



# **Проект на тему «Бег»**

**Работу выполнила ученица 9  
класса А Чувилкина Анастасия**

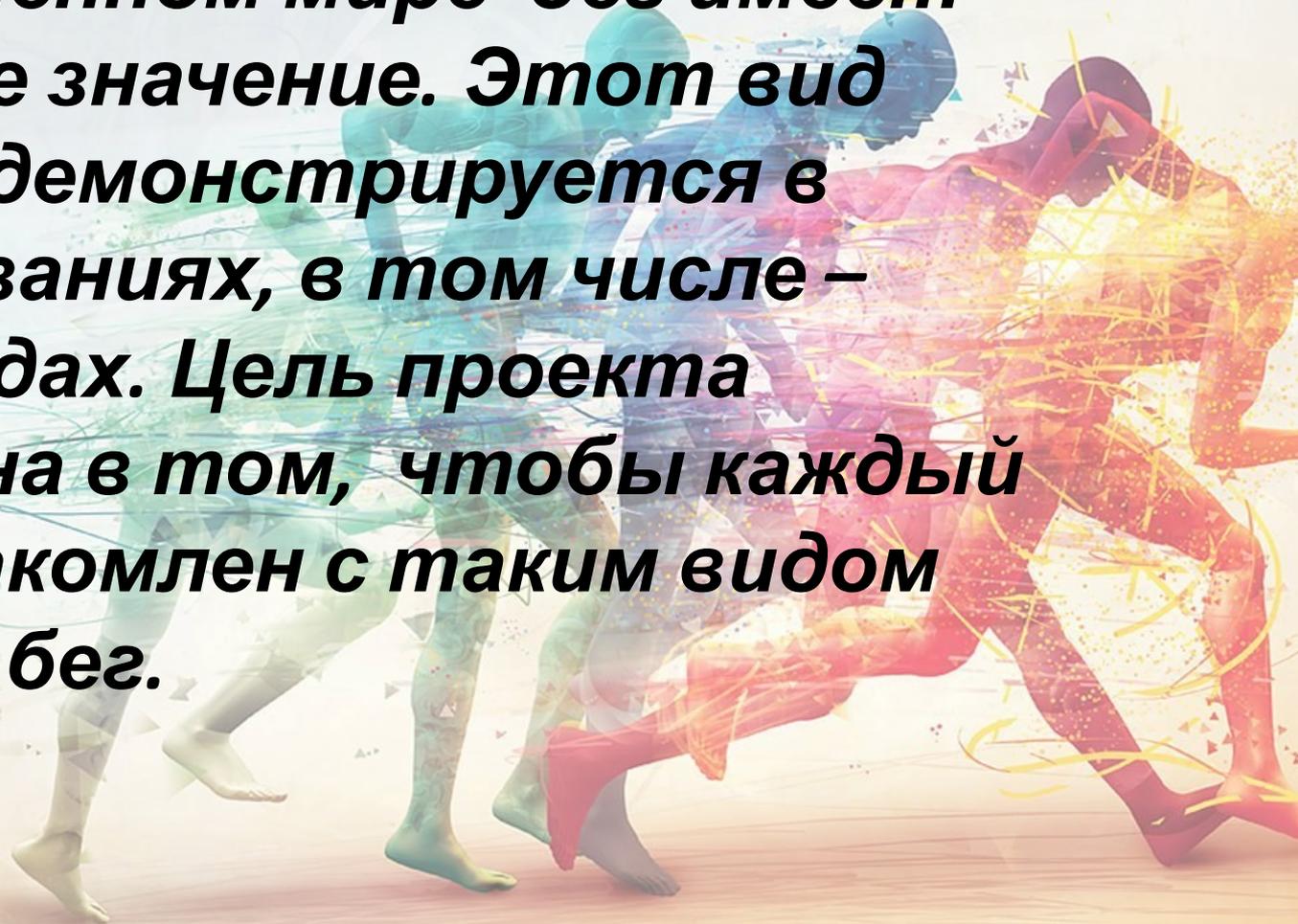
# Оглавление.

1. Цель проекта.
2. Задача проекта.
3. Что такое бег?
4. Разновидности бега.
5. Значение бега в спорте.
6. Вывод.
7. Литература.



# **Цель проекта.**

- **В современном мире бег имеет огромное значение. Этот вид спорта демонстрируется в соревнованиях, в том числе – олимпиадах. Цель проекта заключена в том, чтобы каждый был ознакомлен с таким видом спорта - бег.**



# Задача проекта.

1. Узнать, что такое бег. И подробно изучить его.
2. Разновидности бега .
3. Его значение в спорте.



- Бе  
че  
на  
и с  
сл  
де  
ко  
це  
хо



ия  
«лётта»  
в  
и при

**функциональные группы мышц.**

**Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной**

# Разновидности бега.

- **Оздоровительные:**
  1. [Бег трусцой.](#)
  2. [Интервальный бег.](#)
  3. [Спринтерский бег.](#)
  4. [Фартлек.](#)
- **Другие:**
  1. [Кроссовой.](#)
  2. [Барьерный.](#)
  3. [С препятствиями.](#)



# Без трусикой



мпе

е.

акой  
на  
ти,  
ак

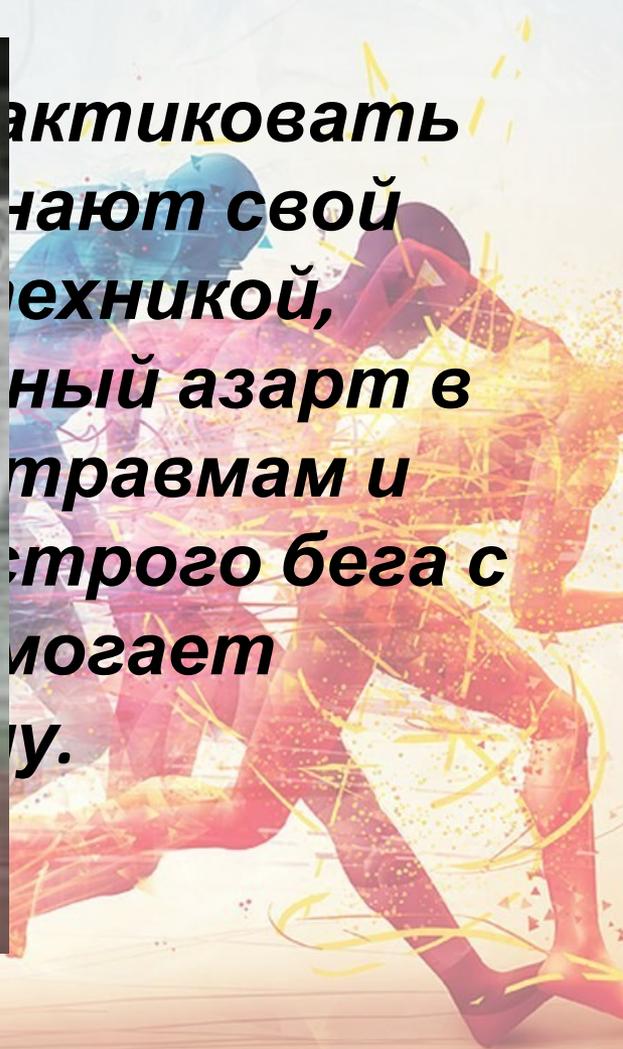


# Интервальный бег.

- Интервальный бег — это эффективный способ тренировки для опытных и начинающих бегунов. Он помогает улучшить выносливость, ускорить метаболизм, сжечь лишние калории и укрепить сердечно-сосудистую систему. Интервальный бег включает в себя чередование периодов быстрого бега с периодами медленного бега или ходьбы. Это позволяет организму адаптироваться к нагрузкам и улучшить производительность. Интервальный бег также помогает бороться с выгоранием и повышает мотивацию к тренировкам. Он подходит для людей, которые хотят улучшить свои спортивные результаты и поддерживать хорошую физическую форму.



активировать  
нают свой  
техником,  
ный азарт в  
травмам и  
строга бега с  
могает  
у.







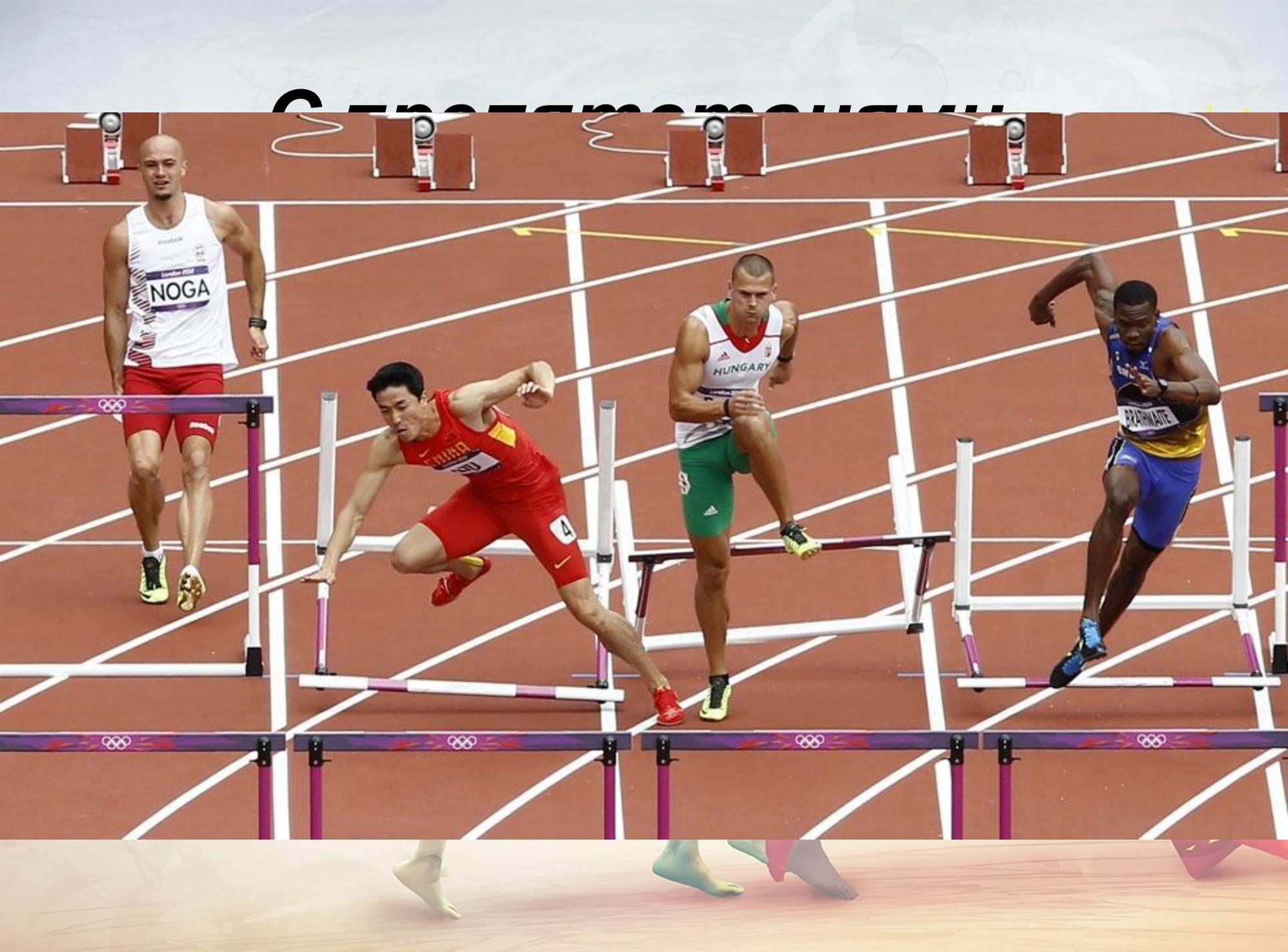
**дорожке, и на естественном покрытии.**

# Кроссовой



# **Барьерный.**





# Бег как элемент ОФП

- **Ни одна программа, направленная на тестирование спортсмена или обычного человека в отношении его общей физической подготовки не обходится без бега. И неважно, на какую дистанцию. Например, стометровка определяет, в первую очередь, его силовые и координационные качества. Чем больше дистанция, тем в большей степени акцент смещается на выносливость, тут мы тоже Америку не откроем.**
- **Не обходится без бега и в кроссфите. Да что в кроссфите – многие известные шахматисты держали себя в форме посредством регулярных пробежек.**

# Вывод.

- **Чем бы вы ни занимались, чем бы ни увлекались, периодические, а лучше – регулярные пробежки точно не станут лишними. Не забывайте только о качестве воздуха, которым дышите, покрытии, по которому бегаєте, и обуви, в которой это делаете. Следите за тем, чтобы возможные побочные эффекты не перевесили чашу весов с пользой.**
- **Бег – самый доступный способ держать себя в форме, и поверьте, не так сложно вставить его в свой ежедневный распорядок дня. Самое главное – начать!**

***Спасибо за внимание!***



# *Литература.*

- <http://my-power-life.com/kardiotrenirovka/149-beg-v-sporte-i-zhizni>
- <http://begayou.ru/vidy-bega/>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3>

