

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
"Сосновоборский политехнический колледж"

# Польза бега для организма человека

Исполнитель:  
Корниенко Юлия  
студентка группы 201 К  
Руководитель:  
Бибичева О.Г.

Сосновый Бор, 2020

# Что такое бег?

- ▶ Бег - один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин. Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы. Беговые дисциплины являются составляющей легкой атлетики и относятся к олимпийскому спорту.



# Польза бега для мужчин и женщин



# Какие мышцы работают при беге

- ▶ **Основная нагрузка при беге** приходится на мышцы голени (камбаловидные, икроножные), мышцы бедра - четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Но нельзя судить о беге только по движению ног, остальные мышцы тоже получают достаточную нагрузку.
- ▶ Благодаря одновременному движению рук во время бега, мышцы торса, брюшной пресс, мышцы спины и рук также постоянно находятся в напряжении. Поэтому бег влияет даже на самые мелкие мышцы тела, укрепляет не только ноги, но еще приводит все тело в тонус.

# Виды бега

- **Бег на короткие дистанции** – предназначены для преодоления за короткий промежуток времени 30 м, 50 м, 60 м, 100, 200, 300 и 400 м.
- **Бег на средние дистанции** – преодоление 800, 1000, 1500, 2000 и 3000 м.
- **Бег на длинные дистанции** – преодоление более 3000 м, или суточный бег, при котором за сутки необходимо пробежать максимально возможную дистанцию.
- **Марафон и полумарафон** – в классическом марафоне преодоление 42,195 м, полумарафон – 21 км.
- **Бег с препятствиями** – предназначен для преодоления препятствий по кругу стадиона или манежа по 2000 – 3000 м.
- **Барьерный бег** – выполняется на дистанциях: 50 м, 60 м, 100-110 м, 300 и 400 м, с установленными легкими барьерами.
- **Эстафетный бег** – передача эстафеты от одного атлета другому, выполняется 4x100 м, 4x400 м.

# Техника безопасности бега

- ▶ Всегда начинайте бег с ходьбы или медленной пробежки, для начала необходимо разогреть мышцы, чтобы предотвратить растяжение связок, мышц и сухожилий.
- ▶ Приступайте к бегу только без наличия противопоказаний и ограничений к тренировкам
- ▶ Подбирайте правильную обувь и одежду, не сковывающую движений. Кроссовки должны быть подходящего размера, предназначенными специально для бега.
- ▶ Выбирайте ровные поверхности для бега, стадионы, парки, беговые дорожки. Избегайте грунтовых или каменных поверхностей, которые могут привести к травмам при скольжении или неправильной постановке стопы на неровную поверхность.
- ▶ Не останавливайтесь резко, сразу снизив скорость, это большая нагрузка для сердца. Сбавляйте скорость постепенно, потом не спеша переходите на ходьбу.
- ▶ Важным условием беговой тренировки является своевременное восполнение потерянной жидкости, которая сильно теряется при аэробной нагрузке. При ощущении жажды, сделайте несколько глотков воды, и продолжайте бегать. Потеря большого количества жидкости и длительное ощущение жажды могут привести к обезвоживанию, и даже к обмороку.

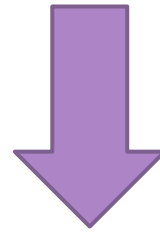


# Техника бега



- ▶ При беге важно держать ось позвоночника в естественном положении - нельзя отводить таз назад, выполняя сильный наклон, либо выталкивать таз вперед, отклоняя туловище назад. Оба положения будут тормозить скорость и негативно влиять на суставы и позвоночник.
- ▶ Стопа должно касаться полностью поверхности земли или дорожки. Приземляйтесь на центр стопы, а не на пятку или носок.
- ▶ Двигайте руками одновременно движению ног, руки помогают лучше ускоряться и заставляют работать мышцы торса.
- ▶ Не задерживайте дыхание и не дышите слишком часто. Вдыхайте через нос, а выдыхайте ртом, медленно выпуская воздух.
- ▶ Старайтесь делать вдох при касании правой стопы пола, это позволит избежать внутреннего давления на органы, и исключить боли в боку.
- ▶ Стопы должны находиться в параллельном друг другу положении, не отводя вовнутрь или врозь.

Всё самое интересное на  
тему «бег» вы можете найти  
здесь



<https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/beg>