

ЧТО МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ БЕГУНУ В БЕГЕ?

Выполнил ученик 9 «г» класса Рома
Петров

Сложности: Погодные условия



Сложности: Погодные условия



Сложности: Погодные условия

- ▣ Погодные условия мешают нам бегать. Если погода ветреная или дождливая, то просто можно промокнуть и простыть, а против сильного ветра вообще нет смысла стараться сопротивляться и бежать.
- ▣ Туман, дожди и ливни и т.д. также являются помехами, так как способствуют невозможностью занятия бегом.

Сложности: Время суток



СЛОЖНОСТИ: ВРЕМЯ СУТОК

- ▣ Время суток – важная сложность в беге. Если мы бегаем в темное время суток, то видимость практически нулевая, что делает практически невозможным занятия бегом. И вообще ночью надо спать!

Сложности: физическое развитие человека

- ▣ Физическое развитие человека – это основная сложность, возникающая при занятии бегом. Ведь здоровый и натренированный человек будет заниматься бегом в удовольствие, а если человек слабый и больной то чрезмерные нагрузки только ему навредят .
- ▣ Сложности будут в основном для слабых людей с плохой «дыхалкой»

Сложности : злоупотребление вредными привычками

- ▣ Каждый из нас знает что спорт и вредные привычки вещи не совместимые.

Алкоголь

курение

наркотики



Возникающие сложности:

Проведя некоторые исследования, я пришел к выводу, что помехами при занятии бегом являются следующие *факторы*:

- Погодные условия
- Время суток
- Физическое развитие человека
- Вредные привычки