

Виды бега и их влияние на здоровье человека.



Группа
1ПСО12,
Чупраков

Понятие

Бег – это один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц.

Бегом занимаются люди любого пола и возраста, независимо от физических данных, ведь это вариативный тип спорта, где подбирают подходящую для каждого человека кардионагрузку. Бег состоит из четырёх фаз:

- Старт;
- Разгон (кроме бега на длинные дистанции);
- Основная часть;
- Финиш

Виды бега

- Существует несколько видов бега, которые отличаются по скорости, интенсивности, продолжительности:



1. С аэробной нагрузкой, которая наиболее развивает дыхательную систему:

- Разновидностью оздоровительного кросса является бег с физической нагрузкой, который представляет собой щадящую тренировку продолжительностью 45–60 мин, проходящую строго в рамках аэробного;
- Во время тренировки спортсмену необходимо высчитывать пульс вручную либо посредством использования специальных гаджетов: пульсометры, смарт-часы и т. д.;
- Бегать, опираясь на пульсовые показатели, можно как на улице, так и в тренажерном зале. Перед тренировкой обязательна небольшая разминка. Это бывают упражнения на растяжку либо суставная гимнастика;

2. Бег трусцой:

- Бег трусцой, который также называется джоггинг или «шаркающий бег», представляет собой ещё один щадящий вариант оздоровительной двигательной активности. Джоггингом занимаются дети и взрослые любого возраста. Эта кардио тренировка полезна для пожилых людей, тех, кто восстанавливается после полученных травм, беременных на ранних сроках;
- Бегать трусцой можно в парке, вокруг дома, в тренажерном зале на беговой дорожке — где угодно. Дистанция не ограничена, а скорость перемещения *не превышает 5–7 км/час*;

Внимание! Бег трусцой полезен людям с избыточным весом. Он не только наименее травматичный, но и очень эффективный вид физической нагрузки. Рекомендуется проводить по 3 занятия в неделю.

3. Интервальный бег:

- Это сложный вид кардио тренировки, требующий от спортсмена самоотдачи и физических сил;
- Бег представляет собой чередование умеренного темпа бега с ускоренным. Интервальные тренировки очень полезны для сердечно-сосудистой и респираторной системы;
- При регулярных тренировках повышается выносливость организма и мышечный тонус, увеличивается работоспособность, улучшается внешний вид и внутреннее состояние. Но особенно полезен интервальный бег для людей, желающих похудеть. За час тренировки сжигается **700–900 ккал**;



4. Спринтерский:

- Спринт — бег с максимальной скоростью, которую может развить спортсмен;
- Дистанции хоть и небольшие (60–400 м), но сложные. У атлета должны отсутствовать противопоказания к такому виду физической нагрузки: травмы суставов и сухожилий, ярко выраженные проблемы с кардиореспираторной системой.



5. Фартлек:

- Фартлек — популярный тренировочный комплекс, который проходит преимущественно на пересечённой местности. Наличие возвышенностей и впадин ландшафта обеспечивает естественную смену темпов во время бега;
- Некоторые тренеры считают, что в фартлеке не стоит придерживаться определённого плана, следить за временем, дистанцией. Это помогает сделать тренировку психологически расслабленной для атлета;
- Польза фартлека состоит в развитии силы, выносливости, психологической устойчивости спортсменов, скорости бега.



Спасибо за внимание!

