

УДК 796.012.412.5(476)

**БЕГ ТРУСЦОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК  
ФОРМЫ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Саросек П. И.<sup>1</sup>, Хонякова Т. В.<sup>2</sup>, Хонякова А. А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

<sup>2</sup>–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В последние годы наблюдается ярко выраженная негативная тенденция роста у студентов хронических нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, заболеваний ЦНС. Ежегодно в вузы поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Их относят к специальной медицинской группе (СМГ). Эти студенты обязаны посещать занятия по физической культуре, а также должны повышать свои функциональные и физические возможности, а на 3-4 курсах выпол-

нить 1 раз в неделю управляемую самостоятельную работу студентов (УСРС).

Цель нашего исследования – выявить положительное влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в здоровье, а также включить оздоровительную ходьбу в УСР студентов.

Основными задачами оздоровительной ходьбы и бега трусцой являются улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, а также изучение влияния полезных свойств на организм занимающихся.

Бег трусцой и оздоровительная ходьба – это мощное неспецифическое средство, направленное не на определенный орган или ткань, а на оздоровление всего организма. Бег трусцой имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему (ССС), особенно на уровне мельчайших сосудов – артериол, вен, капилляров. Недостаток движений у студента приводит к запуску и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег трусцой открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно [2].

Основное преимущество бега трусцой перед другими видами физической нагрузки состоит в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно ровную по интенсивности работу сердца.

Оздоровительная ходьба и бег трусцой имеют много полезных свойств. Вот лишь некоторые из них.

1. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению «нештатных» каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов – накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, различных форм полисахаридов. Их накопление в организме несет за собой ряд отрицательных последствий. Оздоровительная ходьба открывает естественный канал сжигания лишних калорий и нормализует содержание «нештатных» энергоносителей. В этом плане бег трусцой и оздоровительная ходьба имеют свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Они позволяют добиться разумного сочетания между нагрузкой на ССС и сжигание калорий.

2. Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При ходьбе и беге каждый шаг сопровождается естественной встряской.

3. Во время ходьбы и бега трусцой нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе «мышечного насоса» – ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

4. Выделяемые при беге и ходьбе гормоны удваиваются: энкефалины, эндорфины благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости [1]. На занятиях должны использоваться дистанции, нагрузка должна нарастать постепенно, следует следить за частотой пульса – она не должна превышать 130-140 уд. в мин. При утомлении необходимо снизить темп занятий и выполнить дыхательные упражнения. Рекомендуем проводить занятия на открытом воздухе.

Из всего вышесказанного следует, что именно ходьба и бег трусцой оказывают наибольшее влияние на поддержание здоровья, т. к. они являются видом человеческой активности, требующей умеренной физической нагрузки. Так, в результате оздоровительной ходьбы и бега трусцой приходят в норму сердечно-сосудистая и дыхательная системы, нервная система, а также происходит уменьшение веса в результате регулярной нагрузки. Все эти аргументы позволяют отнести оздоровительную ходьбу и бег трусцой к доступным средствам физической культуры, они будут являться одной из форм УСРС для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Карташов, Ю. П. Сюрпризы оздоровительного бега // Легкая атлетика, 1983. – 22 с.
2. Коршунов, А. М. Бег навстречу утру. – М. : Сов. Россия, 1984. – 144 с.