

Бег, как средство укрепления здоровья



Выполнила :

Студентка гр. 2ПСО12

Федосеева Виктория Викторовна

Бег – один из самых доступных вариантов физической нагрузки. В наши дни этим видом спорта увлекаются люди любого возраста, поэтому на дорожках парка и тротуарах города даже пожилые бегуны уже не вызывают удивления. Бег как способ укрепления здоровья отличается высокой эффективностью и положительным воздействием на весь организм человека.



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 положительно влияют на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин среднего возраста, которые занимаются оздоровительным бегом, доказано достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, из-за чего повышается кислородная емкость крови и ее защитные свойства (В. П. Мищенко, 1988). При обследовании 40 человек в возрасте от 30 до 60 лет найдено в сыворотке крови увеличение иммуноглобулинов (Г. А. Лобань, 1986), что приводит к снижению заболеваемости.



БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Беговая тренировка способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. При обследовании 580 бегунов в возрасте от 30 до 70 лет было выявлено, что главные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, ЭКГ) не отличались от показателей молодых здоровых людей.

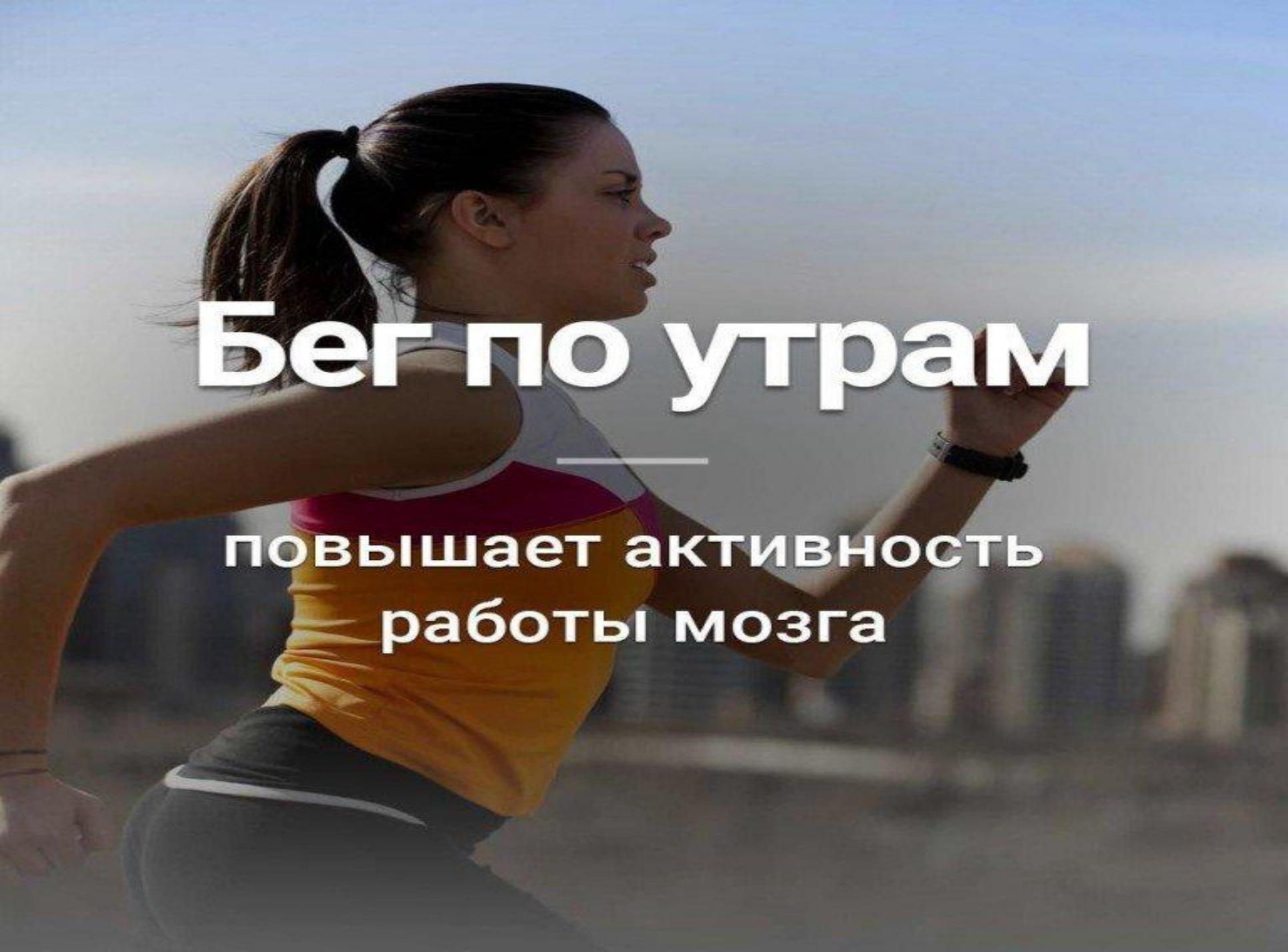
Исследования (эхокардиография) помогли установить, что если регулярно заниматься бегом, то это приведет к увеличению массы левого желудочка, которое ведет к росту производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. При этом такие изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, свойственному спортсменам.



ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.

Такие упражнения, как бег, увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. 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.



A woman with dark hair in a ponytail is running in profile, wearing a yellow and pink athletic top and dark shorts. She is wearing a black watch on her left wrist. The background is a blurred cityscape under a clear sky.

Бег по утрам

повышает активность
работы мозга