Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем

Учащейся 10-Б

Путято Екатерины

Введение:

Оздоровительный бег выдержал испытание временем, основы его применения скорректированы народной мудростью. Две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!» В Древней Греции, на родине олимпийских игр, широко применялись атлетические упражнения, основой которых был бег.

Кафедра «Физическое воспитание»
fv.pmstu.net

Плюсы бега:

Бег — это циклическая форма мышечной работы, при которой буквально все системы организма — нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие функционируют в определенном ритме напряжения и расслабления. Во время бега в работу вовлечена основная масса мышц.

В результате занятий оздоровительным бегом происходят важные изменения и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма человека к раковым заболеваниям

Многие медики считают, что бег — это одна из самых эффективных мер борьбы с «болезнью века» — сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Бег повышает возможности сердца и сосудов, происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы.

При беге у человека в мозгу вырабатываются эндорфины...

поэтому бегать с каждой тренировкой становится все более приятно, разумеется, если нет никакого насилия над самим собой, иначе удовольствия не получится, да и здоровья тоже

Вывод:

Оздоровительный бег имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести другими видами физической нагрузки, он показан людям любого возраста и доступен в любое время года, также не требует специальных условий и приспособлений для занятий, повышает функциональные возможности организма. Для того чтобы самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо изучить основные методики и подобрать ту, которая соответствует возрасту и состоянию здоровья занимающегося.