Виды бега и их влияние на здоровье человека

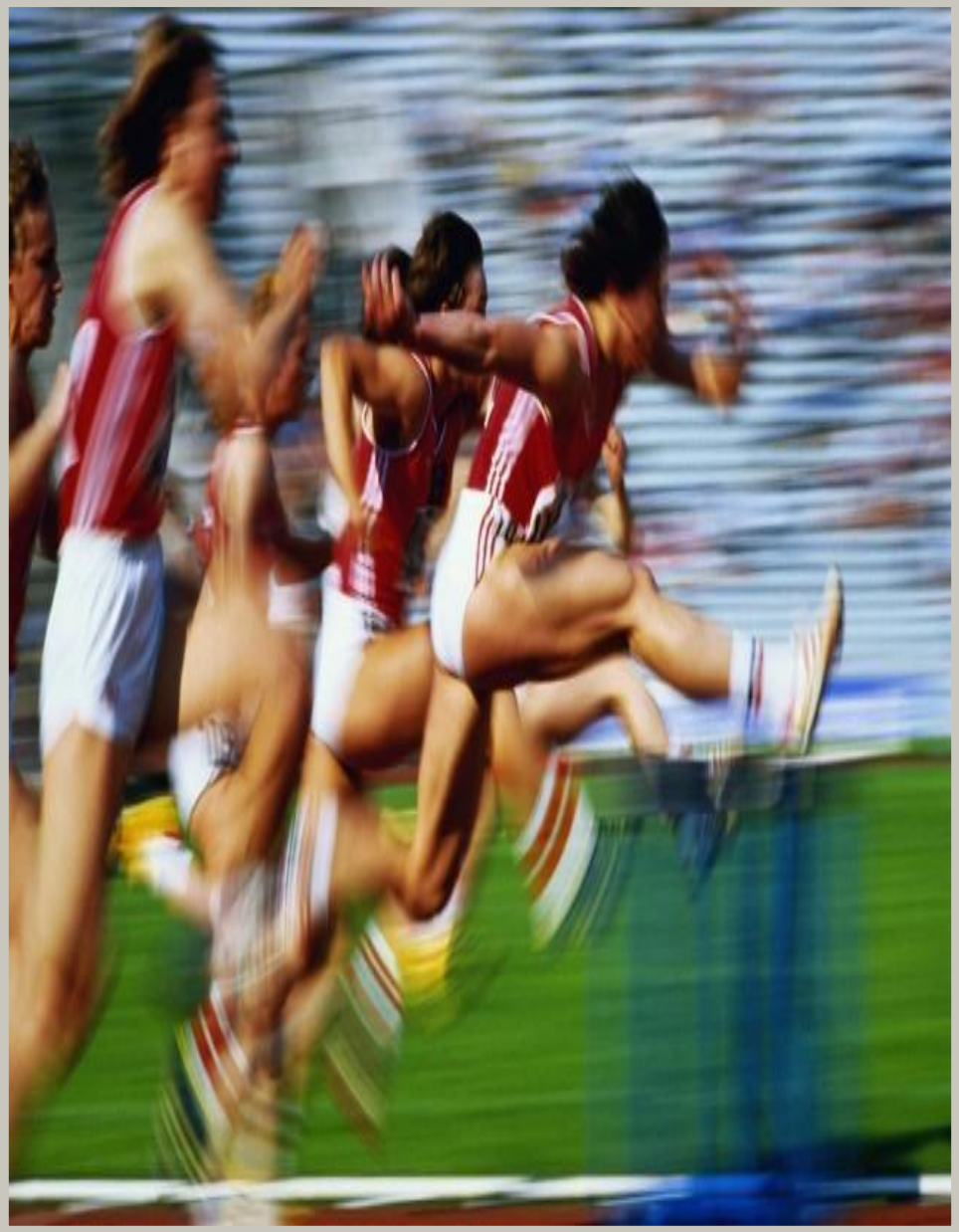
Выполнила : ученица 10 А

Мироненко Дарья

ГИМНАЗИЯ №8

Бег – это, наверное, самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует от вас бег – это близлежащий парк и удобная спортивная обувь.

Виды бега различны. В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60—100 м), бег на средние дистанции (400—1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег. Кроме этого, различают бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой), применяющийся в оздоровительных целях.



Мотивация к занятиям бегом :

-укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности;

-удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация);

-следование моде на бег (эстетическая мотивация);

-стремление к общению;

-стремление познать свой организм, свои возможности;

-мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи;

-“семейный” бег;

Бег оказывает положительное влияние на здоровье человека:

1. *Увеличивается систолический объем сердца.*
2. *Увеличенное поступление кислорода в организм во время бега способствует восстановлению тканей печени, удалению ненужной желчи, скопившейся за время ведения нездорового образа жизни.*
3. *Во время бега позвонки становятся более подвижными, получают полезные элементы, и со временем позвоночник становится надёжной, здоровой и крепкой опорой всего организма.*
4. *Бег действует на сознание человека: пропадают комплексы, появляется позитивный взгляд на вещи и умиротворённость.*

К тому же, бег является лучшим средством ,чтобы сбросить вес. За месяц активных пробежек можно потерять 2-3 килограмма.

Польза бега неоспорима, он сказывается на всех системах человеческого организма и приносит моральное удовлетворение. Самое главное – заниматься с учётом особенностей своего организма и по подходящей системе.

СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР!