Совгіря Т. М., Коротя В. В., Величенко М. А.
Національний авіаційний університет,
Україна, Київ

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ‘Я МОЛОДІ

Оздоровча фізична культура відіграє важливу роль у вирішенні проблеми збереження та зміцнення здоров'я. Оздоровчий біг – один з факторів здорового способу життя. Всесвітня організація охорони здоров’я дає визначення поняття “здоров’я” як відсутність хвороб у поєднанні з повним фізичним, психічним та соціальним благополуччям.

Подібний малорухомий спосіб життя, який зараз ведуть майже всі сучасні люди, звичайно, не може позначитися позитивно на здоров'ї людини. Наведені факти багатьма дослідниками свідчать про те, що рівень смертності від серцево-судинних захворювань в високорозвинених країнах виріс в наші дні в порівнянні з 1900 роком майже в тричі. В той самий час більшість з нас від народження дається міцне здоров'я, але цей безцінний дар ми занадто часто приймаємо як щось належне.

Оздоровчий біг може допомогти з вирішенням проблеми профілактики захворювання. Незалежно від віку й стану здоров’я повільна ходьба, біг може повернути людині відмінний фізичний і психічний стан [1]. Ми дотримуємося думки, що профілактика краще, ніж лікування, і впевнена, що оздоровчий біг може допомогти людині виробити опір організму хворобам.

Мета – аналіз науково-методичної літератури та інших інформаційних джерел, за якими вивчається вплив оздоровчого бігу на організм людини.

Як відомо у повсякденному житті використовується найпростіша вправа – ходьба. Це природній спосіб пересування людини, під час якого бере учать майже 56% м’язів тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Крім цього ходьба, як і біг допомагає формувати і вдосконалювати такі рухові якості і навички як витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко пересуватись. Ця робота не затрачує багато нервових сил. Вона задовольняє природну потребу дитини у русі. А для старших людей ходьба – профілактика серцево-судинної патології. Слід пам'ятати, вона принесе найбільшу користь, якщо ви зумієте сформувати у себе позитивну установку на виконання цієї вправи, виконуватимете її свідомо. Багато хто помилково вважає, що тільки швидка ходьба, що межує з бігом, або ходьба зі спеціальними пристосуваннями є правильною. Щоб відчувати себе бадьорим і підтримувати своє здоров'я краще ходити зі швидкістю 4-5 км / год. Це оптимальна швидкість, при якій Ви не тільки отримаєте заряд енергії, а й отримаєте задоволення від піших прогулянок [2].

Також, оздоровчий біг найбільш проста та доступна вправа. Щоб популяризувати біг, важливо детально розібратись, чим корисний біг, і що він нам дає. Основних причин є багато, наприклад: зміцнення здоров’я й профілактика захворювань; запобігання старінню; покращення настрою та процесу мислення; покращення роботи серця, а також зниження ризику і тяжкості інсультів; збільшення витривалості; запобігання ожирінню; протидія діабету; зменшення імовірності раку молочної залози та прямої кишки; зменшення стресу.

Однак на думку багатьох фахівців найсильніший стимул до занять – задоволення, почуття радості, яке приносить біг. Згідно з даними К. Купера, отриманими у Далаському центрі аеробіки, більшість людей, що пробігають за

тренування 5 км відчувають стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, яке є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом. У більшості випадків припиняють заняття ті люди, які в результаті неправильного тренування не змогли відчути цього. Проте оцінці ефективності його впливу варто виділити два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальні ефекти [3].

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Тому біг – найкращий природний транквілізатор, який діє значно краще ніж, лікарські препарати.

Дослідження показують, що біг та аеробні вправи сприяють виживанню нервових клітин мозку. Завдяки ритмічному руху ніг, в мозку утворюється нейротрофін – речовина, що береже нейрони і не дає їм загинути. Біг покращує мозковий кровообіг, зменшує оксидативний стрес і сповільнює старіння мозку. В бігунів краще розвинуті зв'язки між ділянками мозку, що відповідають за планування, прийняття рішень, пам'ять і багатозадачність. І чим більше ми бігаємо, тим сильніший цей ефект. Ці ж ділянки занепадають із віком, особливо при хворобі Альцгеймера [4].

Багато вчених підкреслюють, що після початку занять оздоровчим бігом спостерігаються підвищення творчої активності й плодотворності наукових досліджень, навіть у літньому віці. Такі заняття позитивно впливають на систему кровообігу й імунітет. Згідно із оглядом американської клініки Мауо, біг може запобігати гіпертонії, порушенню жирового обміну, діабету 2 типу, простатиту, остеоартриту, хворобам дихальних шляхів та навіть раку.

Також, він корисний для тренування серця і зменшує ризик інфаркту. При регулярних навантаженнях ми пристосовуємось до них, покращується так звана серцево-судинна адаптація. Якщо навантажень нема, то ризик розвитку серцево-судинних хвороб зростає.

Біг – ефективний спосіб нормалізації маси тіла та стає на заваді розвитку спадкової форми ожиріння. Лише від бігу схуднути важко, але регулярні тренування змінюють весь спосіб життя, змушують здоровіше харчуватися і дотримуватися режиму. Все це, разом із зменшенням тривожності, запуском сигнальних каскадів довголіття, налагодженням роботи нервової системи допомагає схуднути та утримувати стабільну вагу [4].

Таким чином, позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом сприяють зміцненню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля.

Варто пам'ятати, що позитивного ефекту можна досягти, якщо раціонально планувати навантаження, враховуючи вік, стать, масу тіла, стан здоров'я та резервні можливості організму.

Новачки часто перебільшують свої можливості й намагаються кожен раз бігати все швидше та швидше, абсолютно не орієнтуючись на частоту серцевих скорочень (ЧСС). Це погано впливає на серцеву витривалість і може спровокувати захворювання. Якщо ви тільки починаєте бігати важливим є навчитися бігати повільно. Орієнтуйтеся на біг при ЧСС 120 ударів в хвилину. Стан і тренованість організму у всіх різні, пульсові зони – теж, але ЧСС на рівні 120 ударів в хвилину – це однозначне потрапляння в зону відновлювальних навантажень, які підійдуть усім. Чергуйте біг і ходьбу, якщо це необхідно, протягом 30 хвилин і стежте за показниками пульсу. Якщо у вас немає пульсоміра, зупиняйтеся і вимірюйте кожні 3-5 хвилин. Нічого страшного, якщо на перших тренуваннях буде більше ходьби, ніж бігу. Головне – не виходити за вказані межі. При три разових заняттях на тиждень навантаження мають безсумнівний оздоровляючий ефект, хоча приріст резервних можливостей незначний [5].

На нашу думку, важливо навчитися дозувати фізичні вправи з тією точністю, з якою це роблять лікарі й фармацевти при використанні лікарських препаратів. Цим підкреслюється виняткове значення суворої відповідності обсягу й інтенсивності навантаження стану здоров'я, фізичній підготовленості, віку тощо. Тому важливим є рішення питання дозування навантаження при індивідуальних заняттях. Найзручнішою й простою формою занять, що не потребує спеціального устаткування є оздоровчий біг і чергування ходьби з бігом. Поєднання бігу з ходьбою забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати його відповідно до індивідуальних можливостей.

Висновки. Зміни в результаті занять оздоровчою ходьбою і бігом сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Оздоровчі ходьба і біг запобігають інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо. Вони є найкращими природними транквілізаторами – дієвішими, ніж лікарські препарати, вплив яких підсилюється ендорфінами, що виділяються в кров при роботі на витривалість, ефективними засобами нормалізації маси тіла, позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшують резерви серцево-судинної й дихальної систем, підвищують витривалість і працездатність.

Література

1. Гілмор Г. Біг заради життя, 1968
2. http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3495/
3. Купер К. Аеробіка для гарного самопочуття, 1987
4. https://nogibogi.com/chim-korisnij-big/
5. https://pidkazka.com/puls-pid-chas-trenuvan-shcho-potribno-znaty/#lwptoc5
6. https://marathonec.ru/hr-zones/