

Влияние бега на здоровье и развитие ребенка



Бег в развитии ребенка играет важную роль. Беговые тренировки помогут ребенку стать здоровым и энергичным, волевым и выносливым. Бег - естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни.

Чтобы бег стал привычкой и умением, нужно начинать пробежки с ребенком очень рано.

Великий спортсмен Владимир Куц однажды сказал: "Бег - это искусство, овладеть которым может лишь выносливый, волевой, дисциплинированный человек".

Какая польза от бега и как бег влияет на организм человека?

1. Бег оказывает воздействие практически на все мышцы тела, но в первую очередь на ноги. Икры, ступни, бедра - получают максимальную нагрузку. Отвечая на вопрос, на какие мышцы влияет бег, можно

добавить мышцы верхнего и нижнего пресса, часть спинных мышц, мышцы рук и др.

2. Особенно благотворное влияние бег оказывает на здоровье человека на уровне мельчайших сосудов - артериол, венул, капилляров. Бег укрепляет сердечную мышцу. Регулярные пробежки помогают предотвратить многие проблемы с сердцем, а также устранить уже имеющиеся заболевания.

3. Бег развивает дыхательные пути и объем легких. Повышается выносливость организма.

4. Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи.

5. Бег закаляет организм. Вы и Ваш ребенок будете меньше болеть простудными заболеваниями и гриппом.

6. Бег вырабатывает гормоны счастья. Вы легко избавитесь от стресса и справитесь с неприятными мыслями.

7. Бег тренирует практически все группы мышц, а здоровые мышцы - залог здоровых суставов.

Кроме того:

- бег способствует очищению организма от шлаков и токсинов, которые выделяются с потом;
- бег - лучшее лекарство от головных болей и бессонницы;
- бег замедляет процессы старения организма;
- бег повышает работоспособность и улучшает умственную работу;
- бег на длинные дистанции развивает выносливость организма;
- бег формирует личные качества: самоконтроль, силу воли, целеустремленность.