

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОЛЬЗЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

А.В. Зацепин

Двигательная активность человека, физические упражнения, навыки гигиены и здорового образа жизни являются незаменимыми средствами профилактики заболеваний, важнейшими факторами совершенствования человека, укрепления его здоровья, поддержания работоспособности. Но чтобы быть здоровым, недостаточно просто хотеть этого, а нужно упорно и систематически заниматься физической культурой.

Многими авторами подчеркивается, что особо тщательной разработки требуют упражнения аэробного характера, которые, по сравнению с упражнениями другой направленности, в большей степени способствуют общей неспецифической устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Поэтому важным моментом является изучение особенностей физического состояния организма, в частности их аэробных возможностей, и изыскание эффективных путей развития этих возможностей, рациональный подбор средств аэробной направленности, строгое нормирование нагрузок в упражнениях аэробного характера.

Бег – это одно из популярнейших занятий в мире. Этот вид спорта является важным базовым средством физического воспитания, занимая одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью бега или ходьбы на лыжах похудеть, четвертый же – укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно заниматься.

Всем известно, что оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчётам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в России Зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. человек; самостоятельно бегающих насчитывается около 2 млн.

В странах бывшего СССР, в восьмидесятых и девяностых годах, оздоровительный бег (или как его ещё называют – бег трусцой) действительно получил массовый размах. В Москве, Ленинграде, Киеве, Минске были созданы десятки спортивных клубов.

В настоящее время многие клубы любителей бега закрылись и причиной тому не только недостаточная физическая активность, но и трудные периоды перестроечного процесса. Хотя, безусловно, можно согласиться с недостаточной осведомлённостью населения о пользе оздоровительного бега, слабе рекламируемого средствами массовой информации. Правда, в последние годы бег (как спортивный, так и оздоровительный) завоевывает свои позиции на телевидении с помощью трансляций крупнейших соревнований, таких как Олимпийские игры, Чемпионаты Мира и Европы, международные марафоны, в каждом из которых участвует более 30 тысяч человек (Лондонский, Бостонский, Нью-йоркский и другие).

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск заболевания миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

Оздоровительный бег “снямая” стрессы, нервные перенапряжения успокаивает не только центральную нервную систему, но и снижает артериальное давление, улучшает иммунитет.

Кроме того, бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегающих.

Таким образом, все вышеперечисленные положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.