

# БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Александрова Ирина  
2ПСО12

# Бег – естественное движение человека

Двигательные действия  
человека с момента  
рождения:

- ◎ ползание
- ◎ ходьба
- ◎ бег



# Бег в истории развития человечества

Бег - основа  
физического развития  
человека с древних  
времен

Атлеты соревновались  
только в беге на  
Олимпийских играх в  
Древней Греции  
начиная с первых  
более ста лет





# Разновидности бега

- Учебный
- Соревновательный
- Тренировочный
- Оздоровительный
- Бытовой



# Техника оздоровительного бега



- Положение туловища –  $85-90^\circ$  относительно дорожки
- Взгляд вперед на 30-40 м
- Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены
- Нога ставится на опору на всю стопу
- Длина шага 0,5-1,5 м
- Движения плавные и свободные
- Дыхание глубокое и произвольное

# Полезьа от занятий бегом

- Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Положительное влияние на функции внутренних органов
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Повышение иммунитета (закаливающий эффект)
- Улучшение эмоционального состояния





# Неприятные ощущения во время занятий бегом

- Боли в голеностопном и коленном суставах, голени (неправильная постановка стопы, широкий шаг, жесткая дорожка, неподходящая обувь)
- Болевые ощущения в области брюшной полости (высокая скорость бега, недостаточный интервал времени после еды)
- Болевые ощущения в области грудной клетки (высокая скорость бега, закрепошенность мышц рук, неправильное положение туловища)
- Чрезмерное утомление (общая усталость, неправильный режим тренировки)

# Выбор места занятий бегом



**ПАРК**



**СТАДИОН**



**ПЛЯЖ**



**СПОРТЗАЛ**



# Организация тренировочных занятий

- Выбор удобного времени для занятий (утро-вечер, 2-4 раза в неделю)
- Соблюдение температурного режима (не выше  $+30^{\circ}\text{C}$  и не ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ )
- Выбор места для занятий
- Подбор удобной для бега обуви и одежды
- Выполнение разминки перед бегом
- Соблюдение гигиенических требований
- Постоянный контроль за состоянием здоровья



**«На сегодня в России остро стоит  
проблема оздоровления молодого  
поколения»**