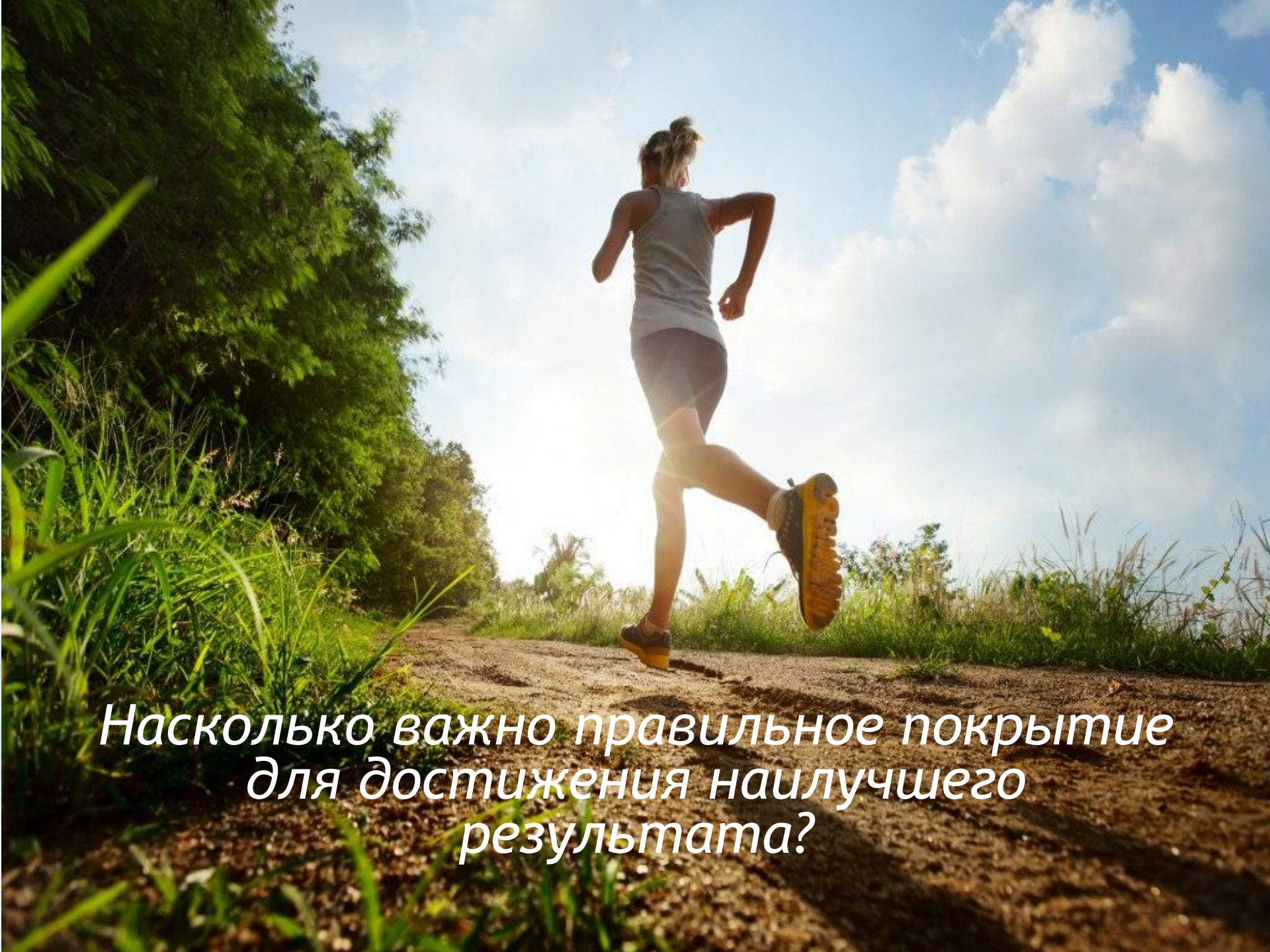


"Влияние беговых покрытий на развитие физических качеств, на функциональное состояние бегунов и рост спортивных результатов"



*Насколько важно правильное покрытие
для достижения наилучшего
результата?*

Цели:



✓ Рассмотреть различные виды покрытий для бега

✓ Определить, какой вид поверхности лучше всего подходит для студентов, учитывая их предпочтения

✓ Их влияние на изменение состояния организма во время / после бега

✓ Также постараться заинтересовать нашим исследованием студентов РЭУ и, таким образом, привлечь их к занятиям бегом.

Понятие бега как формы физической активности



Бег — обязательная дисциплина во многих учебных заведениях, поэтому каждый из нас знаком с ней. Редко случается, что начинающий спортсмен тщательно изучает теорию. Всё же, это необходимо, так как, изучая теорию, мы получаем представление о том, как во время бега работает наш организм, и какие процессы при этом происходят.



Классификация поверхностей для бега.



Асфальт

Плюсы:

- Легкодоступность
- Обладает средней жёсткостью
- В предпочтении у многих бегунов

Минусы:

- Зимой высокая травмоопасность
- Слишком жесткое покрытие для регулярных тренировок

Бетон

Бетонное покрытие гораздо жёстче асфальта — бегать по нему вообще не рекомендуется. Если альтернатив нет, делать это надо в кроссовках с самой продвинутой амортизацией.

Плюсы: обычно бетонные дороги очень ровные

Минусы: жёсткость





Грунт

Это покрытие считают идеальным для бега: не жёсткий, но и не чересчур мягкий, грунт обладает хорошей амортизацией и снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат.



Плюсы:

- Амортизация
- Находятся в живописной обстановке, в парках и лесах.

Минусы:

- Удаленность от дома
- Встречаются камни
- В плохую погоду грунтовые дороги становятся грязными и скользкими

Песок

Плюсы:

- Песок – нестабильная поверхность для бега, а значит, даёт дополнительную нагрузку на мышцы ног и всего тела
- Бегать по песку обычно получается в живописных условиях

Минусы:

- Дополнительная нагрузка может привести к травмам
- Песок забивается в кроссовки



Стадионное покрытие

Эта поверхность из прорезиненной крошки практически так же удобна для бега, как и грунт, она предусмотрена для соревнований и профессиональных тренировок

Плюсы:

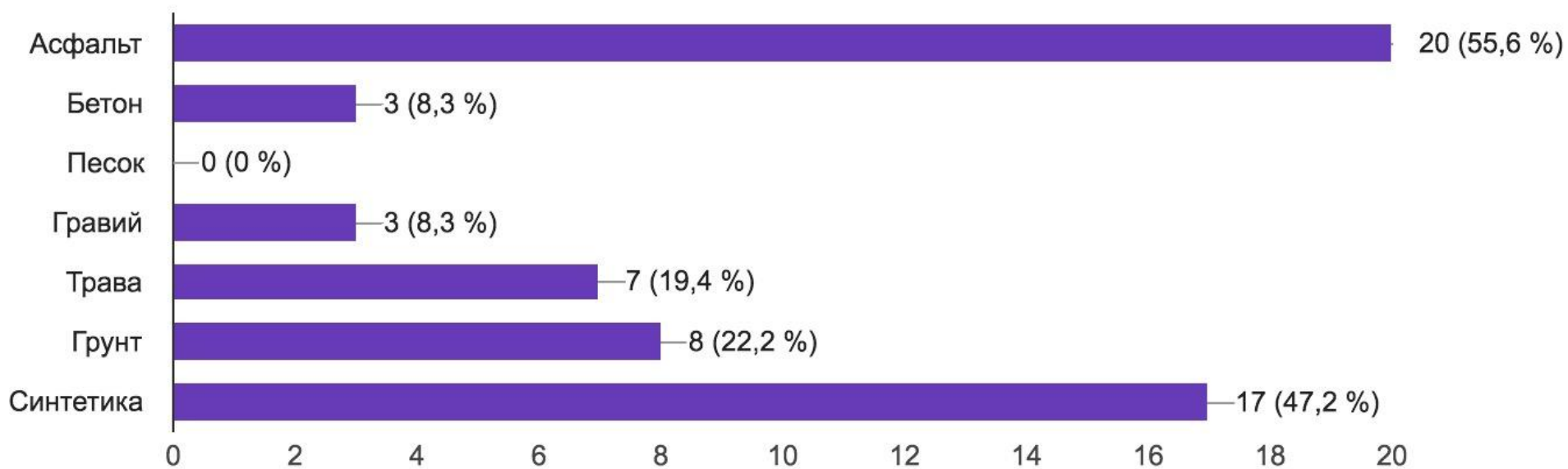
- Хорошая амортизация, оптимальная жёсткость.
- Отлично подходит для скоростных тренировок.

Минусы:

- У недостаточно подготовленных бегунов стадионное покрытие может оставить болезненные ощущения в ногах. Виной тому повышенное сцепление с беговой поверхностью, которое необходимо для легкоатлетических соревнований.

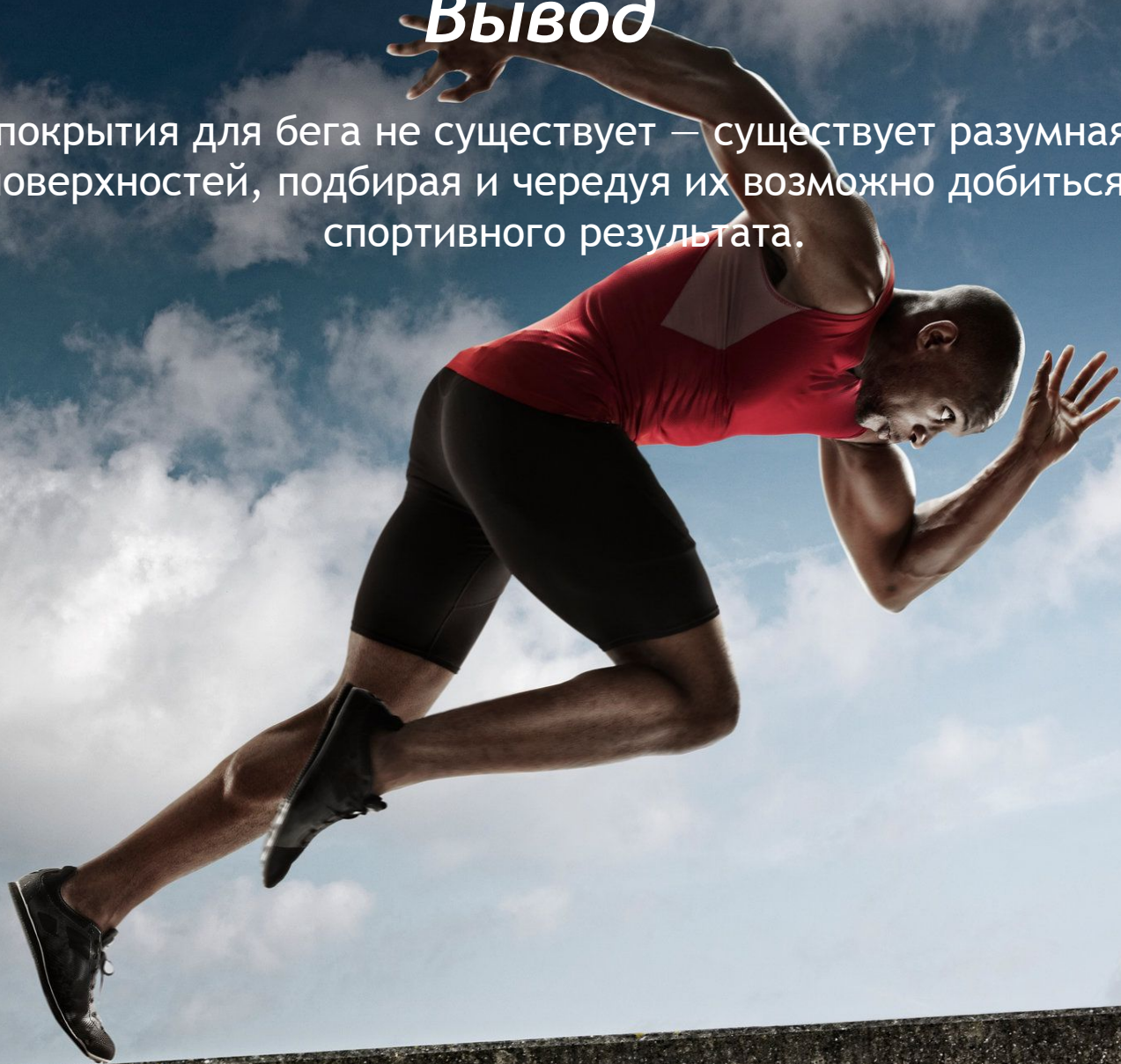


По какому покрытию вы предпочитаете бегать?



Вывод

Идеального покрытия для бега не существует — существует разумная комбинация разных поверхностей, подбирая и чередуя их возможно добиться лучшего спортивного результата.



Где вы предпочитаете бегать в Москве?

на беговой дорожке в тренажерном зале

дома

Парки

Рядом с домом, РЭУ

Парк Горького

В парках

В парке, по специальной дорожке

В парке/стадионе

Воробьевы горы

Парк горького

Головинские пруды

Парк

Маршруты и километраж для бегунов в Москве



ул. Воронцовские пруды
м. «Калужская», «Новые Черёмушки»
или «Проспект Вернадского»

- 🕒 круглосуточно
- 🚻 туалет
- 🏠 плитка, щебенка, грунт
- 🕒 3 км
- 🅑️ есть

ВДНХ
проспект Мира,
домовладение 119
м. ВДНХ

- 🚻 туалеты
- 🏠 асфальт
- 🕒 круговая дорога 5,5 км
- 🅑️ есть

ПАРК «СОКОЛЬНИКИ»
Сокольнический вал 1, стр. 1
м. «Сокольники»

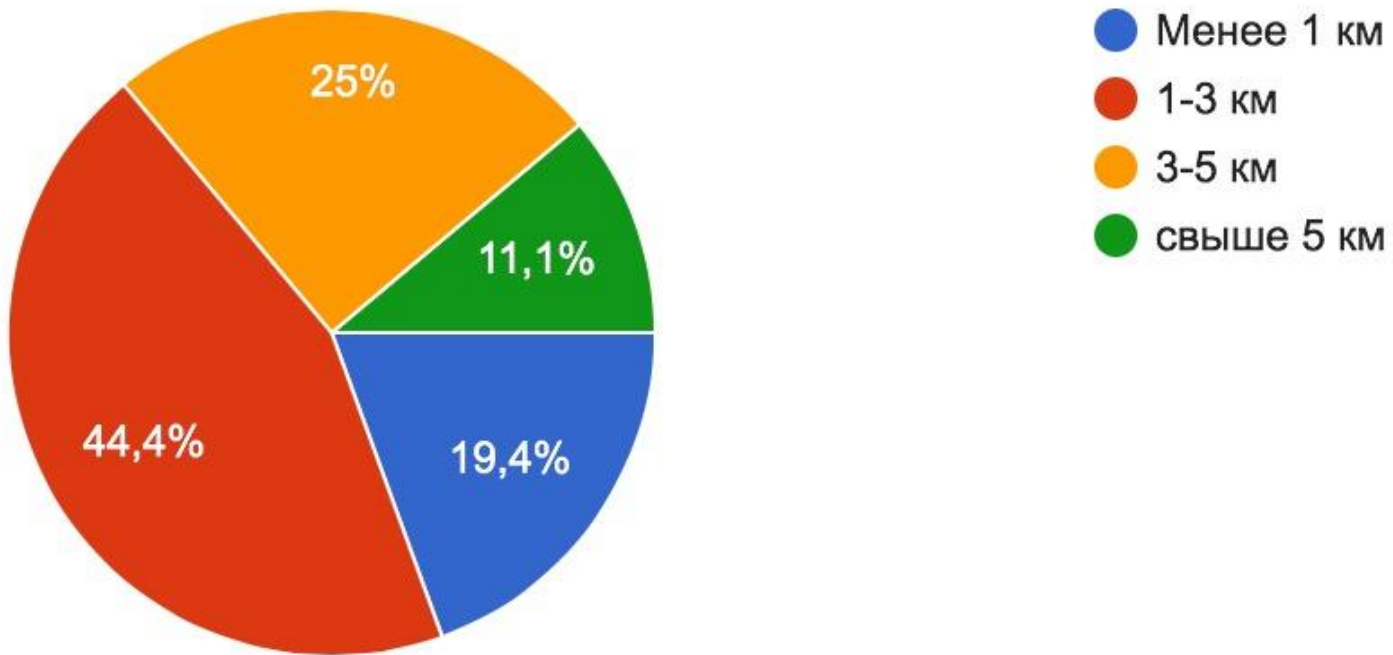
- 🕒 круглосуточно
- 🚻 туалет, душевые кабины
в спортивном комплексе
- 🏠 садовая крошка
- 🕒 "Тропа здоровья" 2,6 км
- 🅑️ городская парковка

ПАРК 850-ЛЕТИЯ МОСКВЫ
ул. Марьяинский парк, вл. 10, стр. 4
м. «Марьино»

- 🕒 круглосуточно
- 🚻 биотуалет
- 🏠 асфальт, брусчатка
- 🕒 4,5 км, 6,5 км
- 🅑️ есть

ПАРК «ТАГАНСКИЙ»
ул. Таганская, д. 40/42,

Какое расстояние вы пробегаете за 1 тренировку?



PLEKHANOV



VELNESS *Club*

SINCE 2014

PLEKHANOV VELness Club

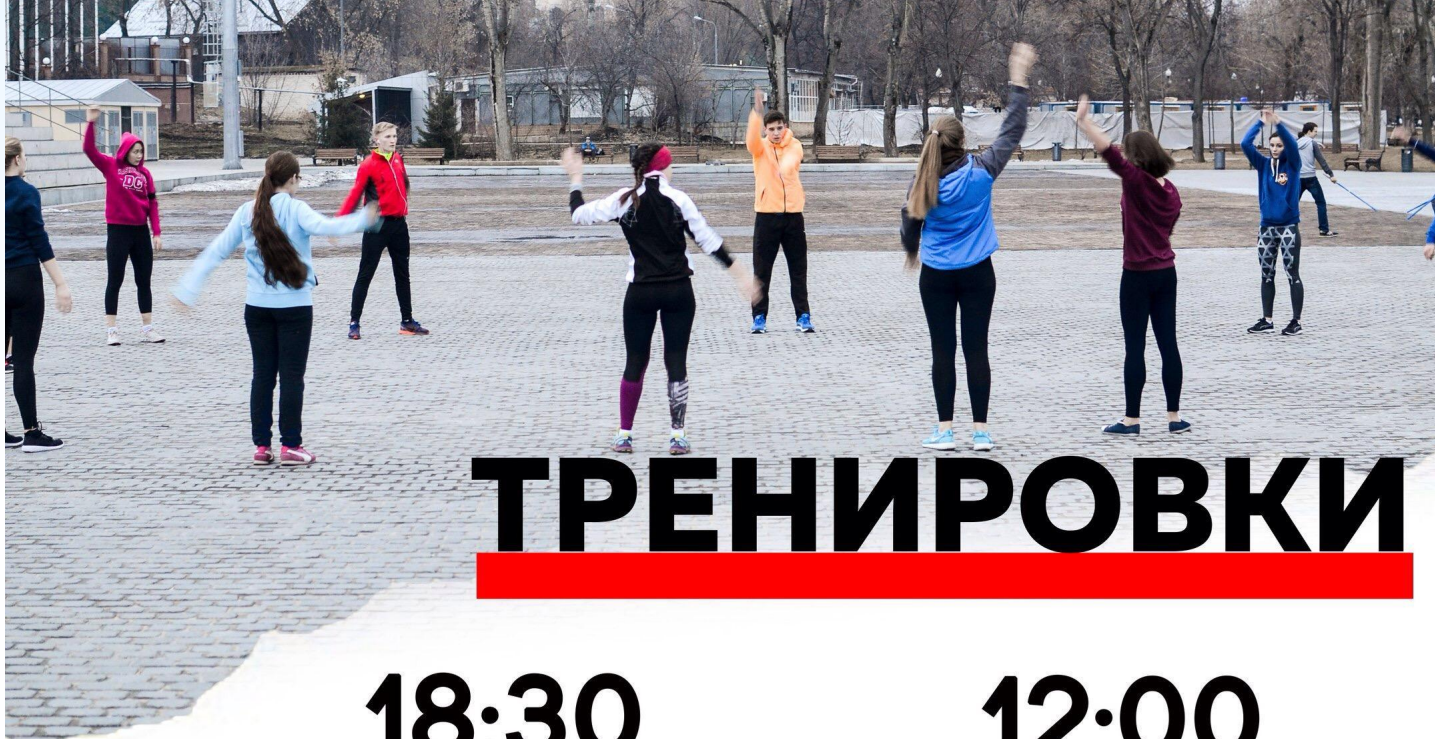
Открытые тренировки

Ср 18:30

Сб 12:00

Парк Культуры





ТРЕНИРОВКИ

18:30

19 АПРЕЛЯ

среда

12:00

22 АПРЕЛЯ

суббота

#IGNITEMOSCOW

ПАРК ГОРЬКОГО
PUMA SOCIAL CLUB

