

Букреев Сергей Иванович

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №31 г. Белгорода
г. Белгород, Белгородская область

Проскуров Алексей Алексеевич

учитель физической культуры
МБОУ СОШ №31 г. Белгорода
г. Белгород, Белгородская область

Букреева Татьяна Алексеевна

учитель русского языка и литературы
МБОУ СОШ №43 г. Белгорода
г. Белгород, Белгородская область

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается положительное влияние оздоровительного бега на развитие различных органов и систем организма, способствующее укреплению здоровья школьников.

Ключевые слова: оздоровительный бег, физическое воспитание школьников, культура здоровья.

Еще в 1989 году в своей статье «Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся: состояние и перспективы» В.И. Лях высказал мнение о том, что «стратегически социально важная цель физического воспитания подрастающего поколения – обеспечение высокого уровня здоровья, умственной и физической работоспособности учащихся, подготовка их к высокопроизводительному труду и эффективному выполнению воинского долга, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков и устойчивых потребностей в физической закалке, систематической тренировке... сегодня не достигнута» [1, с. 2], что признавалось специалистами различных областей: медицины, физиологии, гигиены, физической культуры.

Главной причиной недостаточного решения задач физического воспитания молодежи В.И. Лях назвал то, что в нашем обществе «не сформирована культура здоровья, подлинная физическая культура» [1, с. 2]. К сожалению, выводы, сделанные ученым более 25 лет назад, остаются актуальными и сегодня, несмотря на то концепция физического воспитания детей школьного возраста сегодня тесно связана со всеми остальными составляющими общей культуры личности.

В своей работе «Оздоровительный бег в двигательном режиме учащихся» Н.П. Шильков и В.М. Лабский, отмечали, что «двигательная активность человека, физические упражнения, навыки гигиены и здорового образа жизни являются незаменимыми средствами профилактики заболеваний, важным фактором совершенствования человека, укрепления его здоровья, поддержания работоспособности. Но чтобы быть здоровым, недостаточно просто хотеть этого, нужно упорно и систематически заниматься физической культурой» [2, с. 5].

Наиболее доступным и приемлемым для большинства граждан, и в первую очередь – школьников, видом двигательной активности на сегодняшний день, как и много лет назад, можно считать занятия оздоровительным бегом.

Такое особое внимание к оздоровительному бегу объясняется целым рядом причин, среди которых общая доступность, связанная с отсутствием зависимости от времени года и климатических условий, предварительной физической подготовки; легкая дозированность по интенсивности и длительности с учетом возраста, пола, функциональных возможностей человека, возможность успешного осуществления самоконтроля в процессе занятий бегом.

Учитывая тот факт, что у большинства школьников учебные занятия занимают 30–33% суточного времени, а статический компонент (сидя и стоя) достигает 35%, можно говорить об опасностях малоподвижного режима для здоровья учащихся. Недостаток движения прежде всего сказывается на двигательных функциях и мышечной системе, вызывает уменьшение мышечной силы, нарушение точности и координации сложных двигательных актов. И это на этапе, когда закладывается фундамент здоровья на всю жизнь. Очень тревожно, что значительная часть учащихся оказывается функционально не готовой к сдаче норм

комплекса ГТО. Именно поэтому при внедрении ФГОС ОО предусматривается обеспечить не только интеллектуальное, но и физическое развитие подрастающего поколения.

Каково же влияние физических упражнений и, в частности, оздоровительного бега на организм занимающихся?

Н.П. Шильков подчеркивает, что оздоровительный бег оказывает в первую очередь влияние на организм со структурной и функциональной перестройки опорно-двигательного аппарата. «Интенсивные морфологические и структурные перестройки в опорно-двигательном аппарате, как правило, приводят к повышению его адаптивных возможностей» [2, с. 6].

Результатом занятий бегом становится улучшение микроциркуляции крови, что очень важно, особенно в плане профилактики возникновения патологических процессов. Под влиянием правильно построенных тренировок на выносливость, как правило, происходит существенное снижение частоты сердечных сокращений в покое. Это значит, что сердце тренированного человека затрачивает значительно меньше усилий по перекачиванию крови, и при этом расходуется меньше энергии сердечного сокращения.

Подводя итог, можно уверенно сказать, что систематические занятия бегом ведут к значительному улучшению работы сердца.

Оздоровительный бег имеет огромное значение для развития и совершенствования функции дыхания. Длительное сидение за партами и учебными столами ограничивает подвижность грудной клетки школьников. Дыхание становится поверхностным, неглубоким. Значительно снижается физиологическая ценность такого дыхания. Под влиянием же занятий бегом у подростков увеличиваются резервные возможности дыхания, отчетливо возрастает жизненная емкость и максимальная вентиляция легких, возникает кислородтранспортная функция кровообращения, растет кислородная емкость крови, возрастает способность продолжения физических нагрузок и т. д.

Благотворно влияют беговые упражнения и на эндокринную систему. Отмечено положительное влияние бега на функциональную активность надпочечников занимающихся. «Наблюдается снижение холестерина, происходит улучшение анаболического эффекта и комплексной стимуляции гормонов» [2, с. 9].

Бег относится к естественным движениям циклического характера, при которых обеспечиваются оптимальное чередование периодов отдыха и работы, налаживается четкое функциональное взаимодействие двигательного аппарата и внутренних систем, которое осуществляется через нервную систему. При систематических занятиях физическими упражнениями, в том числе и бегом, стимулируется и совершенствуется работа всех внутренних систем и органов, что в целом способствует гармоничному развитию организма.

Положительно влияют занятия бегом и на саму нервную систему. У школьников улучшается восприятие, краткосрочная и долговременная память.

Таким образом, положительный эффект от занятий оздоровительным бегом не оспорим, хотя на первый взгляд, они кажутся монотонным и неинтересным занятием.

Список литературы

1. Лях В.И. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся: состояние и перспективы.
2. Шильков Н.П. Оздоровительный бег в двигательном режиме учащихся: Методические рекомендации для руководителей физического воспитания, тренеров-организаторов по спортивно-массовой работе и учащихся, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом / Н.П. Шильков, В.М. Лабский. – Белгород, 1989. – 92 с.