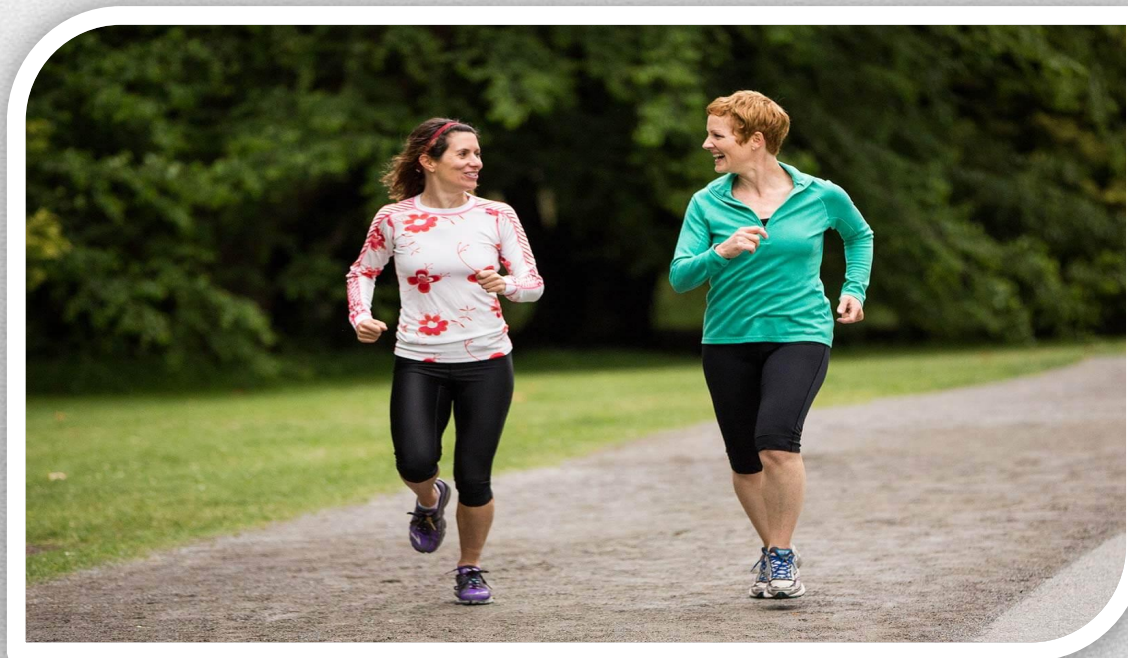


# **Виды бега и их влияние на здоровье человека**

Выполнила:  
Муцкая  
Ольга  
1ПСО12

---

Многие люди задаются вопросом: полезен ли бег для здоровья или же может нанести вред? 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.





# 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.





Так называемый **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.





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. **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. Этот вид бега 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.

---

**Аэробный бег** подразумевает под собой контроль пульса на уровне 110-130 ударов в минуту. Такая пробежка помогает активно сжигать калории, улучшает тонус мышц.





# Влияние на организм человека

**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.





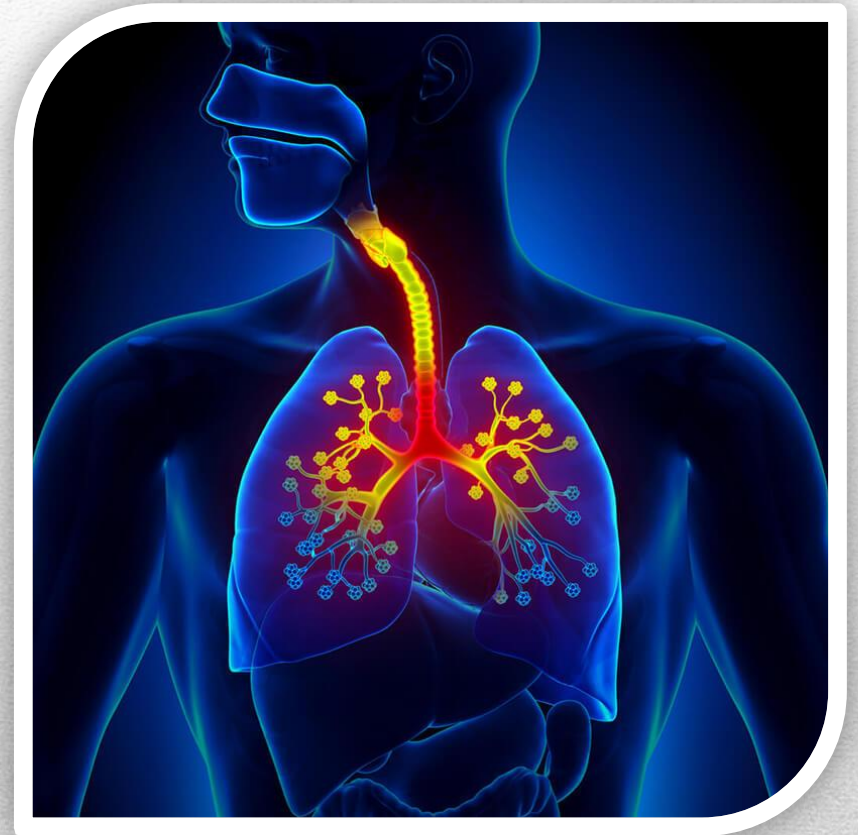
## Желудочно-кишечный тракт.

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



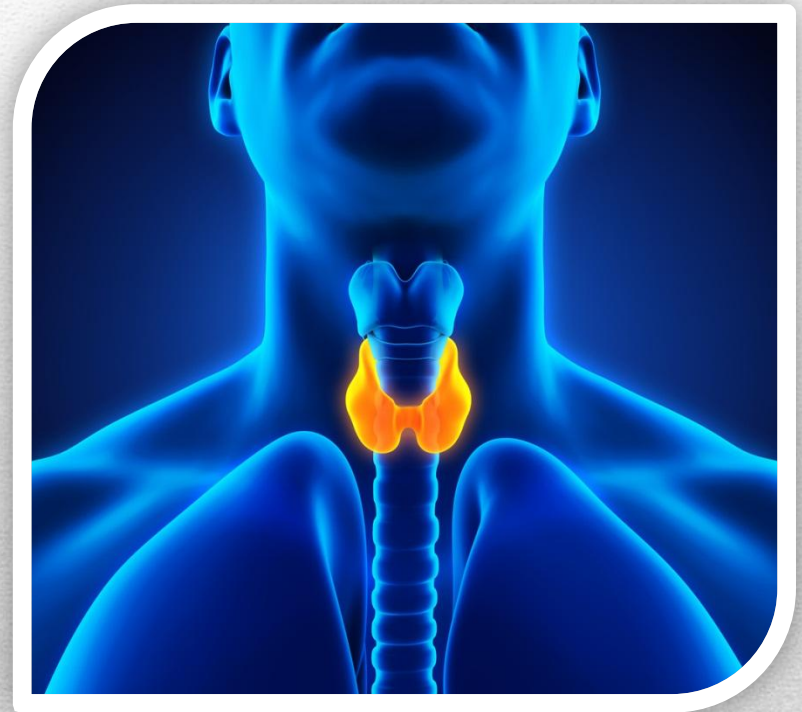


**Дыхательная система.** Вполне естественно, что увеличивается объем легких, ведь на пробежке дыхание – один из главных показателей хорошей работы. Если дышать правильно, бег будет достаточно легким и комфортным; не должно быть колющей и режущей боли.



## Эндокринная система.

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

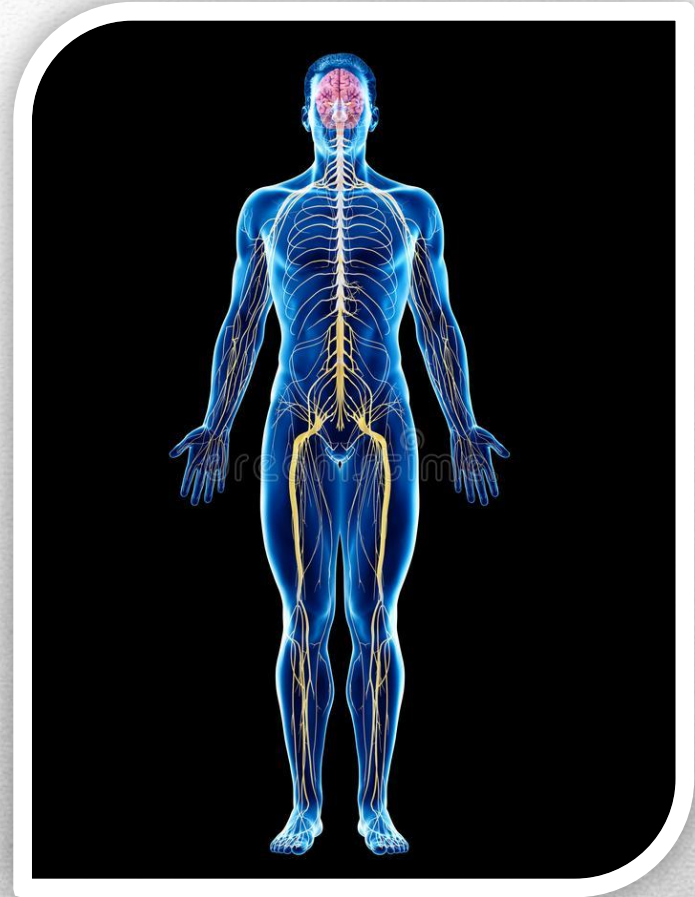




**Иммунитет.** Бег заставляет организм активно работать, соответственно, защитные силы увеличиваются. Ему будет проще справиться с различными простудами и недомоганиями.



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





При таком многообразии каждый сможет выбрать физическую нагрузку, которая подойдет именно ему .

