

# БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Брагиной Юлии  
Группа 1ПСО12

# 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. Сегодня можно увидеть много людей увлекающихся джоггингом - бегом трусцой. В парках, на стадионах, вокруг собственного дома приверженцев «легкого» бега становится все больше и больше. Одни занимаются этим привычным для них делом исключительно для поддержания тела в тонусе, другие - для того, чтобы избавиться от лишнего веса.
- Бег укрепляет сердечно сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализует обмен веществ и является отличным средством для нормализации веса
- Мы постоянно слышим о пользе бега для здоровья, но очень редко вспоминают о психологических аспектах этого занятия. Укрепление силы воли является, возможно, даже более ценным результатом тренировок, чем выносливые мышцы или похудение.
- Также бег является превосходной природной очистительной процедурой, с которой не сравнятся никакие косметические салоны. С выделением пота поры очищаются изнутри, а не снаружи, как при обычных процедурах, что совместно с улучшением обмена веществ дает просто отличные омолаживающие результаты.

# 1.УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ БЕГА.

- Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников: адреналина и норадреналина.
- . В результате занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность..
- Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эн-дорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в пять раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов.

## 2. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГА НА СИСТЕМУ КРОВООБРАЩЕНИЯ. ПОВЫШЕНИЕ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА.

- Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства (В. П. Мищенко, 1988). При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет (стаж занятий - от двух до двадцати лет) обнаружено увеличение в сыворотке крови иммуноглобулинов (Г. А. Лобань, 1986), что способствует снижению заболеваемости.
- В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям (В. Л. Мищенко, 1986). Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

### 3.

## БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. При обследовании 580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет было обнаружено, что основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ) не отличались от данных молодых здоровых людей. Даже такой важнейший показатель, как коронарный кровоток, отражающий степень развития НЕС, у пожилых людей не был снижен. У начинающих любителей оздоровительного бега только за 8 недель занятий отмечено увеличение сократимости миокарда и производительности сердца, в результате чего физическая работоспособность по тесту PWC 170 возросла на 30 %. Эти изменения сопровождались увеличением коронарного кровотока и снабжения миокарда кислородом более чем на 25 % (Е. А. Пирогов, 1985).
- С помощью новейших исследований (эхокардиография) установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка (за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки), которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Причем эти изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, характерному для спортсменов.

# 4. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

- Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.
- . Под влиянием мышечной деятельности происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде всего мышц, а затем и близлежащих органов, в частности кости со всеми ее компонентами (надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др.).
- Изменение внутреннего состава кости под влиянием занятий спортом выражаются, в частности, в утолщении ее компактного вещества. Причем утолщение обычно больше в тех костях, на которые падает нагрузка. Но изменения компактного вещества также может происходить и без его утолщения, без изменения диаметра кости. В связи с утолщением компактного вещества костномозговая полость уменьшается. При больших статистических нагрузках она уменьшается почти до полного зарастания