

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ

Фадеев Владислав, Государство Израиль

Беларусь, Минск

Белорусский государственный медицинский университет,

Научный консультант – к.ф.н. доцент Гринкевич Е.И.

Аннотация. В статье рассматривается, как занятия бегом влияют на здоровье человека.

Ключевые слова: бег, здоровье, физическое состояние людей, занимающихся бегом, здоровый образ жизни, дисциплина, сила воли, мотивация

Как, возможно, многим уже известно, регулярные занятия бегом могут положительно повлиять на состояние здоровья человека. Образ жизни современного человека в значительной степени с физической точки зрения упрощен, так как нет особой необходимости в повседневных физических нагрузках. Современные технологии позволяют нам выполнять множество действий, не отрываясь от стула, особенно на рабочих местах, где большинство людей проводят значительную часть своего времени. К тому же существует проблема неправильного питания, особенно среди молодежи, что способствует усугублению последствий от малоподвижного образа жизни.

Довольно эффективным решением этих проблем могут быть регулярные занятия бегом, так как этот вид спорта доступен любому человеку. А также следует заметить, что достаточно ограничиться недолгими пробежками по несколько раз в неделю для достижения некоторого позитивного эффекта.

Бег улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Согласно исследованиям американского колледжа кардиологии, у бегунов снижается общий риск смертности на 30 процентов, а на 45 процентов снижается риск смерти от сердечных заболеваний. Очевидно (это доказано в рамках различных исследований), что бег приводит к уплотнению левого желудочка сердца, из которого кровь выкачивается обратно в организм. Благодаря этому больший объем крови поступает в организм при каждом биении сердца.

К тому же регулярные занятия бегом укрепляют суставы и костную ткань. Вопреки общему мнению о том, что бег разрушает суставы из-за постоянной нагрузки на них, в реальности эта нагрузка способствует укреплению суставов и связок (при этом необходимо заметить, что несоблюдение правил правильной техники бега может привести к повреждению этих тканей). А также данная нагрузка положительно влияет на развитие костной ткани, так как приводит к ее уплотнению, укрепляет ее.

Занятие бегом дает ощущение эйфории. При беге повышается концентрация серотонина, дофамина и эндорфина, что способствует ощущению счастья, получению гормона мотивации и радости. К тому же занятие бегом способствует повышению самооценки и развитию позитивного отношения к своему телу, а также может быть полезным при борьбе с депрессией.

Бег положительно влияет на работу дыхательной системы. Во время бега увеличивается потребность в кислороде, что заставляет дыхательную систему работать в ускоренном ритме. В результате этого укрепляются диафрагма и межреберные мышцы.

Регулярные занятия бегом способны выработать у человека необходимые навыки для решения сложных задач, требующих значительных усилий. Регулярная практика бега на любом уровне воспитывает у человека дисциплину, силу воли и мотивирует на достижения новых результатов.

Воспитание дисциплины. Регулярное занятие бегом, даже на уровне любителя или новичка требует дисциплины на тренировках, в рамках которых бегун обязан пробежать назначенную дистанцию за определенное время, вне зависимости от обстоятельств.

Кроме того, бегуну нередко приходится преодолевать чувство лени, что усиливает силу воли. Воспитание этих качеств может положительно повлиять на решение других жизненных задач, больших проектов, которые требуют соблюдения необходимой дисциплины длительное время. Например, для подготовки бегуна к марафону необходимы длительные и строго организованные тренировки.

Занятие бегом мотивирует на прогресс. Люди, регулярно занимающиеся бегом на любых уровнях, хорошо знакомы с желанием улучшить собственный результат на каждой тренировке. Адаптация организма к определенным физическим нагрузкам приводит к тому, что бегун на определенном этапе тренировок больше не испытывает ее тяжесть. Это явление приводит к тому, что человек начинает усложнять собственную тренировку, для того чтобы достичь новых результатов. Подобный опыт может положительно сказаться и на профессиональной деятельности, так как, достигнув определенного успеха, человек будет продолжать стремиться к чему-то большему.

Литература

1. Гоулман, Дэниел. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 336 с.

2. Кьеза, Альберто. Когнитивная терапия на основе осознанности vs. Психологическое образование пациентов с тяжелой депрессией, не достигших стойкой ремиссии после приема антидепрессантов», *Psychiatry Research* 226 (2015): 174-183.

3. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: ООО «А ТЕМП», 2006. – 944 с.

INFLUENCE OF RUNS FOR HEALTH

Fadeev Vladislav, Israel

Belarusian State Medical University,

Belarus, Minsk

Scientific supervisor – PhD, Assistant Professor E. Grinkevich

Abstract. The article discusses how jogging affects human health.

Keywords: running, health, physical condition of people involved in running, healthy lifestyle, discipline, willpower, motivation.

РЕПОЗИТОРИЙ БГМУ