

5. Пулякова А.С., Линькова Н.А. Проблема вопросов питания студентов как части здорового образа жизни. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 257-260.

Третьякова Е.А., Потапова Н.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Физиологические состояния организма студентов при беге на длинные дистанции

Физическая активность является особым физиологическим состоянием человека. Регулярные физические нагрузки – это часть определенной спортивной культуры. Во время занятий спортом в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают человеку приспособиться к условиям регулярной физической нагрузки. Если же степень физической нагрузки не соответствует физической подготовленности человека, могут возникнуть различные болезненные ощущения и нарушение работы организма [2].

Большинство тех, кто только начинает активно заниматься физическими нагрузками, предпочитает именно бег. Это обусловлено тем, что для занятия не требуется дополнительного оборудования, начать бегать можно в любое удобное время, к тому же он прекрасно влияет на состояние организма в целом и довольно быстро дает положительные результаты [4].

У студентов, занимающихся бегом, наблюдается изменение функций внутренних органов и систем. Эти изменения проявляются как на старте, так и во время бега.

Предстартовое состояние часто сопровождается повышением возбудимости нервной системы, усилением кровообращения, дыхания, пищеварения и обмена веществ. Такая чрезмерная возбудимость может привести к «стартовой лихорадке». «Стартовая лихорадка» приводит в

конечном итоге к развитию тормозных процессов в центральной нервной системе, к угнетению функции органов и систем, к снижению спортивно-технических результатов [1].

В исследовании по теме «Отношение студентов УрГУПС к бегу на длинные дистанции приняло участие 120 студенток из нашего университета. Из них, 66 студенток сдавали бег на 2000 м (55%). Большинство респондентов на старте испытывают возбуждение (76 человек- 63%), 23 респондента испытывают спокойствие (19%), 21- апатию (18%).

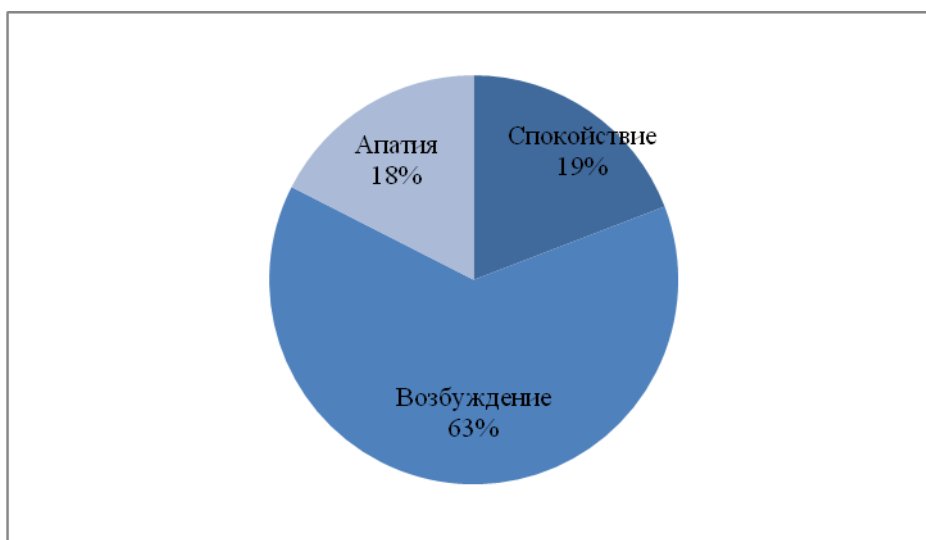


Рис. 1. Предстартовые состояния студентов УрГУПС

В основном бег отражается на здоровье только с положительных сторон, однако всегда есть возможность того, что при неверном выполнении упражнения или каких-либо отклонениях в здоровье, можно получить травму.

Если спортсмен недостаточно тренирован и, несмотря на это, пытается заниматься бегом, по мощности не адекватную состоянию тренированности, то через некоторое время после начала он ощущает скованность в ногах, стеснение в груди, тяжесть, головокружение, удушье, у него появляется желание прекратить физическую работу. Кульминация указанных ощущений называется «мертвой точкой». Если усилием воли удастся «потерпеть», продолжая работу, превозмочь возникающие тяжелые ощущения, то вскоре наступает облегчение дыхания, стеснение в груди, боли и непреодолимое желание бросить работу уступают место ощущению улучшения общего

самочувствия. Это состояние называется «вторым дыханием». Оно наступает к тому моменту, когда в результате сознательного регулирования дыхания (удлинение и усиление выдоха) у спортсмена в коре головного мозга уравниваются процессы возбуждения и торможения [1].

По данным опроса, почти всем респондентам знакомо такое состояние как «второе дыхание» (95 человек – 79%). Следовательно, больше половины студентов смогли перетерпеть состояние «мертвой точки», что говорит об их высокой морально - волевой подготовленности.

Предварительная разминка, состояние хорошей тренированности, постепенное увеличение мощности работы отдаляют во времени наступление «мертвой точки», или, во всяком случае, значительно ослабляют неблагоприятные ощущения, облегчают наступление «второго дыхания». Иногда спортсменам со слабой психологической подготовкой не удается преодолеть «мертвую точку», у них не наступает «второе дыхание», наблюдается учащенное, поверхностное и прерывистое дыхание, частый пульс слабого наполнения, побледнение кожных покровов губ, ногтей, шум в ушах. В таком случае лучше прекратить физическую работу, так как может наступить обморок [1].

Среди опрошенных студентов 70 человек (58%), испытывали желание во время бега сойти с дистанции. Это говорит об их недостаточной как физической, так и психологической подготовленности.

На данный момент, наблюдается общая тенденция ухудшения здоровья студентов. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность. Накапливаясь в течение учебного периода, негативные последствия такой жизнедеятельности приводят к ухудшению состояния здоровья студентов [3].

В связи с этим, при выполнении нормативов ГТО, наблюдается ухудшение статистики выполнения требований бега на дистанцию 2000 м., студенты не укладывались в положенный норматив. С 1.01.2018 года в силу

вступили обновленные нормативы ГТО (табл.1).

Таблица 1

Норматив ГТО VI ступень, «Бег на 2000 м, девушки»

Знак отличия ГТО	2014-2017 гг.	С 1.01.18
Золото	10.30	10.50
Серебро	11.15	12.30
Бронза	11.35	13.10

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый человек должен адекватно оценивать свои физиологические особенности, и знать, какие состояния он может испытывать во время бега и как их преодолеть. А бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца.

Список литературы

1. Калинин Д.В. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом. – Пермь, 2000.
2. Физическая нагрузка и отдых во время занятий. URL: <https://studfiles.net/preview/1485344/page:3/> (дата обращения 23.02.18).
3. Причины и способы устранения плохого самочувствия после занятий. URL: <http://fb.ru/article/317825/pochemu-posle-trenirovki-toshnit-i-krujitsya-golova---vozmojnyie-prichinyi-i-sposobyi-ustraneniya-problemyi> (дата обращения 23.02.18).
4. Как влияет бег на человека. URL: <http://life4health.ru/kak-vliyaet-beg-na-cheloveka/>(дата обращения 23.02.18).
5. Польза бега. Как влияет бег на организм? URL: <http://runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html> (дата обращения 23.02.18).