

УДК 615.825.3

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**

Алексеев Д.С.

Студент

Научный руководитель

Захарова В.В.

Ульяновский государственный технический университет

**HEALTH RUNNING AS A MEANS OF OPTIMIZING THE
FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM**

Alekseev D.S.

student

scientific supervisor

Zakharova V.V.

Ulyanovsk State Technical University

АННОТАЦИЯ

В исследовательской работе рассматривается оздоровительный бег как физическое упражнение, а также как средство гармоничного развития личности, в том числе и психологического.

ABSTRACT

In the research work, health-improving running is considered as a physical exercise, as well as a means of harmonious development of the individual, including psychological.

Ключевые слова: Бег, здоровье, опрос, аудитория, стрессоустойчивость, физические упражнения, организм.

Key words: Run, care, polling, audience, stress resistance, physical exercises, organism.

Содержание:

Введение.....	2
Исследовательская часть.....	3

Заключение.....5

Цель исследовательской работы: показать положительное влияние оздоровительного бега на здоровье человека.

Для достижения цели данной работы необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) провести опрос среди друзей и знакомых.
- 2) составить статистику, исходя из ответов.

Методами исследования являются:

- 1) анализ интернет-источников;
- 2) опрос;
- 3) дедукция;

Актуальность: тема здоровья человека актуальна всегда, так как здоровье - это важнейшая потребность, обеспечивающая гармоничное развитие личности и правильную работу организма.

Введение

Прежде всего, необходимо определить, что такое оздоровительный бег. Согласно общепринятому определению, под оздоровительным бегом понимается перемещение тела в пространстве с амплитудой движения, которая не доставляет дискомфорт занимающимся.¹

На сегодняшний день существует множество разновидностей спорта и огромное количество различных спортивных залов, но несмотря на это, многие люди выбирают для себя всем хорошо известный способ поддержания физической формы – бег.

И не удивительно, ведь это один из самых доступных и простых способов циклических физических упражнений для оздоровления и укрепления организма. Оздоровление бегом осуществляется за счёт следующих нагрузочных компонентов: увеличение пульса, вибрация

¹ Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72

внутренних органов и расход энергии. Бег укрепляет мышцы и связки опорно-двигательного аппарата, улучшает общую выносливость.

Продолжительное занятие бегом тренирует сердечную мышцу, в результате чего снижается частота сердечных сокращений и впоследствии сердце начинает работать более экономично и стабильно. Во время бега сердцу человека приходится быстро перекачивать большие объёмы крови, в связи с её постоянным обогащением кислородом, и поэтому, сердце и толщина его стенок увеличиваются в размерах, а в добавок к этому, во время сокращений мышц богатая кислородом кровь оказывает большое давление на сосуды, улучшая их эластичность. Благодаря снижению частоты сердечных сокращений, развивается стрессоустойчивость: стресс не вызывает резкие скачки пульса, что позволяет оставаться спокойным.

Исследовательская часть

В ходе исследовательской работы был проведен опрос аудитории посредством использования сервиса Google Forms, в котором приняли участие 26 человек в возрастной группе от 17 до 20 лет, из которых 6 человек являются кандидатами в мастера спорта, а 2 человека - мастера спорта по боевым искусствам.

Занимаются бегом	Не занимаются бегом
17	9

Пример анкеты, посредством которой был проведен опрос:

1) Возникали ли у вас какие-либо боли или иные ухудшения самочувствия при занятиях оздоровительным бегом?

А) Да

Б) Нет

2) Были ли вами замечены изменения психологического состояния при регулярных занятиях оздоровительным бегом, а именно повышение стрессоустойчивости?

А) Да

Б) Нет

3) Какое количество дней вы провели на больничном в течении последних трех лет?

А) Свой ответ...

Проанализировав ответы каждого участника опроса:

1. Среди семнадцати бегающих, у троих человек иногда имеются боли в боку в первые 5-10 минут бега. За такой же промежуток времени, среди девяти человек не занимающихся бегом, боли в боку присутствуют у семерых. Также среди этих семи человек, у троих присутствуют потемнения в глазах.

Итак, первые плюсы от бега: повышение выносливости, адаптация сердца и организма в целом к повышенным нагрузкам и формирование правильной техники дыхания.

2. Поскольку опрошенные - это хорошо знакомые мне люди и я часто провожу с ними время, могу с уверенностью сказать, что бег положительно влияет на центральную нервную систему. В стрессовых ситуациях занимающиеся бегом проявляют себя намного спокойнее и рассудительнее, чем не занимающиеся (Пробный ЕГЭ является примером, когда в каждой колонке таблицы есть по 3-4 ответа от моих одноклассников).

Ещё один плюс от занятий бегом, на основе моих наблюдений и исследований ученых, - повышение стрессоустойчивости.

Основоположник учения о стрессе, лауреат Нобелевской премии и физиолог Ганс Селье полагал, что физические упражнения, плавание, бег — все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение. Когда на человеческое тело оказывает

влияние нагрузка, в голову «лезет» меньше различных мыслей, в том числе, негативных.²

Подводя промежуточный итог, можно сказать, что физическая культура, а в частности оздоровительный бег является одним из безлекарственных методов лечения стресса.

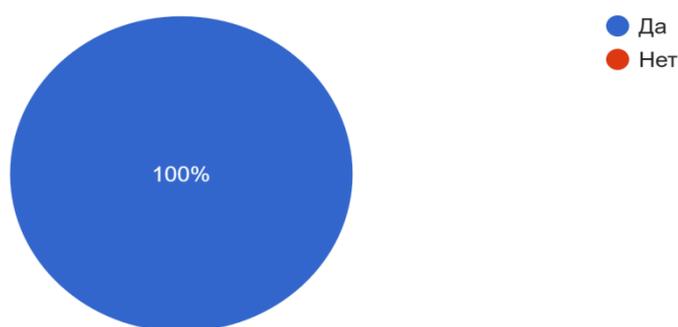
3. И одно из главных преимуществ бегающих людей - усиленная устойчивость иммунной системы. В связи с повышенной заболеваемостью за последние 3 года, учитывается среднее количество дней, проведённых участниками опроса на больничном.

Каждый из опрошенных, кто не занимается оздоровительным бегом, провёл на больничном за 3 года порядка двух-трёх месяцев, в то время как опрошенные из числа занимающихся оздоровительным бегом - один-два месяца.

4. В дальнейшем, всем участникам исследования был задан вопрос о том, считают ли они занятия оздоровительным бегом полезными для здоровья.

Есть ли, по Вашему мнению, польза от бега?

26 ответов



² Г. Селье «Стресс без дистресса» Москва «ПРОГРЕСС» 1982

Заключение

Безусловно, оздоровительный бег оказывает огромное положительное влияние на функциональное состояние организма, нужно лишь запастись терпением и упорством, именно это рано или поздно даст результат.

Подводя итоги проведенной работы, можно сделать вывод о том, что цель исследования достигнута. Задачи исследовательской работы выполнены поэтапно, методы исследования оказались эффективными.

В настоящей работе собрана информация о влиянии оздоровительного бега на здоровье человека посредством проведения опроса, изучения и анализа литературы и Интернет-ресурсов.

Данный проект состоит из Введения, Статистики, выводов и заключения. По результатам работы мною была получена новая информация об оздоровительном беге.

Список используемых источников

1. Г. Селье «Стресс без дистресса», общ. ред. Е. М. Крепса. - Москва : Прогресс, 1982. - 124 с.
2. Герасимов И. В. Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.