



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.  
КАК ПРАВИЛЬНО  
БЕГАТЬ.

- 1.-Введение.
- 2.-Оздоровительный бег.
- 3.-Дыхание.Положение тела при беге.
- 4.-Бег на короткие дистанции.
- 5.-Бег на длинные дистанции.
- 6.-Используемые сайты.

- Оздоровительным считается медленный, любительский бег трусцой или джоггинг. Его цель – сохранить и улучшить здоровье, продлить молодость организма, повысить работоспособность и гармонизировать душевное состояние.
- Чтобы нагрузки давали положительный эффект, надо придерживаться правил:
- постоянство – бегать нужно регулярно через день со скоростью 6–8 км/ч;
- Последовательность – после пробежки необходим перерыв в сутки, чтобы организм полностью восстановился – начинать необходимо с 20-минутной пробежки, постепенно доводя её до часа; посильность – нагрузка должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья.





Вы всегда должны вдыхать и выдыхать преимущественно через рот. Чтобы максимально использовать свои возможности, убедитесь, что вместо дыхания с помощью грудной клетки вы делаете выбор в пользу дыхания, так называемого «дыхания животом».

- Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров. Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать технику бега на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на этапы: непосредственно старт, стартовый разгон, преодоление дистанции, финиш.

Спортсменов бегающих на короткие дистанции называют спринтерами, они должны обладать хорошими качествами :

Анатомо-морфологических особенностей мозга и нервной системы;

Телесных показателей (массы тела, длины тела, массы жировой и мышечной ткани).

Физиологических показателей (работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем); Хромосомных задатков.

Биологических особенностей (энергетика мышечного сокращения, обмена веществ и т.д.)





- Бег на длинные дистанции — один из самых распространенных видов бега. Многие, кто занимаются ежедневными пробежками, выбирают именно его. Среднее расстояние в беге на длинные дистанции от 3 до 10 километров.
- Бегунов на длинные дистанции называют стайерами , они должны обладать такими качествами ,как :
- Общая выносливость,
- Навык владения техникой бега,
- Тактика бега – Определить оптимальную тактику можно на основании личных предпочтений и показателей, которые зависят от индивидуальных особенностей.

◦ Используемые сайты :

◦ <https://legkopolezno.ru/zozh/sport/ozdorovitelnyj-beg/>

◦ <https://studfiles.net/preview/5113878/>