

Бег



Презентация Гладикова Никиты

Польза от бега

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а следовательно, и снабжение органов кислородом; Бег помогает бороться с депрессиями. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс. Бегать по парку, слушая пение птиц, или вдоль дороги, провожая взглядом проезжающие мимо машины, — выбор обширен. В любом случае, хорошую пробежку можно сравнить с полетом. Она в буквальном смысле «проветривает голову», а тем, кто живёт в мегаполисе, это просто необходимо ;Бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему ;Бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе ;Бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, сила воли. У физически тренированных людей выше самооценка; Бег дает встряску всему организму — это лучшее средство от гипертонии, одышки, насморка. Он также помогает держать себя в тонусе, улучшает кровообращение. У него практически нет противопоказаний (кроме пониженного давления), даже людям с плоскостопием в правильной обуви можно бегать; Бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея... При этом нагрузка на все тело довольно мягкая. В общем, бег, если его сочетать с правильным питанием, — одно из лучших средств похудения.



Правильная техника бега.

- Каждый раз при ходьбе, позвоночник испытывает нагрузки при касании ступнями поверхности. Чем больше масса тела, тем больше и опаснее эти нагрузки. При беге эти нагрузки возрастают многократно, из-за так называемой «фазы полета», когда тело с ускорением опускается на ступню. Чтобы овладеть правильной техникой бега и избежать опасных нагрузок на позвоночник и суставы – надо сводить к минимуму вертикальные колебания тела. Нельзя допускать «выбрасывания» тела вверх и резких ударов о беговую поверхность.

- Очень большое значение имеет и предотвращение раскачивания тела из стороны в сторону. Это происходит при неправильной расстановке стоп относительно друг друга. При правильной технике бега внутренние края стоп должны находиться на одной линии. Во время бега стопы не должны ставиться «след в след», на одну линию и, в тоже время, не должны широко расставляться друг от друга. При правильной технике бега допускается небольшой угол между носками стоп, для того, чтобы максимальное усилие при толчке принимал на себя большой палец.

- Не менее важной составляющей правильной техники бега является грамотная постановка ступней при касании ими поверхности. Из трех методов («пятка-носок», «носок-пятка» и «вся стопа»), наиболее рациональным и менее травматическим для начинающих является распределение нагрузки на всю стопу одновременно. При этом важным отличием от ходьбы является то, что при правильной технике бега прямая проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, пройдет через центр стопы, а не через пятку, как это происходит при ходьбе. Да, такой способ требует особой подготовки и сноровки, но распределение нагрузки на всю площадь стопы – хороший залог разгрузки суставов. Нogu следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания земли стопу надо напрячь.



Подготовка к тренировкам.

- Следует четко поставить себе такую цель: бегать. Потому как это не на неделю, месяц или до зимы, бегать придётся круглый год, до конца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать.
- Проанализировать и оценить свою физическую форму. Если врач сказал, что нагрузки противопоказаны, значит, лучше не рисковать.
- Приобрести спортивную форму. Беговые кроссовки – обязательно. Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит суставы от ударных нагрузок, а также будет хорошим психологическим стимулом.
- Нужно выбрать место для бега. Лучше, если это будет парк или стадион. Во-первых, в парках и на стадионах запрещён выгул собак. Во-вторых, там нет машин. В-третьих, там есть дорожки, по которым можно бегать и зимой, потому что их чистят. К тому же в парке есть немного природы, а также подъёмы и спуски, что поможет разнообразить тренировки.
- Выбрать маршрут, изучить его, для этого пройти его пешком и убедиться, что нигде на маршруте не подстерегает опасность.



Рекомендации по

тренировкам

- Как правило, основная ошибка новичков в беге — слишком стремительное начало. Приступать к тренировкам нужно постепенно и со временем доводить нагрузки до определенного максимума. Но даже опытным бегунам необходимо помнить: чересчур интенсивные нагрузки не оздоравливают, а, наоборот, разрушают организм, что становится заметно с возрастом. Ведь целью являются не мировые рекорды, а здоровье и поддержание тонуса, поэтому бегать надо трусцой. Именно такой вид бега — самый безопасный для суставов. Темп — чуть быстрее среднего шага. Чтобы определиться точнее, придется измерять пульс: он должен быть в среднем 100-110 уд./мин, не больше 120.
- Поначалу, конечно, будет, сложно, поэтому можно периодически переходить на ходьбу, а после восстановления пульса снова на бег. Занимаясь регулярно, через 10—12 тренировок уже можно держать пульс на уровне 110 — 120 уд./мин — это то, к чему надо стремиться.
- В вопросе: "Когда и сколько бегать" поначалу надо прислушиваться к организму и постепенно с 10-15 минут дойти до 30 — этого достаточно для полноценной пробежки. Разминка и заминка должны в среднем занимать по 3—5 минут. Если же сочетать пробежку с силовыми упражнениями на проблемные зоны, общее время составит около 1 часа.
- График пробежек каждый выбирает себе сам, но, в общем, 2—3 раз в неделю будет достаточно. Если хочется бегать больше — можно позволить себе пробежку через день, но



Разминка и заминка.

- Не следует, выйдя на улицу, сразу же бежать. 3—5 минут надо уделить легкой разминке, чтобы разработать суставы. Для этого нужно проделать по 2 раза простые упражнения вроде приседаний, растяжки икр и т.п. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Пройтись в быстром темпе, так, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Неплохо бы потянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины.

- Сам процесс пробежки можно разнообразить, например, периодическими ускорениями метров на 200. Последние 50 м нужно постепенно замедлить движение и обязательно прошагать некоторое время, чтобы восстановить дыхание. После этого 3—5 раз выполнить упражнения для растяжки мышц.

