

# Виды бега и их влияние на здоровье человека

Подготовила: Ерухина Елена 1ПСО12

# Что происходит с организмом во время бега?

- Кровь начинает усиленно циркулировать, принося при этом кислород во все ткани и мышцы организма. В таком случае мышцы будут усиленно расти.
- Пот интенсивно выделяется, а вместе с ним выводятся вредные вещества (токсины и шлаки). Один из токсинов называется «молочная кислота». Возможно, это название кажется незнакомым, но на самом деле каждый с ней сталкивался, когда испытывал боль в мышцах после тренировки.
- Большой расход калорий
- Кроме того, бег, как в целом и любое спортивное занятие, вызывает выброс эндорфинов в кровь, тем самым повышает настроение, вызывает желание продолжать активное поведение. К тому же к концу дня меньше дает о себе знать усталость.
- Исследования показали, что постоянные пробежки помогают справляться со стрессом, делают человека более спокойным и уравновешенным.

# Польза бега для здоровья человека

- Без сомнения, бег полезен для здоровья, но, как и в любом виде спорта, нужно удостовериться у врача в отсутствии противопоказаний, а еще нельзя допускать чрезвычайно больших нагрузок, к которым организм пока не готов. Лучше небольшая нагрузка, но постоянная. Оптимально заниматься бегом для здоровья 2-3 раза в неделю.
- Нагрузку лучше подбирать индивидуально, в зависимости от веса, возраста и физических данных. Бег должен быть комфортным и доставлять удовольствие. Однако у данного вида активности есть и противопоказания. Если присутствует сильная боль в сердце или суставах, занятия следует прекратить до исчезновения симптомов и обязательно обратиться к врачу.

# Влияние бега на различные органы

- Сердечно-сосудистая система.

Пробежка - прекрасная тренировка для сердца и сосудов, поможет избавиться от тахикардии. Сердечная мышца становится сильнее, частота сокращений нормализуется. Артериальное давление также приходит в норму.

- Желудочно-кишечный тракт.

Интересная особенность – бег создает особый массаж для кишечника человека, тем самым приводит в порядок пищеварение.

- Дыхательная система.

Вполне естественно, что увеличивается объем легких, ведь на пробежке дыхание – один из главных показателей хорошей работы. Если дышать правильно, бег будет достаточно легким и комфортным; не должно быть колющей и режущей боли.

# Влияние бега на различные органы

- Эндокринная система.

За счет снижения веса, которое непременно наступит при стабильных тренировках, улучшается работа гормонов, кожа становится более упругой и подтянутой.

- Иммунитет.

Бег заставляет организм активно работать, соответственно, защитные силы увеличиваются. Ему будет проще справляться с различными простудами и недомоганиями.

- Нервная система.

Как уже говорилось выше, пробежка положительно влияет и на работу нервной системы. Успокаивает человека и приносит чувство радости и уверенности в себе.

- Помимо бега для поддержания здоровья, немало людей стремятся получить быстрый эффект похудения.

# Бег для похудения

- Прелесть бега для похудения в том, что он заставляет работать практически все мышцы человеческого организма, при этом сам по себе уже является физическим упражнением, то есть не требуется составлять какую-то спортивную программу, достаточно выйти в парк, на стадион или даже просто на улицу и начать бежать.
- Но между тем не все так просто. Для достижения наилучшего результата нужно разобраться, какие виды бега существуют и какое влияние они оказывают на здоровье человека.



# Виды бега

- Медленный бег (трусцой) на протяжении долгого времени улучшает метаболизм, уменьшает содержание жира в организме. Он подойдет и для профессионального спортсмена (в качестве разминки), и для дилетанта.
- Спринтерский бег – то есть на короткие дистанции, устроит организму хорошую встряску. Минус его в том, что он длится короткий промежуток времени, поэтому стоит сочетать его с другой физической нагрузкой, например, силовой тренировкой.
- Аэробный бег подразумевает под собой контроль пульса на уровне 110-130 ударов в минуту. Такая пробежка помогает активно сжигать калории, улучшает тонус мышц.
- При интервальном беге происходит смена темпа бега в течение одной дистанции. Скорость сначала постепенно увеличивается до максимальной, а затем также понемногу уменьшается до бега трусцой. Этот вид пробежки доступен только для опытных бегунов

# Виды бега

- Табата – еще одна разновидность интервального бега. Сначала бегун движется максимально быстро (в течение 20 секунд), а потом следует десятисекундный перерыв. Таких повторов можно делать сколько угодно, в зависимости от спортивной подготовки. Между прочим, такой вид тренировки используется не только в беге, сохраняется главный принцип: 20 секунд работы, 10 секунд отдыха. Этот вид бега также требует наличия очень хорошей физической формы.
- Фартлек (в переводе со шведского – "скоростная игра") – своего рода тоже интервальный бег. Особенность его в том, что на протяжении всего процесса остановки не подразумевается. Например, 200 метров трусцой, 100 метров спринтерским бегом, 200 метров спортивной ходьбой. Этот вид пробежки прекрасно тренирует выносливость и эффективно улучшает состояние всего тела, а дискомфорт во время занятий не становится слишком большим из-за постоянной смены темпа.

# Какие элементы включить в разминку?

- упражнения на разминку суставов (кисти рук, локти, шея, стопы);
- приседания, махи и статичные упражнения (например, планка) разогреют мышцы и доставят в них кислород. В свою очередь, это будет способствовать быстрому росту мышечной массы.
- растяжка сделает связки подвижнее, поможет избежать травм.



# Как правильно закончить тренировку?

- Всегда очень важно помнить, что после активного бега нельзя резко останавливаться. Это может привести к таким опасным состояниям, как головокружение, тошнота, обморок, различная боль во всем теле. Происходит это потому, что при неожиданной остановке сердце не успевает перестроиться, пульс еще слишком частый, и поэтому возникает недостаток притока крови к некоторым органам, в том числе и к мозгу. Как говорилось выше, молочная кислота приносит боль в мышцах. Чтобы избежать этой проблемы, также необходимо использовать заминку. Она остановит выброс токсина в кровь.
- В качестве заминки может выступать спокойная ходьба или растяжка. Благодаря этому дыхание восстановится, пульс придет в норму.

# Как сделать бег эффективнее?

- Бег с препятствиями. Никто не запрещает использовать лес, горы и холмы для бега. Также стоит обратить внимание на ступеньки - это позволит изменить привычную для организма нагрузку.
- Музыка. На этот счет мнения расходятся: кому-то музыка помогает разбавить однообразие бега, а кому-то - только мешает сосредоточиться на тренировке. В любом случае стоит попробовать на следующую пробежку взять наушники, возможно, бегать станет увлекательнее.
- Смена плана. Это прекрасная идея для встряски организма – лишить его привычной нагрузки. Например, заменить длинную пробежку интервальным бегом или добавить силовые упражнения.
- Общение. Если наушники сломались, всегда можно пригласить на тренировку друга или просто знакомого, который тоже не прочь подтянуть фигуру. Единомышленник вдохновит, поделится ощущениями, практическим опытом, а порой и с приступом лени справиться поможет.