

Бег

Бег давал возможность наблюдать за окружающим миром,
не позволяя ему следить за мной. ©Ян-Филипп Зендкер

Что такое бег?

- **Бег** — один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта»
- Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц

Бег

История

- Первые олимпийские состязания до нашей эры проводились только по бегу. По преданию первые олимпийские игры были организованы Гераклом в 1210 до н. э.
- На игры не допускались женщины, в беге состязались только мужчины.
- Бег и состязания в беге известны в истории человека «разумного» во все времена, на всех континентах, всех народов, начиная от человека «умелого». Это те физические упражнения которые необходимы были и для девушек древней Греции, для рождения здоровых детей. (об этом писал Аристотель, критикуя законодательство, не обязывающее родителей заниматься спортом).

Статуи бегунов с Виллы папирусов в Геркулануме

Бег = здоровье

Между этими двумя понятиями недаром поставлен знак равенства.

Правильный бег действительно способствует оздоровлению организма. В частности:

- когда человек бежит, задействуются почти все мышцы организма, то есть происходит легкая тренировка, позволяющая держаться все мышцы в тонусе,
- оздоровительный бег улучшает кровообращение, тренирует сердечно-сосудистую систему – дыхание постепенно становится более глубоким, что повышает жизненную емкость легких, увеличиваются функциональные возможности сердца,
- активизируется обмен веществ, стимулируется работа эндокринной системы,
- во время бега организм очищается, поскольку с потом выделяются всевозможные вредные для организма компоненты – токсины, шлаки,
- бег нормализует работу центральной нервной системы, оказывает благотворное влияние на иммунную систему,
- регулярные пробежки на свежем воздухе способствуют закаливанию.

Долой стрессы и хандру!

Отличная физическая форма и здоровье – это далеко не все преимущества бега. Он способствует также нормализации психологического состояния, борется с депрессиями. Ученые доказали, что после хорошей пробежки в организме человека выделяется гормон счастья. О каком же стрессе тогда можно говорить?

Бег

Будьте осторожны при беге!

По данным американских исследований ежегодно травмируются от 37 % до 56 % регулярно занимающихся бегом людей. Чаще всего страдают колени, следующие по частоте: травмы стопы и голеностопные суставы, затем тазобедренные суставы, поясница, мышцы и сухожилия бедра, икры, верхняя часть спины и шея.

Травма колена

Спасибо за внимание!!!

Омельянович Алеся

7 «Б» класс

Школа №5

г. Светлый

2016г.