

БЕГ КАК ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

© 2022 И. В. Григорьева¹, Е. Г. Волкова¹, А. А. Плотников²

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)¹*

Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)²

В статье рассматривается бег, как профилактика различных заболеваний. Нельзя недооценивать роль бега в жизни человека, так как нет такой сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой. Регулярные пробежки поддерживают необходимый организму тонус, предотвращают застойные явления, отеки, гипоксию, интоксикации, замедляют отложение холестерина в сосудах.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, бег, физическая активность, здоровье.

Нельзя недооценивать роль бега в жизни человека, так как нет такой сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой. Спорт и физическая культура – это духовная социальная ценность и материальная, одновременно важная для любой личности. Из года в год в нашей стране все чаще говорят о физическом воспитании как явлении общества и личностных особенностях человека. В то же время психологи и педагоги, философы сходятся во мнении: этот феномен еще недостаточно изучен, несмотря на внимательное отношение людей к культуре тела в течение длительного времени.

Чтобы понять важность физической культуры в жизни человека, можно проанализировать статистику заболеваний сердца и сосудов и взаимосвязь между частотой таких случаев и двигательной активностью человека. Отметим, что рост патологий этих органов наблюдается в странах с высоким уровнем экономического развития. Это связано с гиподинамией из-за механизации рабочих процессов. Усилия по содержанию дома также не требуют обилия движений со стороны человека, а для передвижения по

поселку есть общественный транспорт. Многие забывают, насколько важны для человека упражнения. Потребность в них есть в любой момент жизни. У детей, молодежи такие упражнения помогают развить организм адекватно, равномерно. Взрослым следует заниматься с целью улучшения морфофункциональности организма, повышения способности справляться с нагрузками. Физические упражнения помогают дольше оставаться здоровым. В преклонном возрасте регулярная физическая практика – это метод предотвращения многочисленных заболеваний и изменений, вызванных старением организма.

Осознавая важность физической культуры и спорта в жизни человека, человек должен стараться чаще заниматься упражнениями и различными видами деятельности такого плана. Любая деятельность связана с работой мышц, сократительными процессами и расслаблением тканей. При формулировании наборов задач необходимо сбалансировать различные формы мышечной деятельности. Работа этих тканей делится на удержание, назначение, преодоление. При определенных занятиях напряжение мышц позволяет преодолеть преграду. Другие стремятся к растяжке под действием нагрузки, другие предполагают уравновешенное состояние мышечного напряжения и выносливости без каких-либо движений.

Актуальность вопроса

Учитывая роль физической культуры в

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, grigu@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.

жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Во многих путях это ссылака социального развития человека и биологического прогресса. Этот вид культуры является первым, который в принципе вытекает из всех аспектов культуры; она является основой для любого представителя человеческого вида. Одна из основных характеристик физкультуры – дуализм. Во многом именно по этой причине принято говорить о сильном двойственном воздействии на человека: как на организм человека, так и на его психику.

В современном российском обществе наибольшую популярность среди видов физической культуры является бег. Такой показатель обуславливается высокой доступностью и простотой занятия этим видом спорта. Дети, взрослые, а также люди пожилого возраста могут свободно заниматься бегом, превращая его из полезного занятия в хобби или в развлечение. Несмотря на это, достаточно малый процент людей уделяет мало времени на занятие спортом и бегом в том числе.

Актуальность этой проблем неоднократно отмечалась в выступлениях президентом России Владимиром Путин. Он утверждает, что задача государства – привлечь к физической культуре как можно больше граждан и спорт, который в конечном итоге должен формировать и укреплять ценности здорового образа жизни.

Несмотря на все усилия государства, принятые нормативные и законодательные акты, программы являются реализовано, в целом по стране, уровень участия общественности в массовой физической культуре и спорте остается низким. В этой связи эта тема остается актуальной в отношении различных слоев населения и различные социальные группы.

Развитие здорового молодого организма является одним из основных приоритетов школьной программы физического воспитания. Оптимальная программа бега включает в себя занятия, которые улучшают сердечно-сосудистую работу, координацию, гибкость и силу. Детское ожирение – это одна из проблем, которую помогает контролировать бег. Студенты, занимающиеся бегом, имеют больше шансов избежать проблем, связан-

ных с ожирением, и лучше могут контролировать свой вес.

Регулярные пробежки каждый день помогают школьникам улучшить сердечно-сосудистое здоровье, развить мышечную силу. Регулярная физическая активность улучшает усвоение организмом питательных веществ, повышает физиологические процессы и улучшает пищеварительные процессы.

Исследования показывают, что бег может лечить несколько типов фобий, которые вызывают физиологическую реакцию, подобную тревоге. Это связано с тем, что большинство популярных методов лечения фобий включают технику облегчения дыхания, при которой глубокое и медленное дыхание после периода ограниченного дыхания увеличивает концентрацию углекислого газа в крови и жидкости в головном мозге и позвоночнике. Это, в свою очередь, оказывает успокаивающее действие.

Активные движения тела способствуют глубокому дыханию, снабжению всех тканей кислородом и питательными веществами, улучшают циркуляцию жидкостей. В результате ускоряются обменные процессы и сжигаются полученные с пищей калории. Для желающих похудеть бег – лучшая методика. Заниматься им, в отличие от других видов фитнеса, приятно и относительно легко. Жир в результате таких тренировок уходит планомерно. Мышечная масса при этом укрепляется, но не увеличивается, что важно для тех, кто не хочет получить перекачанное тело.

Регулярные пробежки поддерживают необходимый организму тонус, предотвращают застойные явления, отеки, гипоксию, интоксикации, замедляют отложение холестерина в сосудах. И спринтерский бег, и продолжительные марафоны способствуют синтезу нейромедиаторов счастья. Любители таких тренировок никогда не страдают от недостатка эндорфинов и отсутствия мотиваций. Их биохимия не дает сбоев, обеспечивая оптимизм, ровное приподнятое настроение и высокую работоспособность.

Доказано, что периодические занятия помогают:

- устранять последствия стрессов;
- предотвращают появление астении;
- избавляются от апатии;
- снижают тревожность;

- помогают расслабиться;
- нормализуют сон, улучшают качество ночного отдыха, предотвращают дневную сонливость;

- повышают физическую выносливость работающих в тяжелых условиях.

В организме нет ни одного элемента, на который бы активные занятия бегом не оказывали бы положительного влияния.

Сердце. Главная мышца организма получает сильный стимул для ускорения работы, объем сердечных камер и просветы коронарных артерий увеличиваются, обеспечивая активное кровоснабжение. Занятия устраняют тахикардию и другие виды аритмий, предотвращают развитие ишемических процессов. Одновременно нормализуется артериальное давление. Медленный бег способствует его снижению, а быстрый помогает увеличить. Для гипотоников этот вид спорта идеален.

Иммунитет. Стимулируя клеточный обмен и снабжение тканей кислородом, активные движения способствуют укреплению защитных сил. Занятия на свежем воздухе в прохладную погоду закаливают, стимулируют выработку интерферонов. Бегуны чрезвычайно редко страдают от инфекционных заболеваний, в том числе ОРВИ.

Дыхательная система. Бег предотвращает застойные явления в бронхах и легких, регулирует секреторную функцию слизистых, помогает очищать органы дыхания от сгустков мокроты, снижает риск воспалительных реакций, предотвращает появление одышки.

Пищеварение. Активное кровоснабжение внутренних органов способствует выделению ферментов, желчи и желудочного сока в необходимом количестве. Налаживается аппетит, расщепление и усвоение пищи, связываются и своевременно покидают организм продукты обмена, нормализуется перистальтика. Бег – хороший способ борьбы с запорами и диареей.

Эндокринные железы. Их функции поддерживает активное кровоснабжение и питание тканей. Регулярный бег способствует повышению чувствительности клеток к инсулину, нормализует работу надпочечников и щитовидной железы.

Укрепление мышц ног, ягодиц и корсе-

та обеспечивает бегунам рельефную фигуру, помогает бороться с остеохондрозом, варикозным расширением вен и другими патологиями, которые провоцирует гиподинамия.

Данные также свидетельствуют о том, что бег может иметь еще и уникальное преимущество для мозга. В исследовании, сравнивавшем участников, которые занимались интервальным бегом, с теми, кто вел физически активный образ жизни, бегуны показали наибольшее увеличение когнитивной гибкости. Бег существенно улучшает вашу способность быстро и эффективно переключаться между умственными задачами.

Человек постоянно взаимодействует с разнообразным оборудованием и живет в компьютеризированном мире. Такие устройства и системы помогают упростить рабочую деятельность. Это влияет на количество движений, совершаемых людьми в день, снижает функциональность. Физический труд не слишком важен в современном мире и в значительной степени заменяется умственным, а интеллектуальное снижает работоспособность тела.

Недостаток энергетических затрат сопровождается несоответствием деятельности внутренних органов и организма в окружающей среде. Однако перегрузка не менее вредна. Физическая культура позволяет оздоровить организм, укрепить его и предотвратить негативное влияние условий жизни. Эксперты считают, что это должно быть частью жизни человека с самых ранних лет до старости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

2. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

3. Григорьева И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и

информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

4. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспи-

тание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

RUNNING AS PREVENTION OF VARIOUS DISEASES

© 2022 *I. V. Grigoreva*¹, *E. G. Volkova*¹, *A. A. Plotnikov*²

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*¹

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)*²

The article discusses running as a prevention of various diseases. The role of running in human life cannot be underestimated, since there is no such sphere of human activity that would not be associated with physical culture. Regular jogging maintains the tone necessary for the body, prevents congestion, edema, hypoxia, intoxication, and slows down the deposition of cholesterol in the vessels.

Keywords: sports, physical culture, running, physical activity, health.