

# Бег как вид физической культуры

---

Выполнил ученик 7 «Г» класса,  
школы № 10 им. В. П. Поляничко  
Гладских Константин

# Что такое бег?

- **Бег** — один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
- Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.



---

# Немного истории

---

- Первые олимпийские состязания, проходившие до н. э. , проводились только по бегу. По преданию первые олимпийские игры были организованы Гераклом в 1210 до н. э.



Голова Геракла. Нью-Йорк, Метрополитен – музей.

# Физиология бега

---

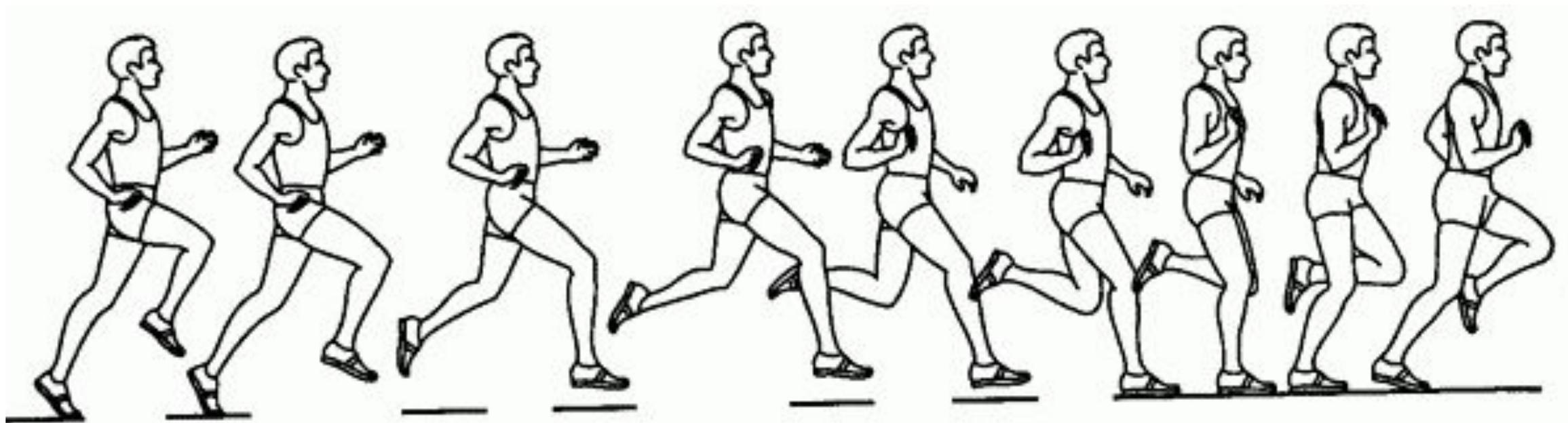
- В основном в беге задействованы мышцы сердца, бедра и голени. В голени при беге участвует не только икроножная мышца. Стопу толкает также сгибатель и разгибатель большого и среднего пальца, развивается камбаловидная и передняя большеберцовая мышца. От этого голень становится более ровной или полной, гармонично развитой.
- Второстепенное развитие мускулатуры получает брюшной пресс.



# Дыхание

- Дыхание при беге строится исходя из потребности организма в кислороде. Кислородный голод вызывает повышенное сердцебиение, которое влияет на учащение дыхания. Дыхание, при котором бегуну легко разговаривать, называется аэробным, считается по пульсу в размере менее 60 % относительно максимально возможного. Дыхание, при котором тяжело разговаривать, называется дыханием с кислородным голодом. Искусственно созданный кислородный голод заставляет мускулатуру активнее работать, увеличивать количество микрокапилляров, развивает в лёгких увеличенное количество кровеносных сосудов, что из меньшего количества воздуха позволяет отбирать кислород качественнее.

# Техника бега, в картинках



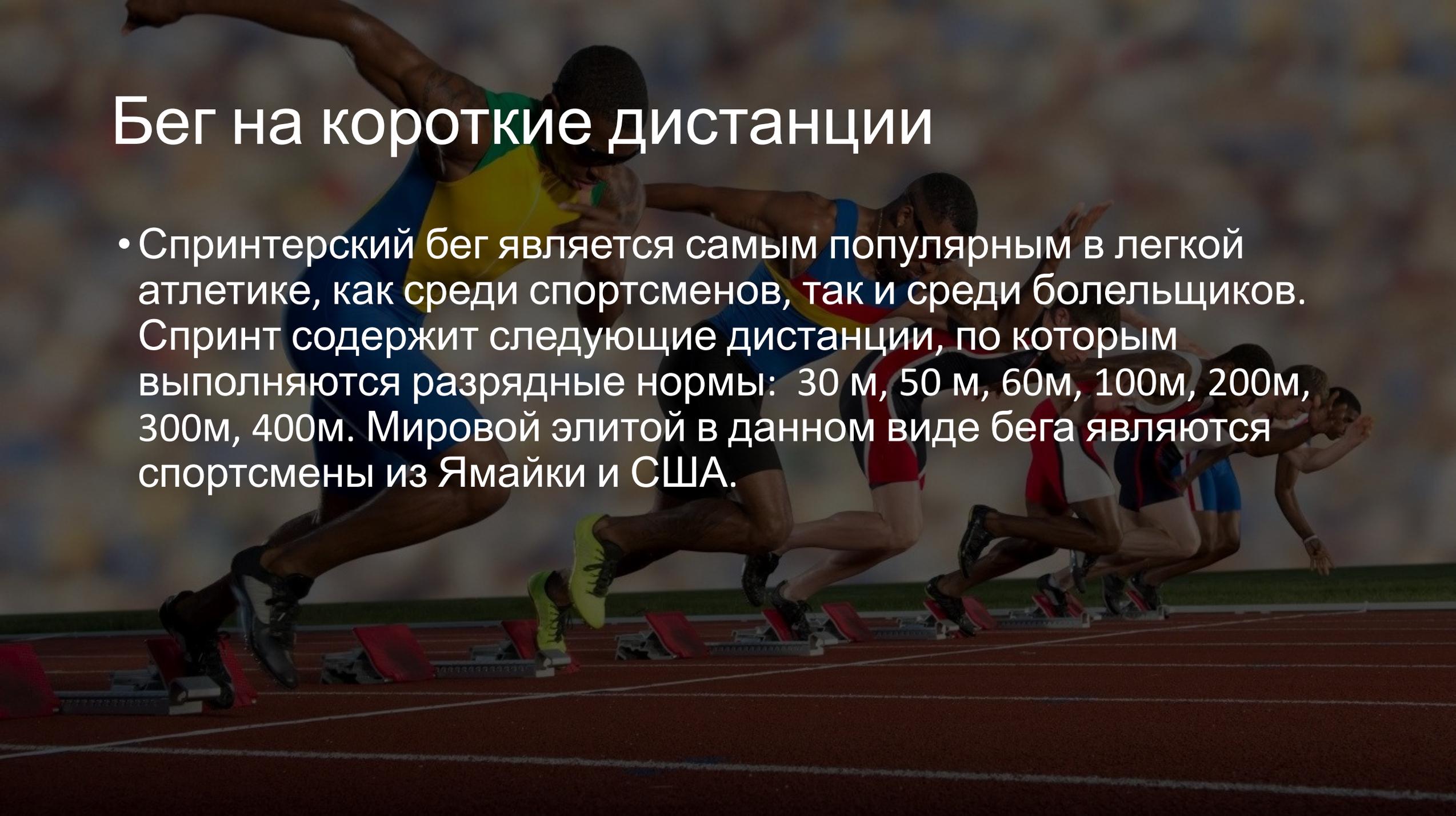
# Виды бега

Принято выделять следующие разновидности бега:

- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Бег с препятствиями
- Барьерный бег



# Бег на короткие дистанции

A group of sprinters are captured in the middle of a race on a red track. They are in various stages of their stride, leaning forward with their arms pumping. The background is a blurred stadium filled with spectators. The lighting is bright, suggesting an outdoor daytime event.

- Спринтерский бег является самым популярным в легкой атлетике, как среди спортсменов, так и среди болельщиков. Спринт содержит следующие дистанции, по которым выполняются разрядные нормы: 30 м, 50 м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м. Мировой элитой в данном виде бега являются спортсмены из Ямайки и США.



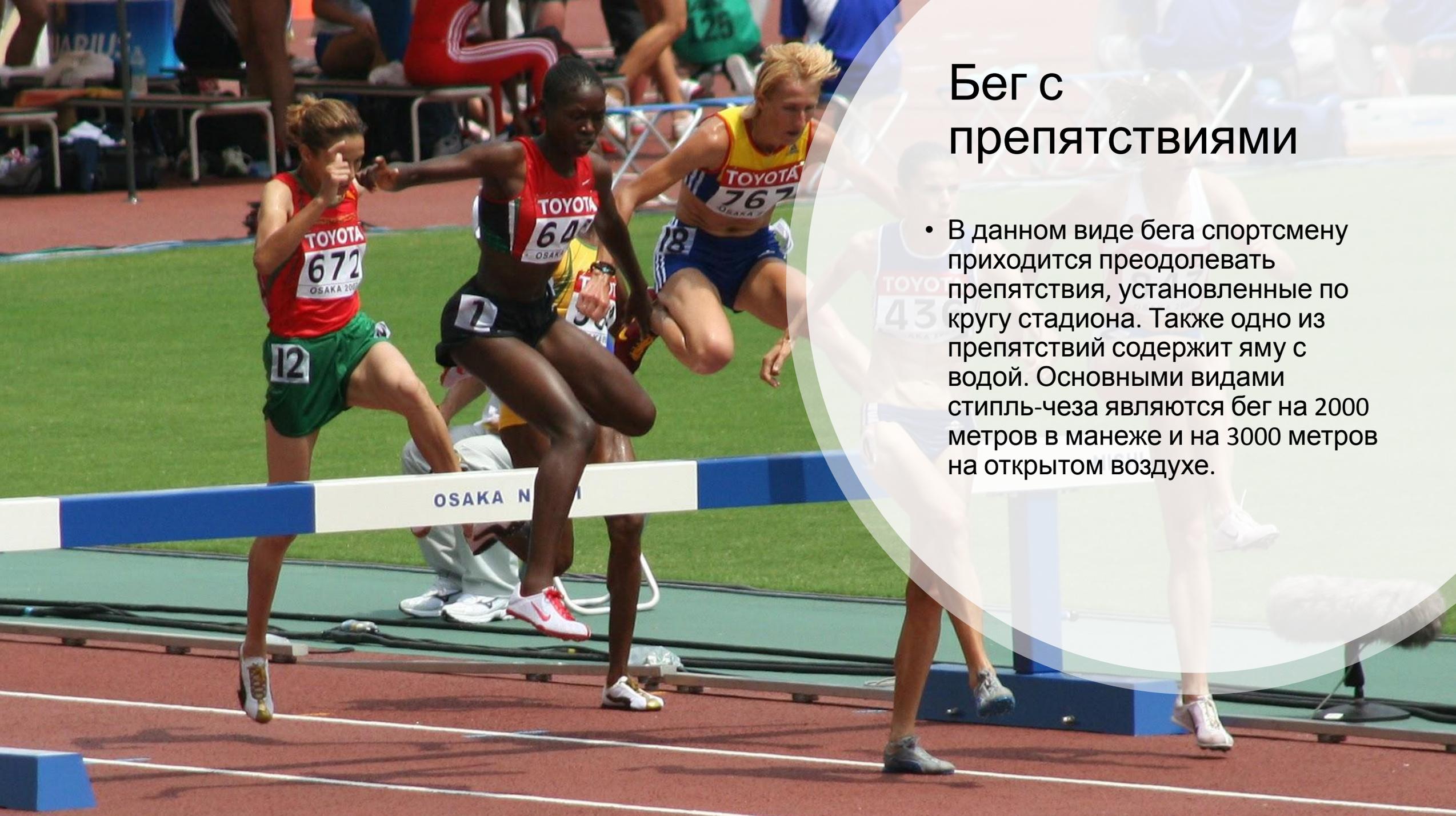
## Бег на средние дистанции

- Средние дистанции являются промежуточным звеном между спринтом и длинными бегами, именно поэтому некоторые спортсмены-спринтеры могут неплохо бегать среднюю дистанцию в 800 метров, и наоборот, спортсмены-средневики могут неплохо пробегать спринтерскую «четырехсотметровку». То же касается и длинных дистанций. К средним относят следующие дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 1миля, 2000м, 3000м, 2 мили. По поводу 3000м и 5000м ходят бесконечные споры, к какому именно виду бега их относить – к среднему или к длинному, так как нередко спортсмены – стайеры также бегают и эти дистанции.

## Бег на длинные дистанции

- Длинной считается любая дистанция больше 3000м. Бегунов, которые бегают такие расстояния, называют стайеры. Также существуют такая дисциплина, как суточный бег, когда спортсмен должен пробежать как можно большее расстояние за 24 часа. Мировые лидеры в таком беге могут бежать все время без остановки и набегать более 250 км.





## Бег с препятствиями

- В данном виде бега спортсмену приходится преодолевать препятствия, установленные по кругу стадиона. Также одно из препятствий содержит яму с водой. Основными видами стипль-чеза являются бег на 2000 метров в манеже и на 3000 метров на открытом воздухе.

## Барьерный бег

- Не путать со стипль-чезом. Данная дисциплина является подразделом спринта, только на дистанции установлены барьеры. В отличие от препятствий для стипль-чеза, барьеры тонкие и легко падают. Различают бег с препятствиями на 50м, 60м, 100м, 110м, 300м, 400м.



Спасибо за  
внимание!

---

