

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-17>

HEALTH RUNNING IS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Kryvobohova N. P.

*Senior Lecturer at the Department
of Human Health
and Physical Education
Volodymyr Dahl East Ukrainian
National University
Kyiv, Ukraine*

Кривобогова Н. П.

*старший викладач кафедри здоров'я
людини та фізичного виховання
Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Miroshnikova N. S.

*Senior Lecturer at the Department
of Human Health
and Physical Education
Volodymyr Dahl East Ukrainian
National University
Kyiv, Ukraine*

Мірошникова Н. С.

*старший викладач кафедри здоров'я
людини та фізичного виховання
Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Vykhruk O. O.

*2nd year student at the Department
of Construction, Urbanism
and Spatial Planning
Volodymyr Dahl East Ukrainian
National University
Kyiv, Ukraine*

Вихрук О. О.

*студент 2 курсу кафедри
будівництва, урбаністики
та просторового планування
Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Вступ. З появою коронавірусу в нашому житті та переміщенням багатьох областей у віддалені райони, здається майже неможливим вийти з дому, щоб займатися спортом. Для багатьох людей межею фізичної активності є відстань від дому до автобусної зупинки. А гіподинамія негативно впливає на здоров'я та працездатність людини у всіх сферах життя. Найпростіше рішення – біг підтюпцем.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел; рекомендації для студентів під час занять оздоровчим бігом.

Дослідження: Визначити практичні рекомендації для учнів, які самостійно займаються бігом.

Біг – це природні рухи циклічного характеру, тобто процес, коли однакові за структурою дії стереотипно повторюються.

Рухи, що вимагають невеликих рівномірних зусиль, є найкориснішими для організму, вони проходять в умовах найбільш сприятливих для діяльності дихальної та судинної систем.

При бігові відбувається оптимальна, циклічна зміна періодів навантаження та відпочинку, налагоджується чітка функціональна взаємодія між руховим апаратом та внутрішніми системами через нервову систему.

Для бігу характерне явище біомеханічного резонансу, яке описав Ф. Агашин.

На думку цього автора біг – це серія стрибків, при яких в момент приземлення на п'ятку виникає протиудар, який переміщує догори стовп крові по судинах. Такий гідродинамічний "масаж" зміцнює стінки судин і запобігає відкладенню на них холестерину та солей, сприяє профілактиці атеросклерозу. Вібрація печінки та кишечника покращує вплив жовчі й посилює перистальтику кишок, що сприяє травленню і запобігає закрепам.

Оздоровчий біг зміцнює серцево-судинну систему:

- Збільшується кількість серцевих скорочень, що змушує кров рухатися швидше і краще розносити кисень до всіх органів;
- Прискорюється обмін речовин, активніше виводяться токсини;
- Мінімізується ризик утворення тромбів і знижується ймовірність виникнення інфаркту, завдяки тому, що кров стає менш в'язкою;
- Зміцнюються стінки серця, збільшується його систолічний об'єм.

З чого почати?

Щоб улюблене заняття приносило як задоволення, так і користь, Сподін Ігор рекомендує наступне:

- Якщо ви давно не займалися спортом, починайте з ходьби й тільки через тиждень-два поступово починайте бігати.
- Не перевантажуйте організм тренуваннями, але проводити їх варто регулярно, не пропускаючи.
- Збільшуйте час пробіжки поступово.
- Бігайте заради власного задоволення, не ставте собі нормативи та не перенапружуйтеся.
- Не бігайте пізно ввечері. Якщо так сталося, що пробіжка не відбулася, краще скасувати її, ніж перенести.
- Не бігайте під час хвороби. Почекайте, доки організм зміцніє.

Оздоровчий біг і ходьба повинні починатися через 30 хвилин після останнього приймання їжі й стартувати з розігрівання м'язів. Махи ногами, кругові рухи тулуба, рук, присідання, нахили та подібні вправи активізують кровообіг, адаптують зв'язки й м'язи до серйознішого

навантаження. Також для розминки можна чергувати повільний біг з ходьбою.

Крім звичайного бігу, є ще багато різноманітних його видів.

Наприклад, біг сходами вже давно завоював популярність як ефективний засіб для підвищення тонусу і для красивої фігури. Займаючись ним, ви приведете ноги, сідниці і прес у відмінну форму, а ваша серцево-судинна система ніколи не дасть збою. Скаже вам спасибі за такі заняття і дихальна система. Адже неодноразово кожному з вас доводилося помічати відпочинок під час підйому сходами. А якщо займатися бігом сходами часто, легені очистяться і збільшаться в обсязі.

Недостатньо тривала пробіжка не дасть бажаного результату, а якщо бігати занадто довго, можна замість позитивного ефекту домогтися перевтоми організму і пригнічення функцій його систем, які необхідні для повноцінної життєдіяльності. Оптимальний час для оздоровчого бігу становить близько 30 хвилин.

Оптимальний час для оздоровчого бігу становить близько 30 хвилин.

Висновки. Оздоровчий біг позитивно впливає на весь організм, сповільнює старіння, посилює обмін речовин, спалює зайві калорії, сприяє зниженню ваги, підвищує імунітет, запобігає виникненню багатьох захворювань, таких як тахікардія, атеросклероз і серцево-судинні захворювання, позитивно впливає на нервову систему, покращує настрій і фізичний стан. Усе перераховане вище сприяє збереженню і зміцненню здоров'я та розумової працездатності. Систематичні заняття фізичною культурою, правильні фізичні вправи та дотримання правил гігієни виявилися потужними засобами профілактики багатьох захворювань і підтримання нормального рівня активності та працездатності. Тенденція до здорового способу життя призвела до зростання кількості людей, що займаються бігом.

Література:

1. Оздоровчий біг – як складова здорового способу життя. URL: https://pidru4niki.com/85493/bzhd/ozdorovchiy_skladova_zdorovogo_sposobu_zhittya [дата звернення 17.11.2022].
2. Оздоровчий біг: користь і протипоказання – рекомендації марафонця Ігоря Сподіна URL: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/55547/> [дата звернення 17.11.2022].
3. Петров П.Д. Фізична культура : курсові і випускні кваліфікаційні роботи / П.Д. Петров. М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003.
4. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ, СНІДУ : навч.-метод. Посіб. / [Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д. та ін.]. К. : Освіта України, 2006. 260 с.