

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Жидков Егор Сергеевич

студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Халиков Газинур Зиннурович

научный руководитель, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт (филиал), РФ, г. Елабуга

Актуальность темы.

Актуальность темы заключается в том, что в современном мире сидячий образ жизни людей приводит к многим заболеваниям, а самым легким и универсальным упражнением для решения этой проблемы, являются занятия оздоровительным бегом, которые положительно влияют на организм занимающихся.

В современном мире высокий уровень техники и постоянно развивающихся технологий, повышение энергичной человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности.

Студенческая молодежь является особой группой, которая постоянно подвергается эмоциональной и информационной перегрузки, что часто приводит к срыву адаптивности организма, за которыми следуют ухудшение функциональности организма, приводит к различным отклонениям в состоянии здоровья, что вследствие ведет к снижению работоспособности студента.

Одной из причин, снижающих работоспособность, является утомление человека, которое возникает в результате интенсивной, длительной умственной и эмоциональной нагрузках в процессе деятельности студента.

Утомление – функциональное состояние, проявляющееся в нарушении ряда функций организма в течение определенного отрезка времени, что приводит к снижению эффективности деятельности человека.

Выносливость же это способность противостоять утомлению, что является одним из главных условий сохранения работоспособности.

Физическая подготовленность и выносливость человека, являются главными компонентами, благодаря их развитию формируется чувство уверенности в собственной силе в достижении цели.

Для улучшения физической работоспособности необходимо частое использование физических упражнений, сопровождающиеся значительным расходом энергии.

Циклические упражнения малой мощности обеспечивают длительную, равномерную нагрузку кровообращению и системе дыхания, обеспечивающим доставку кислорода тканям.

Одним из таких доступных, простых и эффективных видов двигательной активности циклического характера является оздоровительный бег. Техника оздоровительного бега, из всех видов циклических упражнений, наиболее проста, доступна и не требует специального обучения. При этом помимо высокой аэробной эффективности оздоровительный бег приемлем практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности человека.

Объект исследования: оздоровительный бег.

Предмет исследования: оздоровительная направленность бега.

Цель исследования: теоретические аспекты влияния занятий оздоровительным бегом.

Для достижения данной цели мы определяем следующие задачи:

- изучить литературу и документы, раскрывающие влияние оздоровительного бега на организм студента.
- изучить влияние занятий оздоровительным бегом на организм студентов.
- насколько эффективен оздоровительный бег.

Основная часть

Оздоровительный бег - один из основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях.

Влияние оздоровительного бега на организм человека чрезвычайно велико. Для оценки эффективности воздействия бега необходимо выделить два наиболее важных направления:

- 1.общий эффект.
- 2.специальный эффект.

Общее влияние на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающей энергии, изменениями в системе кровообращения и ослаблением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является хорошим средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые возникают в течение учебного дня у студента, вызывающее нервное перенапряжение. Во время занятий оздоровительным бегом снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. В результате положительного влияния систематических занятиях бегом на центральную нервную систему изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Люди, занимающиеся оздоровительным бегом, становятся более дружелюбны и общительны, более уверенными в своих силах и возможностях. Бегуны меньше конфликтуют, психологический стресс проявляется реже, так же повышается творческая активность и желание участвовать в научных исследованиях после начала занятий оздоровительным бегом. Оздоровительный бег, в отличие от других видов физических упражнений, хорош еще и тем, что нагрузки легко регулируются по объему и интенсивности. Они могут быть длительными или короткими, редкими или систематическими.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

Заключение.

В результате изучения литературы, раскрывающие влияние оздоровительного бега на организм студента, насколько эффективен оздоровительный бег, насколько полезен высокий уровень выносливости, можно сделать вывод: человек, который регулярно занимается оздоровительным бегом, в первую очередь положительно влияет на свой организм, замедляя процесс его старения. Помимо этого, способствует усилению обмена веществ и сжиганию лишних калорий, что помогает избавиться от лишнего веса, повышает свой иммунитет, предупреждает развитие многих болезней, таких как тахикардия, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, опухолевые заболевания, способствует положительному влиянию на нервную систему, улучшает настроение и физическое состояние. Все выше сказанное ведет к сохранению и укреплению здоровья, повышению умственной работоспособности и творческих возможностей человека. Высокий уровень выносливости, как один из показателей эффективной работоспособности, характеризует стабильность и надежность работы всех систем организма, предполагает защиту психических и двигательных функций и обеспечивает реализацию потенциала личности в деятельности. Оздоровительный бег, как один из видов циклической упражнений аэробной направленности, является эффективным средством для повышения уровня общей выносливости.

Список литературы:

1. Верещагин Л.И. Оздоровительный бег: с чего начинать? – М. 1998.
2. Виру А.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. - М. ФиС. 1988.
3. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Бег и здоровье. Физкультура и спорт. М. 1988.