

Последствие после наркотиков значительно выражены в печени. Ведь именно она играет основную роль в очищении организма от токсинов, поэтому у наркоманов цирроз развивается намного чаще, чем у алкоголиков. [4]

Библиографический список

1. О наркотических средствах и психотропных веществах : Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ.
2. Шабанов, П.Д. Наркология : практическое руководство для врачей / П.Д. Шабанов. – М.:ГЭОТАР-МЕД, 2003.
3. Пятницкая, И.Н. Общая и частная наркология : руководство для врачей / И.Н. Пятницкая. – М.: Издательство «Медицина», 2008.
4. Материалы Школы здоровья МЛПУ «Горбольница №1» ЕМР.

*Б.С. Вильнер,
Т.С. Иванова*

Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся

Одной из важнейших проблем современного общества стала проблема сидячего образа жизни. Это связано с тем, что многие люди стали меньше двигаться, меньше ходить пешком, больше ездить на общественном и личном транспорте. И в результате обнаружилось резкое увеличение людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Самое легкое физическое упражнение, которое является естественным для каждого человека – это бег. Именно оно является самым простым решением возникшей проблемы. Поэтому с течением времени люди пришли к выводу, что самая главная функция занятий бегом – оздоровительная.

Оздоровительным бегом в наше время занимается большое количество людей разных возрастов. Это связано с тем, что оздоровительный бег оказывает огромное положительное влияние на организм. Пользу, которую приносит организму оздоровительный бег, тяжело заменить другими упражнениями, так как это будет ни одно и ни два упражнения, а нужно будет составлять целые комплексы оздоровительных упражнений. Более рациональный способ решения этого вопроса – занятия оздоровительным бегом.

Оздоровительный бег укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и другие жизненно важные системы и органы человека и способствует его закаливанию. [2]

При регулярных, добросовестных и непрерывных занятиях оздоровительным бегом можно укрепить свой организм, оградить его от многих заболеваний, повысить уровень общей работоспособности и выносливости, поднять настроение, с пользой провести свободное время.

Оздоровительный бег – одно из основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях. [1]

Занятия оздоровительным бегом способствуют воспитанию привычки здорового образа жизни, потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организации активного отдыха и досуга.

Таким образом, причина возникновения потребности современного человека в занятиях физическими упражнениями – малоподвижный образ жизни. Самое легкое решение этой проблемы – занятия оздоровительным бегом. Эти занятия доступны всем, они не требуют больших усилий и специальных условий. Оздоровительный бег – наилучший способ поддержать и укрепить свой организм, повысить работоспособность и одновременно с пользой провести свободное время.

Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающегося человека – это вопрос, которым занималось не одно поколение ученых и занимаются до наших дней. Были проведены множество исследований, на основе которых мы можем сделать выводы, что влияние занятий бегом на организм человека будет только положительным (не считая некоторых противопоказаний, о которых будет сказано далее).

Как показали исследования Л.И. Ключко – сотрудника запорожского национального университета, оздоровительный бег оказывает полезное воздействие на жизненно важные системы организма человека – на систему кровообращения и систему дыхания. Также занятия оздоровительным бегом положительно влияют на функцию печени, костную систему, углеводный обмен, желудочно-кишечный тракт. [3]

Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на функции печени, так как во время бега в два раза увеличивается потребление печеночной тканью кислорода. Кроме того, во время бега у человека дыхание учащается и становится глубже, а при глубоком дыхании происходит массаж печени диафрагмой. Это способствует улучшению оттока желчи и улучшает функцию желчных протоков.

Положительное влияние бега в сочетании с ходьбой изучил Ш.Ш. Арасланов (1983) на примере больных, страдающих дискинезией

желчных путей. В этом случае особенно эффективным оказался оздоровительный бег, сочетаемый с брюшным дыханием. Во время бега в организме происходит вибрация внутренних органов, в результате которой повышается дренажная функция кишечника и его моторика. [3]

При активных занятиях оздоровительным бегом у занимающихся снижается вязкость крови. Это помогает облегчить работу сердца, снижает риск образования тромбов, которые могут привести к развитию инфаркта.

Регулярные занятия оздоровительным бегом помогают нормализовать массу тела, снизить содержание жира, так как во время бега активизируется жировой обмен. Люди, которые постоянно занимаются оздоровительным бегом, имеют практически идеальную фигуру и не страдают от ожирения.

Длительные наблюдения показали, что при занятиях оздоровительным бегом происходит увеличение функциональных резервов организма занимающихся. В организме человека, занимающегося оздоровительным бегом, происходит экономизация сердечной деятельности. Это проявляется в снижении кислорода в миокарде, так как происходит более экономичное его расходование. В результате мы получаем снижение частоты сердечных сокращений в покое и после естественной нагрузки. При регулярных занятиях оздоровительным бегом у занимающихся по мере возрастания объема нагрузки с 8 до 20 км наблюдалось параллельное снижение частоты сердечных сокращений в покое – в среднем с 58 ударов в минуту до 45 ударов в минуту. Что касается опытных бегунов, у которых имеется многолетний опыт и достаточно большой объем беговых нагрузок, их ЧСС в покое составляет от 42 до 54 ударов в минуту. [2]

Таким образом, у людей, которые регулярно занимаются оздоровительным бегом, частота сердечных сокращений достигает практически такой же величины, как и у людей, которые профессионально занимаются каким-либо из циклических видов спорта.

Изучив некоторые исследования ученых о влиянии занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся, можно смело сделать вывод, что занятия оздоровительным бегом оказывают только положительное воздействие на жизненно важные системы организма человека, положительно влияют на функции печени, помогают облегчить работу сердца, снижают риск тромбообразований, способствуют снижению ЧСС в покое.

Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся, можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов, так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней, на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. А от

занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение, повысить настроение и работоспособность.

Библиографический список

1. Булашев, А.Я. Спортивный туризм : учебник / А.Я. Булашев. – Харьков, 2004. – 388 с.
2. Драгачёв, С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачёв. – М.: Знание, 2006. – 96 с.
3. Глотова, В.А. Валеология : учебное пособие для студентов / В.А. Глотова. – Омск, 2007. – 288 с.

*А.В. Горелик,
А.А. Евтушенко*

**НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ Г. КРАСНОЯРСКА)**

Актуальной задачей государственной политики остается создание условий для формирования здорового образа жизни, роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует решению указанной задачи. Осознание руководством страны того обстоятельства, что развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации возможно только с использованием комплексного и системного подходов, нашло отражение в соответствующих нормативных документах.

Представляется, что наличие нормативной базы в области физкультуры и спорта должно в целом способствовать расширению возможностей населения России в регулярных занятиях физкультурой и спортом, дальнейшему укреплению физического здоровья населения, снижению уровня заболеваемости, продолжительности экономически активной жизни.

Однако нельзя не заметить, что, несмотря на довольно активное развитие физкультуры и спорта, особенно в последние годы, реализацию специальных программ в этой сфере, проведение многих международных спортивных мероприятий [1], в России остается еще большое количество проблем, прямо или косвенно тормозящих наращивание человеческого потенциала в таких сферах как физкультура и спорт.