ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Техника оздоровительного бега на столько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энерго-затрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые взывают хроническое нервное перенапряжение.

Оздоровительный бег в (оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями ХХ века, вызванными нервным перенапряжением изобилием поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. «Выбивание психологического стресса физическим» - так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина.

Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

В результате такого многообразного влияния бега на ЦНС при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются на много спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется. В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. Происходят изменения в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям, повышению сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма, увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности, положительном влиянии на углеводный обмен, функций печени и ЖКТ, костную систему. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела.

Улучшение функций печени объясняется увеличением потребления кислорода печёночной тканью во время бега в 2-3 раза – с 50 до 100-150 мл/мин. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Оптимальная *частота занятий* для начинающих – 3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата. Двухразовые занятия в неделю менее эффективны и могут использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня выносливости, но не её развития. При этом возможно снижение интенсивности нагрузки до нижнего придела – при увеличении продолжительности занятия.

*Интервалы отдыха*  между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня. Чем больше величина тренировочной нагрузки, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха.