



ПОБЕЖАЛИ? ДА, ПОБЕЖАЛИ!

Лекция о пользе бега для учащихся **6 - 9** классов

Область применения:
классный час серии «ЗОЖ»

Автор:
Ольга Михайловна Степанова,
учитель английского языка МБОУ «Цивильская СОШ №1
имени Героя Советского Союза М.В. Силантьева»
города Цивильск Чувашской Республики
2020



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ -
БЕГАЙ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВЫМ -
БЕГАЙ,
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ -
БЕГАЙ!**

ЭТИ СЛОВА КОГДА-ТО ВЫСЕКЛИ НА КАМНЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №1

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕГОМ УКРЕПЛЯЮТ СТЕНКИ СОСУДОВ И ПОВЫШАЮТ ИХ ТОНУС, А ЕЩЁ НОРМАЛИЗУЮТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — НЕ ВАЖНО, ПОВЫШЕННОЕ ОНО У ТЕБЯ ИЛИ ПОНИЖЕННОЕ. А ЕЩЁ ВО ВРЕМЯ ТАКОЙ КАРДИОНАГРУЗКИ УКРЕПЛЯЕТСЯ СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА.

Улучшение кровообращения



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №2

ВО ВРЕМЯ БЕГА ТВОЙ ОРГАНИЗМ
ВЫРАБАТЫВАЕТ ГОРМОН РАДОСТИ —
ЭНДОРФИН, ПРИЧЁМ ЭТОТ ЭФФЕКТ
СОХРАНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВКИ, НО И ПОСЛЕ. А ЕЩЁ
ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ БЕГОМ ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА МЕНЕЕ
РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ И ПОМОГАЮТ ПРИ
БЕССОННИЦЕ.

Избавление от депрессии



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №3

**СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО БЕГОВАЯ
НАГРУЗКА «УБИВАЕТ» КОЛЕНИ, НО НА САМОМ
ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК. НАОБОРОТ, РЕГУЛЯРНЫЙ
БЕГ УКРЕПЛЯЕТ СУСТАВЫ — КОНЕЧНО, ЕСЛИ
БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО И ПОСТЕПЕННО
НАРАЩИВАТЬ НАГРУЗКУ.**

Укрепление суставов



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №4

ВО ВРЕМЯ БЕГА И ПОСЛЕ НЕГО ЗАПУСКАЕТСЯ АКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ЛИПОЛИЗА — РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРОВЫХ КЛЕТОК. В УСЛОВИЯХ КАРДИОНАГРУЗКИ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ РАСХОДОВАТЬ СВОИ «ЗАПАСЫ НА ЧЁРНЫЙ ДЕНЬ». ТАК ЧТО ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ ИЛИ ПОДСУШИТЬСЯ, СТОИТ НАЧАТЬ БЕГАТЬ

Сжигание жировой прослойки



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №5

ДОКАЗАНО, ЧТО ЛЮДИ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ БЕГОМ, СПОСОБНЫ БЫСТРЕЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ЗАДАНИИ И ОБЛАДАЮТ ПОВЫШЕННОЙ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ. А ЕЩЁ БЕГ УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ!

Повышение концентрации



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №6

ЛЁГКИЕ ВО ВРЕМЯ БЕГА ИНТЕНСИВНО РАБОТАЮТ, НАСЫЩАЯ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ ЕМУ КИСЛОРОДОМ. В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕГУЛЯРНЫХ ПРОБЕЖЕК ТВОИ ЛЁГКИЕ СТАНУТ СИЛЬНЕЕ, А ИХ ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ — БОЛЬШЕ.

Укрепление дыхательной системы



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №7

ТО, ЧТО ДЛЯ БЕГА НУЖНА ВЫНОСЛИВОСТЬ — НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ. С КАЖДОЙ ПРОБЕЖКОЙ ТВОЙ ОРГАНИЗМ БУДЕТ ОТОДВИГАТЬ СВОИ ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОГО И СТАНОВИТЬСЯ БОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫМ К КАРДИОНАГРУЗКАМ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СЕРДЦЕ И ЛЁГКИЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ, А ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ И КРЕПЧЕ.

Улучшение выносливости



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №8

ВО ВРЕМЯ БЕГА ЗАДЕЙСТВУЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ (А ЭТО БОЛЕЕ **600!) МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА. ТО ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТЫ КАЧАЕШЬ НЕ ТОЛЬКО НОГИ, НО ЕЩЁ СПИНУ, ПРЕСС И ДАЖЕ РУКИ. А ЕЩЁ МЫШЦЫ ПРИ БЕГЕ РАСТЯГИВАЮТСЯ И СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ. НЕ УПРАЖНЕНИЕ, А МЕЧТА СПОРТСМЕНА!**

Укрепление мышц



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №9

**ЕСЛИ ТЫ ЧАСТО СТРАДАЕШЬ ОТ ПРОСТУДЫ,
ТО БЕГ ДЛЯ ТЕБЯ СТАНЕТ ЛУЧШИМ ДРУГОМ.
ПРОБЕЖКИ (ОСОБЕННО В ПРОХЛАДНУЮ
ПОГОДУ) ЗАКАЛЯТ ТВОЙ ОРГАНИЗМ И
СДЕЛАЮТ ЕГО БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМ К
МИКРОБАМ.**

Укрепление иммунитета



БЕГ И ЕГО ПОЛЬЗА №10

БЕГ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ «ЗАРЯДИТЬ» СВОЙ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ ПЕРЕД ВАЖНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ ИЛИ В НАЧАЛЕ ДНЯ. ВО ВРЕМЯ БЕГА УСКОРЯЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ТКАНИ НАСЫЩАЮТСЯ КИСЛОРОДОМ, А ЗНАЧИТ, ПРОЦЕССЫ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ИДУТ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

Заряд бодрости



**БЕГ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ, ПРИРОДНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ
НАШЕГО ТЕЛА И ДУХА!
БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ.
БЕГАЙТЕ УМЕРЕННО, НО НЕ НА ИЗНОС 😊**

Здоровья Вам и долголетия!



ПОБЕЖАЛИ?

Да, побежали!



Беги, Форест: 10 причин заняться бегом

<https://www.redbull.com/ru-ru/10-reasons-to-run>

Изображения:

https://cdn.xl.thumbs.canstockphoto.com/cute-dog-cartoon-running-vector-illustration-of-cute-dog-cartoon-running-illustration_csp13391228.jpg

<https://c7.hotpng.com/preview/530/790/485/national-primary-school-stroke-child-estudante-learning-children-running.jpg>

<https://img.freepik.com/free-vector/23-2147753107.jpg?size=338&ext=jpg>

<https://thumbs.dreamstime.com/t/boys-girl-running-illustration-43387317.jpg>

