

ПОЛЬЗА БЕГА

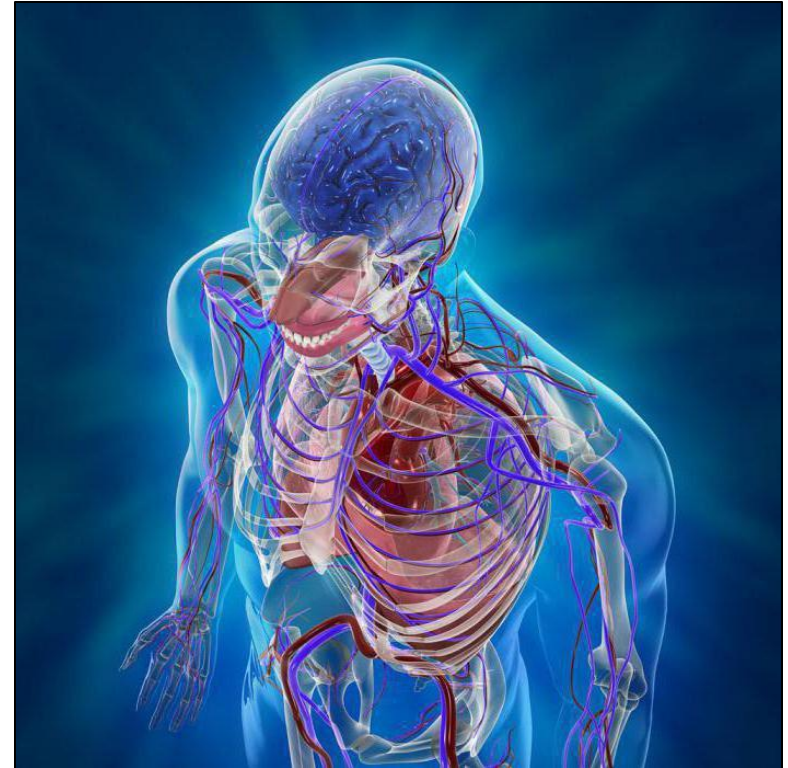
Презентация Максимова В.С. БСТ-17-02

Бег – это ускоренный способ передвижения, в котором присутствует фаза полета и совершаются последовательные циклические движения. Занятия бегом активно включают в работу сердечно-сосудистую систему и полностью мышцы тела человека.



Польза бега для мужчин и женщин

- Бег укрепляет кардио-респираторную систему – сердце, сосуды, улучшает функцию органов дыхания и улучшает циркуляцию крови.
- Приводит в тонус все мышцы, органы и системы организма.
- Улучшает функцию опорно-двигательного аппарата – укрепляет костную ткань.
- Улучшает кровообращение в органах малого таза – способствует улучшению половой функции.
- насыщает все клетки кислородом, улучшает общее физическое и эмоциональное состояние, препятствует стрессу, повышает иммунную функцию.





Какие мышцы работают при беге

Основная нагрузка при беге приходится на мышцы голени (камбаловидные, икроножные), мышцы бедра – четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Но нельзя судить о беге только по движению ног, остальные мышцы тоже получают достаточную нагрузку.

Благодаря одновременному движению рук во время бега, мышцы торса, брюшной пресс, мышцы спины и рук также постоянно находятся в напряжении. Поэтому бег влияет даже на самые мелкие мышцы тела, укрепляет не только ноги, но еще приводит все тело в тонус.

Техника бега



- **При беге важно держать ось позвоночника в естественном положении** – нельзя отводить таз назад, выполняя сильный наклон, либо выталкивать таз вперед, отклоняя туловище назад. Оба положения будут тормозить скорость и негативно влиять на суставы и позвоночник.
- **Стопа должно касаться полностью поверхности земли или дорожки.** Приземляйтесь на центр стопы, а не на пятку или носок.
- **Двигайте руками одновременно движению ног,** руки помогают лучше ускоряться и заставляют работать мышцы торса.
- **Не задерживайте дыхание и не дышите слишком часто.** Вдыхайте через нос, а выдыхайте ртом, медленно выпуская воздух.
- **Старайтесь делать вдох при касании правой стопы пола,** это позволит избежать внутреннего давления на органы, и исключить боли в боку.
- **Стопы должны находиться в параллельном друг другу положении,** не отводя вовнутрь или врозь.

Виды бега

Бег на короткие дистанции – предназначены для преодоления за короткий промежуток времени 30 м, 50 м, 60 м, 100, 200, 300 и 400 м.

Бег на средние дистанции – преодоление 800, 1000, 1500, 2000 и 3000 м.

Бег на длинные дистанции – преодоление более 3000 м, или суточный бег, при котором за сутки необходимо пробежать максимально возможную дистанцию.

Марафон и полумарафон – в классическом марафоне преодоление 42,195 м, полумарафон – 21 км.

Бег с препятствиями – предназначен для преодоления препятствий по кругу стадиона или манежа по 2000 – 3000 м.

Барьерный бег – выполняется на дистанциях: 50 м, 60 м, 100-110 м, 300 и 400 м, с установленными легкими барьерами.

Эстафетный бег – передача эстафеты от одного атлета другому, выполняется 4x100 м, 4x400 м.



Когда? Сколько?

В какое время лучше бегать

Нет определенного лучшего времени для всех, выбор времени тренировок индивидуален. Организм должен пробудиться, у большинства людей тренировки в утреннее время вызывают большие трудности, так как организм еще не отошел ото сна. Принято считать самыми эффективными – тренировки в дневное и вечернее время, особенно направленные на интервальный, спринтерский, челночный бег. В качестве оздоровительной тренировки в утреннее время, для заряда бодрости и улучшения здоровья, подойдет бег трусцой.

Сколько по времени нужно бегать

Любая тренировка бега, для развития выносливости, похудения или оздоровления, не должна длиться больше часа. Это чревато излишней нагрузкой на сердце, что противоречит оздоровительным свойствам бега. В зависимости от целей, продолжительность тренировки подбирается индивидуально. Для похудения и укрепления организма достаточно 40-60 минут аэробной нагрузки. Для улучшения общего состояния, поддержания формы и здоровья, людям любого возраста (без противопоказаний) можно заниматься от 30-40 минут.

Каждый день тренироваться не стоит, чередуйте день бега с днем отдыха. Также можно тренироваться 4 раза в неделю, но 3 дня отдыха оставить для восстановления необходимо обязательно.

Техника безопасности бега



- **Всегда начинайте бег с ходьбы или медленной пробежки**, для начала необходимо разогреть мышцы, чтобы предотвратить растяжение связок, мышц и сухожилий.
- **Приступайте к бегу только без наличия противопоказаний и ограничений к тренировкам** – болезни позвоночника, суставов, вен, травмы и переломы, гипертония, сердечная недостаточность, а так же воспаления и острые боли.
- **Подбирайте правильную обувь и одежду**, не сковывающую движений. Кроссовки должны быть подходящего размера, предназначенными специально для бега.
- **Выбирайте ровные поверхности для бега**, стадионы, парки, беговые дорожки. Избегайте грунтовых или каменных поверхностей, которые могут привести к травмам при скольжении или неправильной постановке стопы на неровную поверхность.
- **Не останавливайтесь резко**, сразу снизив скорость, это большая нагрузка для сердца. Сбавляйте скорость постепенно, потом не спеша переходите на ходьбу.

Польза от бега в будущей профессии

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Поэтому бег поможет в будущем быть выносливым, сильными, а самое главное здоровыми, что очень важно в профессии сооружения и ремонта



Заключение

При беге, направленном на похудение, поддержание тонуса и формы, нельзя забывать о технике безопасности даже при низкой скорости. Эта нагрузка не любит фанатизма, **если целью тренировок является укрепление сердца и общее физическое развитие.** Не бегайте часами, не превышайте скорость, не завышайте пульс до критичной нормы. Такие условия только навредят, о результатах можно и не говорить, поскольку получив переутомление, организм будет только ослабевать, запасать подкожный жир, так как будет находиться в постоянном стрессе.