



Проект на тему «Бег»

**Работу выполнила ученица 9
класса А Чувилкина Анастасия**

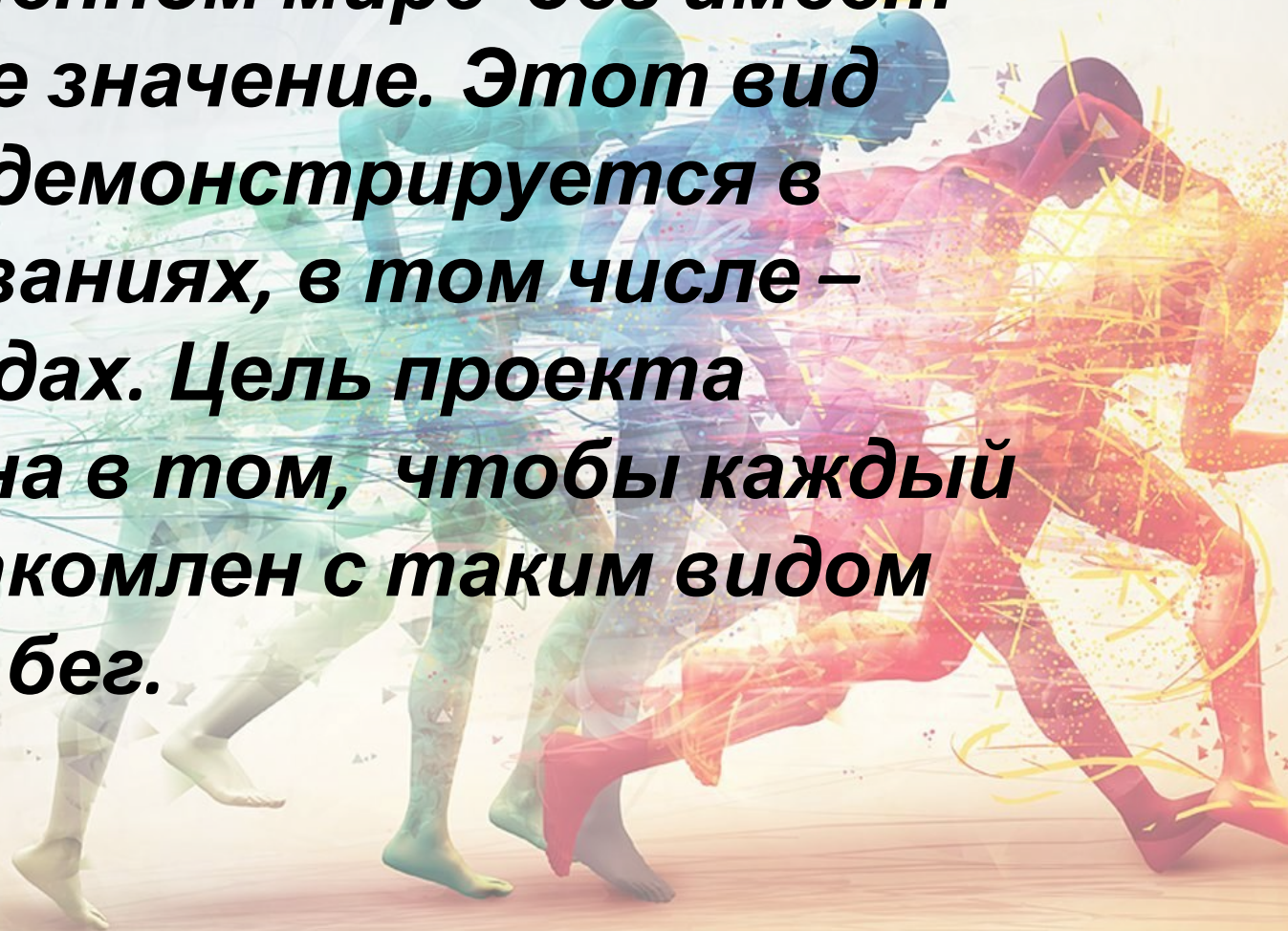
Оглавление.

1. Цель проекта.
2. Задача проекта.
3. Что такое бег?
4. Разновидности бега.
5. Значение бега в спорте.
6. Вывод.
7. Литература.



Цель проекта.

- **В современном мире бег имеет огромное значение. Этот вид спорта демонстрируется в соревнованиях, в том числе – олимпиадах. Цель проекта заключена в том, чтобы каждый был ознакомлен с таким видом спорта - бег.**



Задача проекта.

1. Узнать, что такое бег. И подробно изучить его.
2. Разновидности бега .
3. Его значение в спорте.



- Бе
че
на
и с
сл
де
ко
це
хо



ия
«лётта»
в
и при

функциональные группы мышц.

Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной

Разновидности бега.

- **Оздоровительные:**
 1. [Бег трусцой.](#)
 2. [Интервальный бег.](#)
 3. [Спринтерский бег.](#)
 4. [Фартлек.](#)
- **Другие:**
 1. [Кроссовой.](#)
 2. [Барьерный.](#)
 3. [С препятствиями.](#)



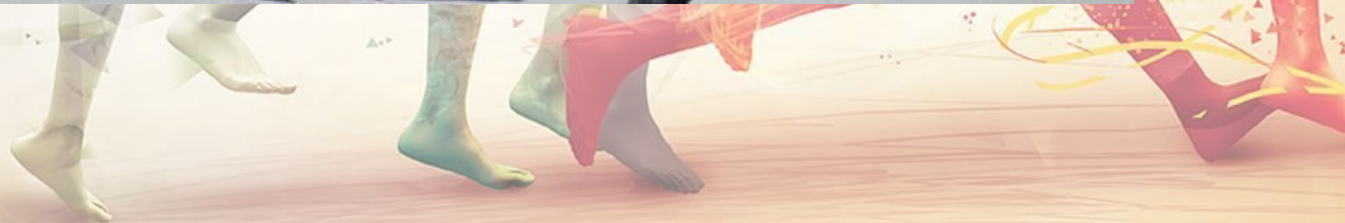
Без трусикой



мпе

е.

акой
на
ти,
ак

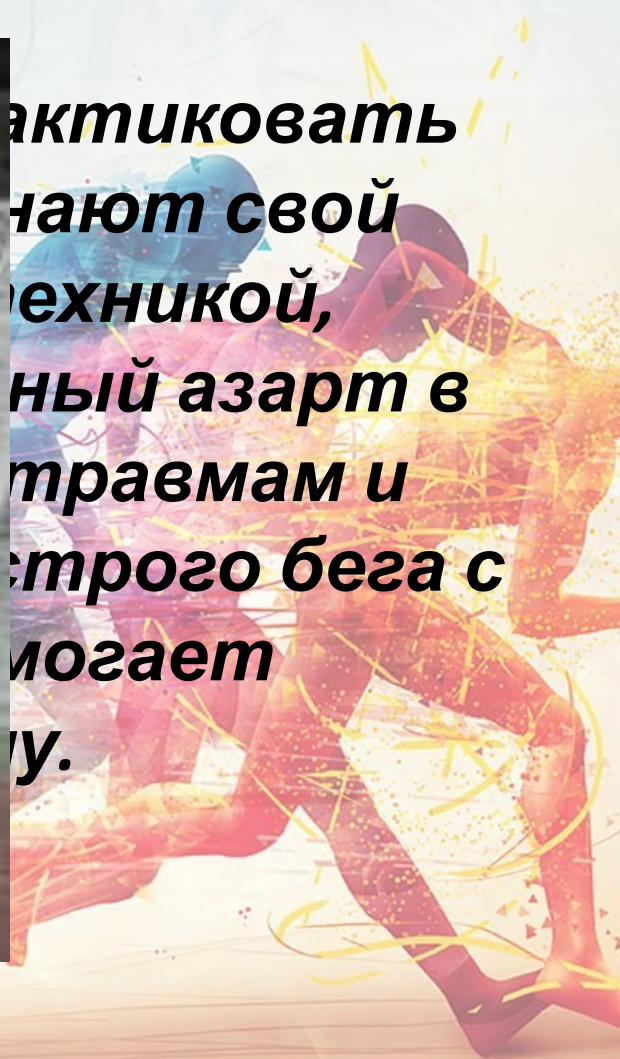


Интервальный бег.

- Интервальный бег — это эффективный способ тренировки для опытных и начинающих бегунов. Он помогает улучшить выносливость, ускорить метаболизм, сжечь лишние калории и укрепить сердечно-сосудистую систему. Интервальный бег включает в себя чередование периодов быстрого бега с периодами медленного бега или ходьбы. Это позволяет организму адаптироваться к нагрузкам и улучшить производительность. Интервальный бег также помогает бороться с застойными явлениями в организме, улучшает кровообращение и способствует выведению токсинов. Регулярные занятия интервальным бегом помогают поддерживать форму и здоровье, а также снижают риск заболеваний. Интервальный бег — это отличный способ улучшить свои спортивные результаты и укрепить здоровье.



активировать
нают свой
техником,
ный азарт в
травмам и
строга бега с
могает
у.







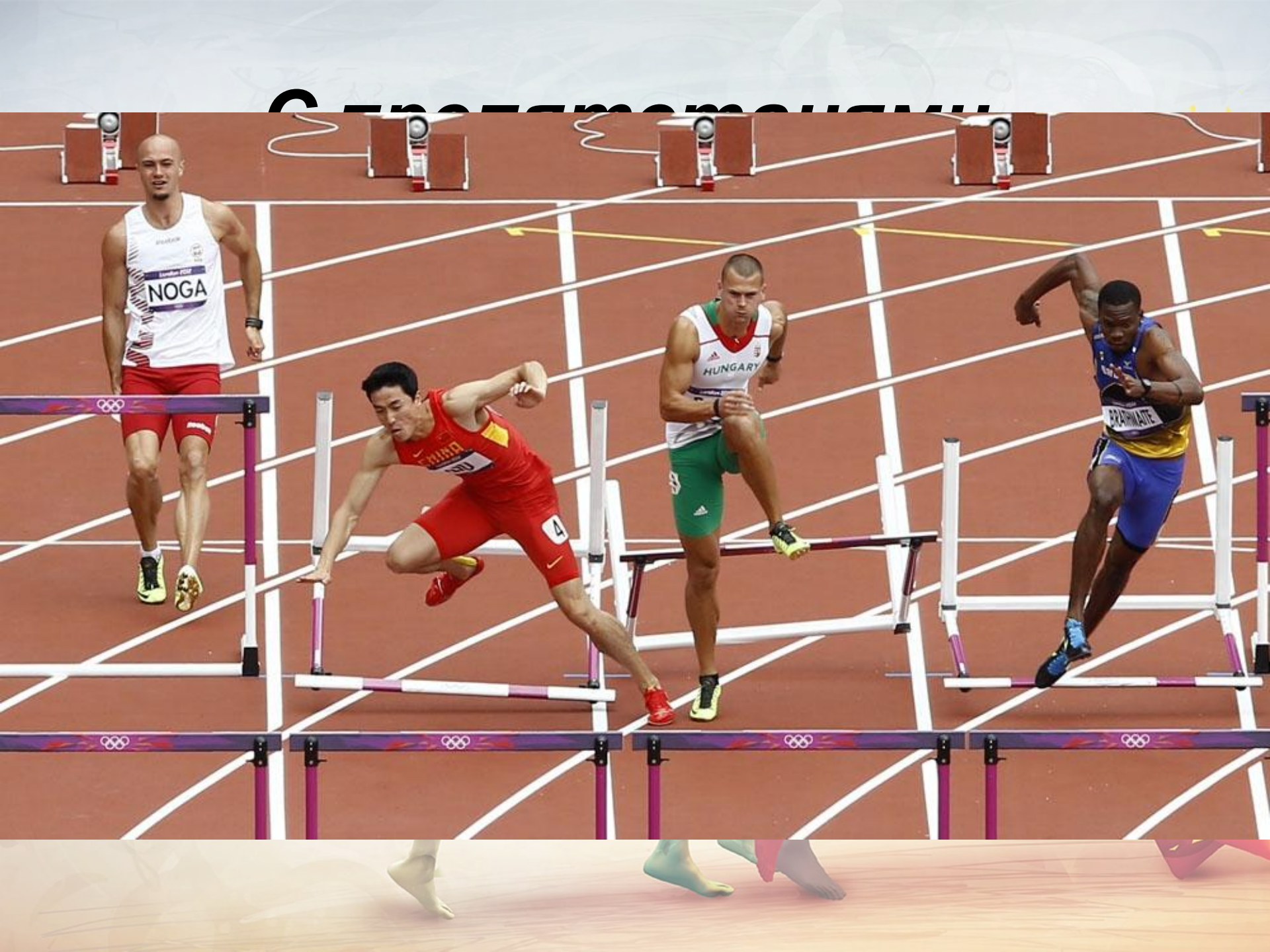
дорожке, и на естественном покрытии.

Кроссовой



Барьерный.





C The Performance



Бег как элемент ОФП

- **Ни одна программа, направленная на тестирование спортсмена или обычного человека в отношении его общей физической подготовки не обходится без бега. И неважно, на какую дистанцию. Например, стометровка определяет, в первую очередь, его силовые и координационные качества. Чем больше дистанция, тем в большей степени акцент смещается на выносливость, тут мы тоже Америку не откроем.**
- **Не обходится без бега и в кроссфите. Да что в кроссфите – многие известные шахматисты держали себя в форме посредством регулярных пробежек.**

Вывод.

- **Чем бы вы ни занимались, чем бы ни увлекались, периодические, а лучше – регулярные пробежки точно не станут лишними. Не забывайте только о качестве воздуха, которым дышите, покрытии, по которому бегаєте, и обуви, в которой это делаете. Следите за тем, чтобы возможные побочные эффекты не перевесили чашу весов с пользой.**
- **Бег – самый доступный способ держать себя в форме, и поверьте, не так сложно вставить его в свой ежедневный распорядок дня. Самое главное – начать!**

Спасибо за внимание!



Литература.

- <http://my-power-life.com/kardiotrenirovka/149-beg-v-sporte-i-zhizni>
- <http://begayou.ru/vidy-bega/>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3>

