ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРЗОВАТЕЛЬНОЕ 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

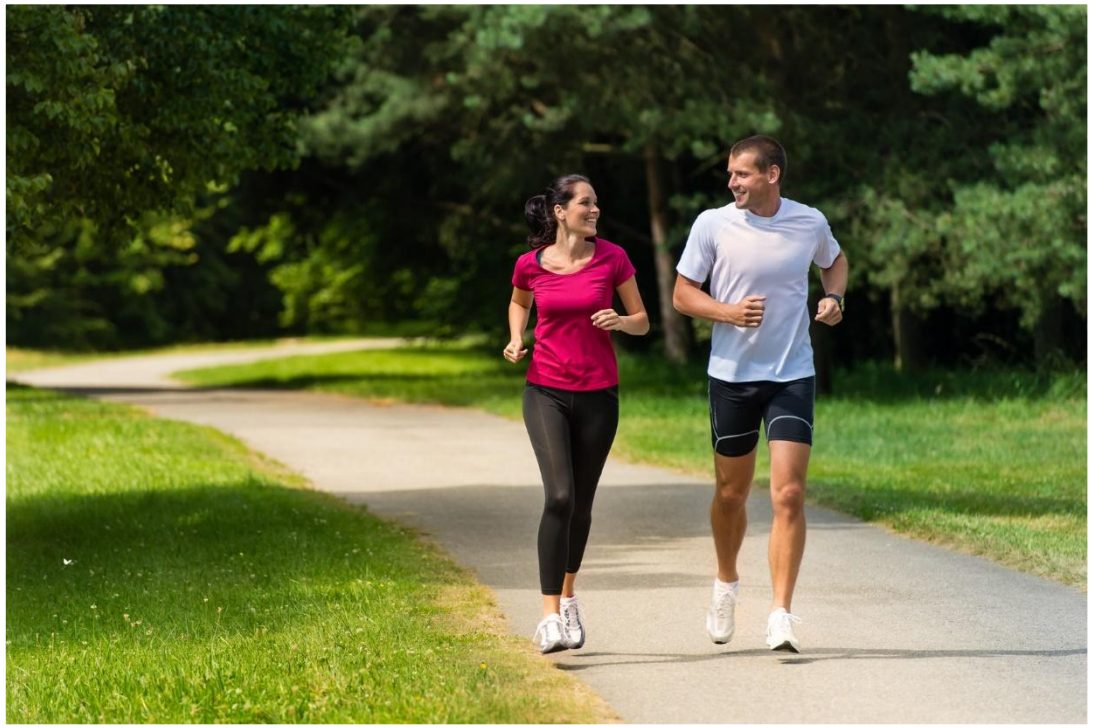
- **Основная нагрузка при беге приходится** на мышцы голени (камбаловидные, икроножные), мышцы бедра – четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Но нельзя судить о беге только по движению ног, остальные мышцы тоже получают достаточную нагрузку.
- Благодаря одновременному движению рук 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 4х100 м, 4х400 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