



БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

МАЛИНИН ПАВЕЛ

2ПСО-12

БЕГ

- Бег – это движение, это возможность бросить вызов самому себе, испытать свои силы. А еще бег – это тот вид спорта, который доступен каждому, независимо от пола, возраста и материального положения. Регулярные пробежки помогут вам сохранить красоту и здоровье, сделают тело стройным и подтянутым и будут отличным помощником в борьбе с плохим настроением.



РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА

- Учебный;
- Соревновательный;
- Тренировочный;
- Оздоровительный;
- Бытовой.



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

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. 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 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Беговая тренировка способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой 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.

