**BИДЫ БЕГА И ИХ ВЛИЯНИЕ 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, некаждый 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 [2, c. 57].

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 натренерованности. Кроме того, бег может отрицательно повлиять на состояние человека, если он бегает внеподходящей обуви, это может сказаться на состояниие 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