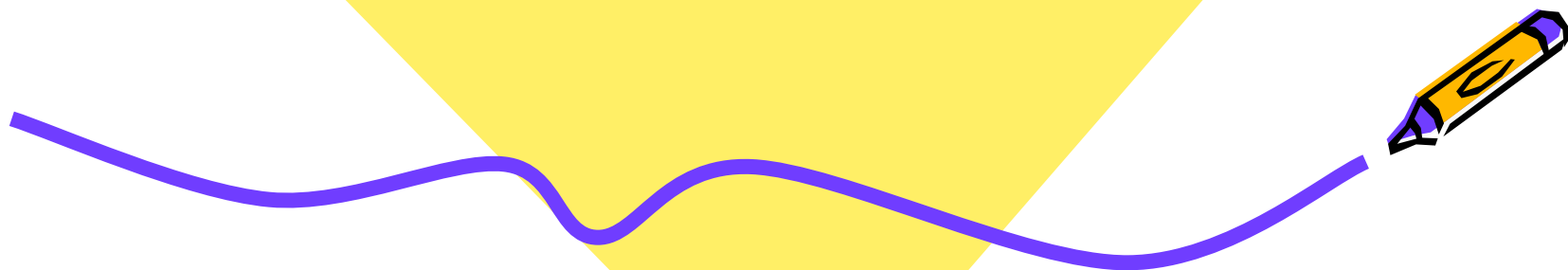




Бег. Скорость и упражнения для её улучшения



Преподаватель бибичева О.Г



Понятие «быстрота» включает в себя три элемента:

- **Первый** элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).
- **Второй** — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, а в бейсболе — при отбивании битой или при подаче мяча.
- **Третий элемент** — быстрота бега или еще частота движений рук и ног.

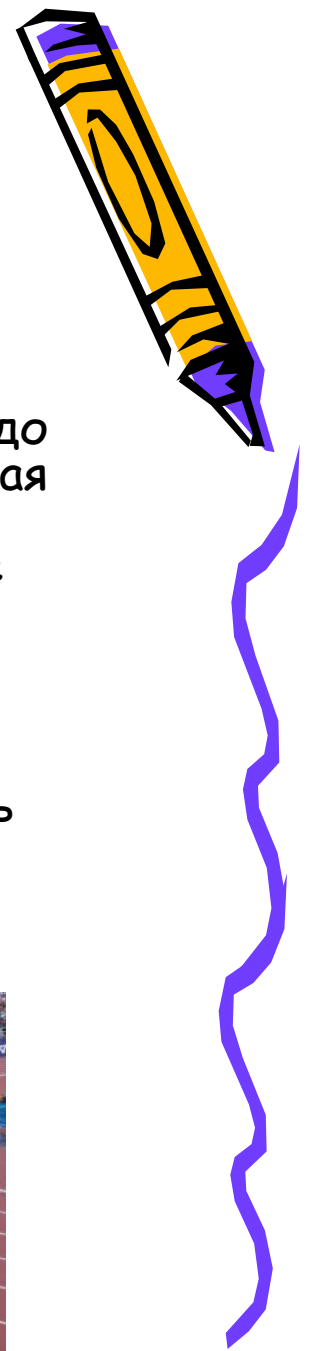


- Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта.
- Выделяют также еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

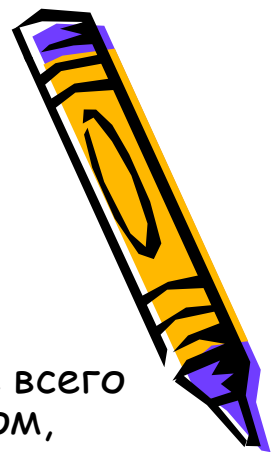


Скорость бега человека

- Скорость бега - неотъемлемая часть занятий легкой атлетикой.
- Многие считают, что скорость зависит только от физических данных бегуна. Не только. Скорость в беге связана и с дистанцией. Спортсмены, например, могут развивать скорость до 11 метров в секунду (или 40-45 километров в час). Максимальная скорость бега проявляется в первые 100 метров. После этой дистанции скорость обычно снижается. Спортсмены, бегающие на средние или длинные расстояния, стараются распределять нагрузку на всю дистанцию, при этом их скорость несколько снижается (составляет около 14-16 км/час).
- Легкий бег для человека не дает сильных нагрузок, так как его скорость не превышает 9 километров в час. Подобную скорость бега можно назвать оздоровительной. Именно спокойный бег приносит пользу организму, а не интенсивные тренировки с надрывом для здоровья.



Упражнения для увеличения скорости



- Чтобы увеличить скорость бега, часто применяют схемы тренировок, направленные на развитие специальной скоростной выносливости. Чаще всего применяется интервальный метод - чередование бега с активным отдыхом, роль которого выполняет бег трусцой.
- Существует множество различных методик интервального бега, но общая их суть заключается в том, что спортсмен пробегает отрезок дистанции на максимальной скорости, затем бежит в легком темпе и снова повторяет скоростной забег. Отрезки для быстрого бега могут быть абсолютно разной продолжительности, от 60 до 2000 метров, в зависимости от подготовленности бегуна.
- Такие упражнения позволяют развить аэробные способности, заставить организм справляться с затяжной кислородной задолженностью, искать дополнительные резервы энергии. Кроме того, развиваются мышцы ног, отрабатывается правильная постановка ноги, постепенно растет длина и частота бегового шага, что приводит к увеличению скорости спортсмена. Такую же возможность дает темповый бег, в котором необходимо пробегать длинную дистанцию с постоянным наращиванием скорости.
- Скорость - это качество, которое можно развить до немыслимых пределов. Достаточно лишь постоянно тренироваться по определенной схеме, повышать свой уровень физической подготовленности.

