

Гаспарян Лилиа Левони

студентка

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

Сафонова Оксана Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

Сафонова Ника Дмитриевна

студентка

Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Санкт-Петербург

ЗНАЧЕНИЕ БЕГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** настоящая статья отражает результаты исследования пользы бега для здоровья человека. Показана важнейшая роль бега для укрепления иммунитета и профилактики болезней, поскольку систематические занятия бегом положительно воздействуют на многие органы и системы. Рационально подобранная нагрузка развивает адаптационные механизмы сердечно-сосудистой системы, что проявляется в экономичности сердечной деятельности в условиях мышечного покоя и повышении резервов. В настоящее время бег является обязательным компонентом любых оздоровительно-закаливающих мероприятий.*

***Ключевые слова:** бег, польза, укрепление иммунитета, здоровье, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, укрепление здоровья.*

Бег – один из способов передвижения человека и животных. Бегом занимались наши предки во все времена, поскольку после утренних или вечерних

пробежек люди ощущали особый прилив жизненной энергии. Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализует обмен веществ и является отличным средством для нормализации веса [1].

Польза бега для организма современных мужчин и женщин неоспорима, учитывая малоподвижный образ жизни людей в эру продвинутых технологий и максимальной роботизации и компьютеризации. Этот вид физических упражнений – один из самых полезных и легкодоступных для человека. Он обладает такими свойствами: Задействование фактически всех мышц организма, которые к тому же укрепляют суставы. С потом, выделяемым при интенсивных беговых упражнениях, выходят вредные для организма вещества. Улучшается кровообращение и снабжение всех органов кислородом. Тренировка сердечной мышцы, очищение и придание эластичности сосудов. Выделение большого количества эндорфина способствует хорошему настроению и профилактике депрессий. Налаживание функциональности нервной и иммунной систем. Расправление легких. Нормализация давления, профилактика инфарктов и инсультов. Закаливание при совершении пробежек по свежему воздуху. Развитие самоконтроля и целеустремленности, повышение самооценки [2].

Бег – это циклическая форма мышечной работы, при которой буквально все системы организма – нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие функционируют в определенном ритме напряжения и расслабления. Во время бега в работу вовлечена основная масса мышц.

От ходьбы бег отличается тем, что стопа во время него имеет не только опорную фазу, но и безопорную, то есть тело находится какое-то время в полете.

Бег привлекает внимание людей разного возраста благодаря ряду своих особенностей:

- является естественным локомоторным актом;
- легко и точно дозируется;
- показан лицам разного возраста и пола;
- доступен в любое время года;

- не требует специальных условий и приспособлений для занятий;
- увеличивает функциональные возможности организма.

С помощью таких разновидностей бега как бег на месте, бег в умеренном темпе с постоянной скоростью, в чередовании с ходьбой, с ускорениями, в медленном темпе возможно решение следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний;
- сохранение и восстановление двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни и работе;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средства организации свободного времени и активного отдыха;
- продление творческого долголетия человека;
- в условиях беговых нагрузок у занимающихся потребность миокарда в кислороде и энергии значительно ниже, чем у незанимающихся.

Воздействие этих упражнений на кровь заключается в росте общего гемоглобина, максимального объема циркулирующей крови и щелочного резерва. Положительные изменения в мышцах проявляются в увеличении их механической эффективности, капилляризации, росте размеров волокон, повышении ферментативной активности в митохондриях. Способствует одновременно и закаливанию организма [3].

В таблице 1 приведена частота распространения различных уровней риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у занимающихся бегом.

Таблица 1

Частота распространенности риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у занимающихся и не занимающихся бегом (% к общему числу)

Степень выраженности	Не занимающиеся бегом	Занимающиеся бегом
Отсутствует	5,6	50
Минимальный риск	44,4	39,0
Явный риск	33,3	11,0
Выраженный риск	16,7	0

Большое влияние бег оказывает на психоэмоциональное состояние человека. Во время бега часто возникает чувство радости, веселья, которые и

являются у многих бегунов основной мотивацией для занятий бегом. После тренировки, как правило, появляется хорошее настроение, уверенность в себе, прилив бодрости, повышение умственной работоспособности. Связывается это состояние с выделением гормонов-эндорфинов, которые циркулируют в крови около суток.

Воздействие бега на факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний проявляются в:

- снижению повышенного содержания холестерина в крови и повышении уровня липопротеинов высокой плотности;
- снижению повышенного артериального давления крови;
- снижению избыточной массы тела.

При нерациональной тренировке наблюдаются и негативные последствия: явления перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заметное утомление и торможение деятельности центральной нервной системы (ЦНС), снижение умственной работоспособности, прогрессирующее развитие плоскостопия, расширение вен, деформирующие артриты крупных суставов нижних конечностей [4].

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016018399>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/1679-nachnite-begat-uzhe-segodnya.html>
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль. / Под ред. проф. В.А. Епифанова, проф. Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://coolreferat.com/Оздоровительный_бег_2 (дата обращения: 19.11.2018).