

# Виды бега и их влияние на здоровье человека.

Презентацию подготовила  
Студентка группы 1ПСО12  
Пискова Светлана

# Содержание

1. Бег-это?
2. Виды бега
3. Облегченные отжимания
4. Утяжеленные отжимания
5. Влияние бега на здоровье человека
6. Литература

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.

## Бег -это









Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после

толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу).

Чередовать с

обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им

отдых.

Бег скрестным шагом. Выполнять захлест почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.



## Бег на носках.

Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать, можно поставить руки на пояс. Бег с высоким подниманием колен. Бегать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу.

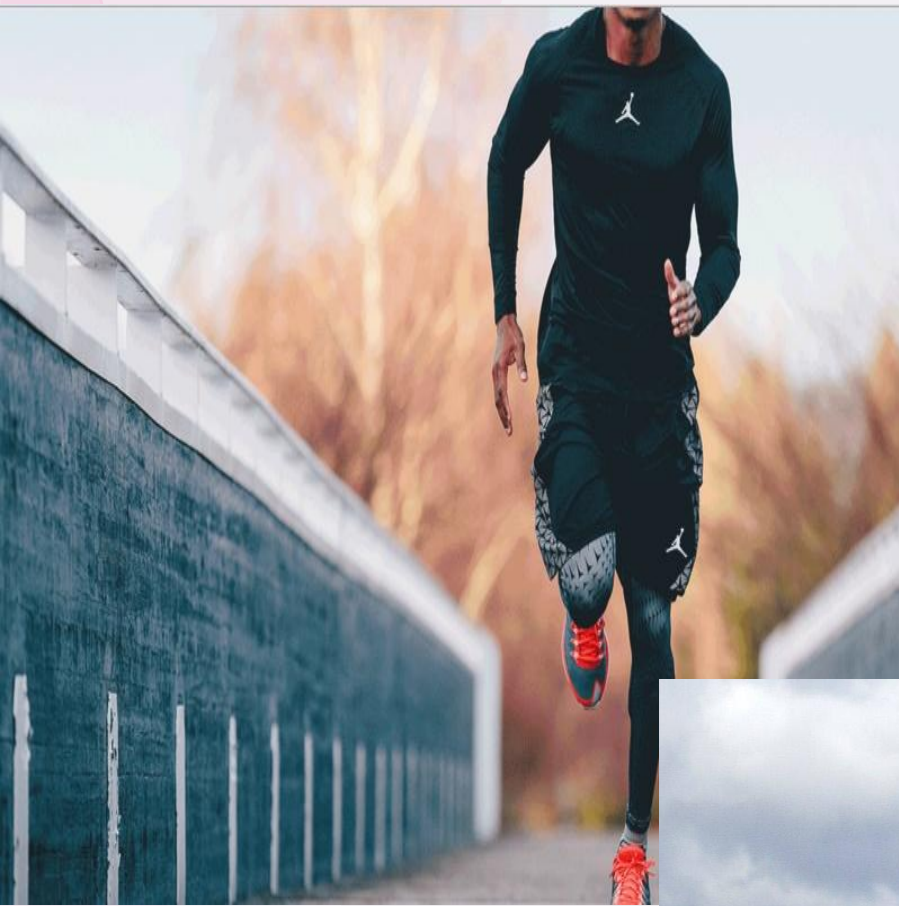






## Влияние бега на здоровье человека:

Все знают о том, что только постоянное движение является залогом стройности и хорошего самочувствия, поэтому необходимы постоянные тренировки нашего тела. Самым трудным шагом для большинства людей становится начало занятий, не каждый может заставить себя надеть утром кроссовки и побежать, более того, из-за регулярных занятий нужно будет полностью изменить собственный распорядок дня, подстраивая его под пробежки. Постоянные занятия бегом влияют на более активное сжигание жира, на изменение биохимического состава нашего тела. Влияние бега на здоровье положительное еще и по тому, что мускулатура начинает развиваться, а в легкие поступает большое количество кислорода. Регулярно занимаясь бегом, можно нормализовать уровень инсулина, что исключает возможность появления сахарного диабета



Многие люди начинают заниматься оздоровительным бегом для того, чтобы успокоить нервы и снять стресс, кроме того, бег по вечерам помогает справиться с бессонницей.

Лучше всего бегать в лесу, вдали от загазованных улиц города, а мягкая почва даст вашим ногам ощущение комфорта, в отличие от травмоопасного асфальта. Деревья выделяют кислород, а значит, бегая в лесу, вы сможете обогатиться энергией природы.

Влияние бега на здоровье может быть и отрицательным, поскольку во время занятий наибольшую нагрузку получают сердце и опорно-двигательная система. Из-за повышенной ритмичности сердце перестает нормально обслуживать себя, что может быть чревато неприятными последствиями для тех людей, которые не имеют достаточной натренированности. Кроме того, бег может отрицательно повлиять на состояние человека, если он бежит в неподходящей обуви, это может сказаться на состоянии его суставов, ведь каждая постановка ноги при беге представляет собой удар для опорно-двигательной системы.

Некоторые люди предпочитают уличному бегу домашний, на беговой дорожке, что тоже может быть вредным занятием, ведь при «ленивом» беге на месте значительно большей нагрузке подвержены колени и суставы

Спасибо за внимание!!!!

