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 смыла 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 в занятии бегом являются следующие *факторы*:

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