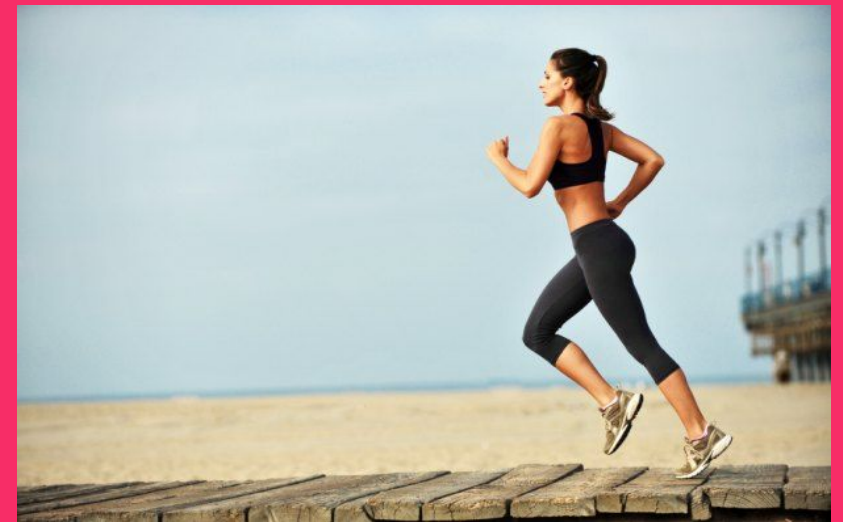


# Бег как средство укрепления здоровья

Бег – это, наверное, самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует от вас бег – это близлежащий парк и удобная спортивная обувь.



# Влияние бега на организм

Бег, как оздоровительное средство, используют более 100 млн. людей. Сторонников бега стремительно увеличивается. Одни бегают для поддержания тела в спортивной форме, а другие - для избавления от лишнего веса. Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, нормализует обмен веществ и очень хорошо помогает для поддержания веса. Мы знаем о пользе бега для здоровья, но не всегда помним о психологических сторонах этого занятия. Укрепление силы воли является более ценным результатом тренировок, чем укрепление мышц или похудение.

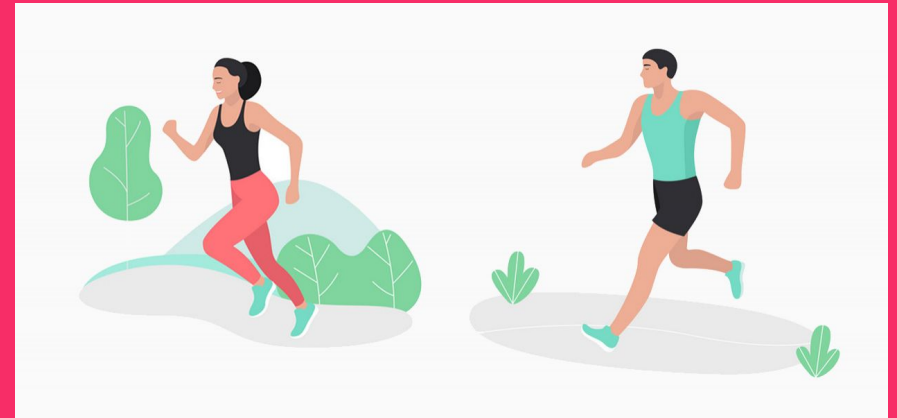
Улучшение функционирования центральной нервной системы в процессе бега. Регулярные занятия оздоровительным бегом снимают нервное напряжение, улучшают сон и самочувствие, повышают работоспособность. Бег влияет на организм успокаивающе, из-за действия гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь, при занятиях на выносливость. Если тренировка интенсивная, то их содержание в крови увеличивается в пять раз, если сравнивать с состоянием покоя и остается в повышенной концентрации еще несколько часов.

## Положительное влияние бега на систему кровообращения. Повышение иммунной защиты организма.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям (В. Л. Мищенко, 1986). Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Оздоровительный бег увеличивает давление и ускоряет поток крови. Увеличение давления на фоне чуть более высокой температуры тела способствует сгоранию жиров и отработанных продуктов, которые выводятся из сосудов, улучшая здоровье человека.

## Влияние бега на деятельность сердечнососудистой системы.

Беговая тренировка способствует повышению функциональных возможностей сердечнососудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей выражается в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Новейшие исследования (эхокардиография) помогли установить, что если регулярно заниматься бегом, то это приведет к увеличению массы левого желудочка, которое ведет к росту производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. При этом такие изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, свойственному спортсменам.



## Влияние занятий бегом на опорно-двигательный аппарат.

Бег положительно влияет на функцию суставов, только при адекватных нагрузках, которые можно постепенно увеличивать. Внутренний состав кости изменяется при занятиях спорта, это выражается, в частности, в утолщении ее компактного вещества. Утолщение обычно больше в тех костях, на которые больше всего падает нагрузка. Изменение компактного вещества может произойти и без его утолщения, без изменения диаметра кости. В результате утолщения компактного вещества костномозговая полость уменьшается. При больших статистических нагрузках она уменьшается почти до полного зарастания. Суставной хрящ, который покрывает суставные поверхности костей, может утолщаться и при этом усиливаются его амортизационные свойства, и уменьшает давление на кость.

# Заключение

Полезьа бега неоспорима, он сказывается на всех системах человеческого организма и приносит моральное удовлетворение. Самое главное – заниматься с учётом особенностей своего организма и по подходящей системе.





Спасибо за внимание.