**«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».**[**Квинт Гораций Флакк**](http://moudrost.ru/avtor/goratsiy-1.html)

**О пользе бега**

**Рубрика:**[**Занятия бегом**](http://www.fizkultura-vsem.ru/topic/%d0%b3%d0%b8%d0%bc%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%b8%d0%b5-%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%b5%d0%bd%d0%b8%d1%8f/%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%b1%d0%b5%d0%b3%d0%be%d0%bc/)

Что и говорить, достижения научно-технического прогресса зна­чительно облегчили нам жизнь: на заводе или фабрике многие са­мые сложные операции выполняют машины, да и дома мы не обхо­димся без техники: лифт, пылесос, полотер и многое-многое другое. Да, облегчив нам жизнь, они ее и… усложнили. Мы почти перестали двигаться, и каждый школьник знает, что такое гиподинамия, даже песни о ней поют.

Ученые провели специальные исследования и установили, что физическая активность учеников первого и второго класса падает по сравнению с дошкольниками наполовину, а старшеклассники 75 про­центов всего времени бодрствования не двигаются. Особенно мало­подвижны школьники пятых и шестых классов, ибо учебные на­грузки у них очень велики.

А ведь движение — не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального обмена веществ, нор­мального роста и развития, условии для совершенствования важ­нейших функций организма.

Гиподинамия не так уж безвредна, как считают многие. Давай прикинем, чем она грозит тебе и твоим сверстникам.

Во-первых, очень часто становится причиной отставания в физи­ческом развитии.

Во-вторых, создает условия для возникновения различных бо­лезней и прежде всего сердечно-сосудистых (установлено, что чис­ло таких заболеваний у школьников постоянно увеличивается).

В-третьих, ведет к снижению работоспособности, а значит, и ус­певаемости.

Еще гиподинамия помогает накоплению лишних килограммов (а чрезмерная полнота делает человека неуклюжим, неповоротли­вым), мешает овладеть жизненно необходимыми двигательными на­выками и умениями, создает трудности юношам при прохождении военной службы. Словом, бед, которые несет малоподвижный образ жизни, достаточно много. Избежать их помогает физическая культу­ра, и прежде всего — оздоровительный бег.

Если правильно организовать занятия бегом и следить за своим самочувствием, то уже через несколько месяцев будут заметны ре­зультаты.

У ребят, регулярно проводящих тренировки, постепенно проис­ходят благоприятные изменения в сердечно-сосудистой и дыхатель­ной системах: возрастают их резервные возможности. Например, не­сколько увеличиваются масса и размер сердца, а значит, оно может перекачивать больше крови. Во время интенсивной мышечной дея­тельности (когда ты выполняешь физическую работу или бегаешь) требуется усиление кровоснабжения. Вот тут-то и проявляются ре­зервные возможности: через сердце проходит больше крови, значит, и кислорода, который она переносит, будет доставлено к работаю­щим мышцам больше.

У бегунов возрастает сила мышц двигательного аппарата, утол­щаются мышечные волокна. То же происходит и с сердечной мыш­цей. Сила ее сокращений увеличивается, и в кровеносные сосуды поступает больше крови, поэтому в покое сердце сокращается реже, а время между сокращениями удлиняется. Таким образом сердце ра­ботает экономя ч нее.

Во время бега образование энергии, необходимой для выполне­ния нагрузки, идет аэробным способом — с участием кислорода (су­ществует еще и анаэробный путь — без использования кислорода из вдыхаемого воздуха). Увеличивается (по сравнению с покоем) объем вдыхаемого воздуха и, следовательно, возрастает количество кисло­рода, поступающего в легкие. Кровь, протекая быстрее и в большем объеме через легкие, насыщается кислородом и разносит его ко всем органам и тканям организма. Причем разносит очень разумно: боль­ше — к работающим мышцам и меньше — к ненагруженным. Такое рациональное распределение крови обеспечивают регулирующие ме­ханизмы нервной системы.

Бег относится к циклическим видам упражнений, куда входят и плавание, и ходьба на лыжах, и езда на велосипеде. Именно цик­лические упражнения лучше других средств физкультуры (гимна­стика, атлетическая гимнастика) развивают такое ценное качество, как выносливость. Выносливость — это способность совершать про­должительную физическую работу и при этом как можно меньше уставать. Она необходима тебе и когда ты помогаешь родителям по дому, и когда шагаешь много километров с рюкзаком за плечами в туристском походе, и когда бегаешь по дорожкам стадиона.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы учеными, врачами, физиологами разных стран показали, что бег, особенно на свежем воздухе, — не только эффективное средство по­вышения общей физической подготовленности, он укрепляет здо­ровье.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восста­новлению организма после умственных нагрузок в школе. Занятия на свежем воздухе улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целе­устремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

Физкультура не только не откроет двери твоего дома различ­ным болезням, она выйдет победителем в борьбе с недугом!

Кому из вас не знакомо ОРЗ — острое респираторное заболева­ние, поражающее дыхательные пути. Насморк, кашель — вроде бы пустяки, а сколько неприятностей порой доставляют. А таблетки глотать — горько и невкусно. Твоим врачевателем может стать самая обыкновенная физкультура.

Было проведено интересное исследование. Ослабленные школь­ники 7—9 и 10—11 лет, часто страдающие заболеваниями верхних дыхательных путей, целый год тренировались в беге под руковод­ством опытного педагога. Занимались на открытом воздухе при лю­бой погоде — в дождь и снег, холод и жару. Первые два месяца ос­новными средствами были легкий бег со средней скоростью 2,4 метра в секунду, чередующийся с ходьбой, и игры — футбол и регби по упрощенным правилам. В начале занятий дистанция 300—500 мет­ров преодолевалась с большим трудом. Постепенно нагрузка возра­стала — увеличивалась продолжительность медленного бега. Орга­низм приспосабливался к нагрузкам, и вскоре дети уже могли сво­бодно пробегать 2—3 километра, не испытывая при этом неприят­ных ощущений. А главное — они перестали болеть, пропускать за­нятия в школе, окрепли, закалились.

Особенно важны занятия бегом в школьные годы — чем моложе организм, тем он пластичнее, легче поддается влиянию внешней сре­ды, в частности, тренировке.