

Влад Юсупович Зиамбетов
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный
медицинский университет» Минздрава России г. Оренбург
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ**

Как известно бег является естественным локомоторным актом; легко и точно дозируется; бег показан лицам разного возраста и пола; доступен в любое время года; бег не требует специальных условий и приспособлений для занятий; увеличивает функциональные возможности организма, а также способствует одновременно и закаливанию организма [3].

С помощью разновидностей бега возможно решение следующих задач:

- а) укрепление здоровья, профилактика некоторых заболеваний;
- б) сохранение и восстановление двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни и работе,
- в) воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями как средства организации свободного времени и активного отдыха;
- г) продление творческого долголетия человека.

Воздействие данных упражнений на кровь заключается в росте общего гемоглобина, максимального объема циркулирующей крови и щелочного резерва. Положительные изменения в мышцах проявляются в увеличении их механической эффективности, капилляризации, росте размеров волокон, повышении ферментативной активности в митохондриях.

Анализ научно-методической литературы показал, что при беге возникает явление биомеханического резонанса, которое отсутствует при других видах циклических упражнений. Такой гидромассаж кровеносных сосудов способствует увеличению их эластичности, препятствует образованию атеросклеротических бляшек. Вибрация внутренних органов усиливает перистальтику кишечника, благоприятное воздействие оказывает на функцию печени. Улучшается обмен веществ, происходит стимуляция деятельности эндокринной системы, усиливаются анаболические (созидательные) процессы. Тренировка в беге на выносливость сопровождается эффектом экономизации инсулина, что имеет значение в профилактике сахарного диабета. Изменяется и липидный обмен: снижается количество холестерина и триглицеридов, изменяется спектр липопротеидов в сторону уменьшения атерогенных классов, являясь мерой профилактики атеросклероза. Как правило, занимающиеся оздоровительным бегом с многолетним стажем ведут здоровый образ жизни: не употребляют алкоголь, резко уменьшают или бросают курение, рационально питаются, закаливаются (А.М. Максименко, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Цель статьи состоит в обосновании медико-биологических особенностей методической работы. Метод используемый в работе - методы анализа и обобщения научно-методической литературы. Известно, бег оказывает влияние