Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с. Камышла, Самарская область

Учитель ОБЖ и физической культуры

**Бег – простой и эффективный способ оздоровления**

 Бег повышает возможности сердца и сосудов, происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы. Это значит, что сердце становится крепче, сильнее. А это неизбежно сказывается на его производительности.

* Повышается кислородная ёмкость крови. Тренированное сердце за один цикл прогоняет гораздо больший объём крови, чем не тренированное. Увеличился кровоток — увеличился и кислородный обмен. Ко всем тканям и органам поступает больше крови, обогащённой кислородом и питательными веществами.
* Отличное средство борьбы против нервного напряжения. Стресс и усталость накапливают в организме в течение дня продукты распада — это и есть причина усталости. Чтобы избавиться от усталости, нужно как следует попотеть, и бег отлично справляется с этой задачей.
* Во время продолжительной нагрузки в кровь выбрасывается особый гормон — эндорфин. Этот гормон ещё называют «гормон счастья». И не зря. Когда концентрация эндорфина в крови возрастает, человек испытывает лёгкое чувство эйфории. Депрессия улетучивается.
* Повышается умственная активность. Во время пробежки часто «само собой» приходит решение какой-нибудь проблемы или задачи. Кровь во время активной тренировки обильно насыщается кислородом, повышается обмен веществ, вследствие этого, более активно функционирует центральная нервная система, а значит и мозг.
* Систематические занятия бегом способствуют повышению иммунитета, за счёт увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина. В процессе беговых нагрузок снижается холестерин в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. В совокупности с улучшением обмена веществ всё это приводит к нормализации массы тела.
* Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня — вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном.
* Исследования учёных показывают, что происходит частичная регенерация ткани печени. Происходит положительное влияние на почки: во время бега с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.
* Регулярные беговые нагрузки также оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Для людей пожилого возраста подобные тренировки особенно полезны, т.к. они препятствуют дегенеративным изменениям в суставах и мышечных тканях.