

Изучение влияния оздоровительного бега на физическое состояние женщин

Белевский В.Н., доцент кафедры физвоспитания КГУ им.К.Э.Циолковского

Белевская Л.В., студентка 3 курса отделения «Физическая культура»

ИСО КГУ им.К.Э. Циолковского

Невижин М.Н., главный специалист отдела экопросвещения

НП «Угра», ветеран спорта

Ни для кого не секрет, что в последние годы увеличилось количество людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Причин тому много: увлечение телевизором или компьютером, технический прогресс, значительно сокративший долю физического труда, да и просто нежелание посетить ближайший спортивный объект с целью получить хотя бы минимальную физическую нагрузку.

Между тем, малоподвижный образ жизни нередко провоцирует серьезные заболевания: ожирение, сахарный диабет, нарушения в работе сердечнососудистой системы, всевозможные изменения в опорно-двигательном аппарате и даже депрессивные явления.

Пожалуй, самым доступным средством борьбы с гиподинамией – так еще называют малоподвижный образ жизни – является оздоровительный бег, благодаря которому значительно улучшается самочувствие человека и состояние здоровья в целом.

Оздоровительный бег, как известно, имеет общий и специальный эффекты.

Общий эффект, главным образом, связан с улучшением обмена веществ. Вследствие этого происходит нормализация массы тела, функциональные сдвиги в системе кровообращения, уменьшается количество простудных и вирусных заболеваний организма, повышается его иммунитет. Кроме того, происходит изменение функционального состояния центральной нервной системы.

В процессе коллективных занятий физической культурой авторами данной публикации был проведен тестовый эксперимент в двух группах. Первую из них составили женщины 35-40 лет, занимавшиеся оздоровительным бегом в течение года, как правило, 3-4 раза в неделю. Во второй были также представительницы слабого пола того же возраста, не занимавшиеся бегом, но регулярно делавшие утреннюю гимнастику.

Результаты данного эксперимента показали, что в первой группе частота сердечных сокращений (ЧСС), в среднем, в спокойном состоянии составляла 56-64 удара в минуту, нормализовалось артериальное давление, повысилась работоспособность, наблюдался стабильный сон, практически отсутствовали или фиксировались не более одного раза в год острые респираторные заболевания (ОРЗ).

Во второй группе ЧСС, в среднем, в спокойном состоянии составляла 72-80 ударов в минуту, у некоторых наблюдались проблемы с перепадами артериального давления, нарушением сна, не говоря уже о значительно большем, чем в первой группе, количестве простудных заболеваний в течение года.

Рассуждая о роли специального эффекта оздоровительного бега, следует отметить, что она также весьма значима. Под его влиянием происходит повышение функциональных возможностей сердечнососудистой системы, аэробной производительности организма. Научно доказано, что у людей, регулярно занимающихся бегом, сердечнососудистая система укрепляется и омолаживается; улучшается работа дыхательных органов.

Благодаря постоянным занятиям «бегом трусцой» значительно увеличивается содержание в крови гемоглобина, эритроцитов, лимфоцитов. А за счет этого повышается кислородная емкость крови, увеличиваются ее защитные свойства. В результате происходят важные изменения в биохимическом составе крови, вследствие чего возникают положительные сдвиги в системе противоопухолевой защиты организма.

Оздоровительный бег – эффективная мера борьбы с сердечнососудистыми заболеваниями, так как в процессе занятий происходит тренировка сердечной мышцы. В результате у человека уменьшается количество сердечных сокращений, «главный мотор»

работает экономно, становится крепче, повышается эластичность стенок его сосудов, нормализуется давление.

Данный вид физических упражнений оказывает положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени (происходит частичная регенерация ее ткани), желудочно-кишечный тракт, костную систему человека (препятствует дегенеративным изменениям в суставах).

Занятия бегом в сочетании с водными процедурами являются прекрасным средством борьбы с неврастенией и бессонницей.

Во время беговой нагрузки активизируется работа эндокринной железы головного мозга – гипофиза, в кровь выбрасывается эндорфин – так называемый «гормон счастья». При продолжительной тренировке его содержание возрастает в пять раз по сравнению с состоянием покоя и удерживается в крови несколько часов. Благодаря этому снимается нервное напряжение, улучшается сон, поднимается хорошее настроение, повышается работоспособность организма.

В процессе психологических исследований ученые пришли к выводу, что люди, занимающиеся оздоровительным бегом, становятся более доброжелательными, общительными, лучше идут на контакт, являются весьма уверенными в своих силах.

Техника оздоровительного бега проста и не требует специального обучения. Этот вид физической нагрузки нуждается лишь в разумном выборе объема и частоты тренировок. И здесь, при определении общих численных показателей, важен индивидуальный подход.

А далее следует лишь правильно подобрать обувь и одежду для тренировок и следить за ритмикой дыхания во время бега. Исключение в данном вопросе составляют люди с изначальными отклонениями в состоянии здоровья, которым требуется обязательная консультация специалиста (спортивного врача) и регулярное наблюдение за их самочувствием.

Многие любители оздоровительного бега «со стажем» шутят на тему своего хобби, мол, бег является лучшим в мире природным транквилизатором, куда более действенным, чем лекарственные препараты. Ведь недаром еще древние греки утверждали: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»