



Беговые виды - Основы

Беговые виды - Основы

■ Вступление

- Беговые виды – это не технические виды.

- Однако существует ряд важных технических сложностей: барьерный бег, старт.



Беговые виды - Основы

- Спортивная ходьба

Она входит в группу беговых видов
(цикличность действия, одинаковая
тренировка...
...но разная техника).

Беговые виды - Основы

- Цель:

■ «Быстрее»

В соответствии с дистанцией или сложностями спортсмен должен использовать свои усилия и ресурсы.

Беговые виды - Основы

- Биомеханический аспект

Скорость спортсмена определяется двумя факторами:

ДЛИНА ШАГА X ЧАСТОТУ ШАГОВ

Техника, морфология и физические качества спортсмена влияют на длину шага и частоту шагов.

Беговые виды - Основы



Фаза полета

Шаг

Опора

Беговые виды - Основы

■ Фаза опоры



Беговые виды - Основы

■ Фаза полета

Мах вперед
=
Переменные
движения
Правой ногой
Левой ногой



Постановка
левой стопы

Мах вперед правой ногой

Беговые виды - Основы

- Обучение технике бега
- Технике бега можно научить, вводя в обучение основные навыки, которые относятся к элементам спринта: реакция, ускорение, максимальная скорость и сохранение скорости. Так как выучить все элементы одновременно невозможно, используются разнообразные упражнения, затрагивающие специфические аспекты.

Беговые виды - Основы

- Основные моменты:
- Совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, из положения лежа, сидя, стоя).
- Увеличение частоты шагов (за счет высоко поднятого колена и сокращения маятника маховой ноги).
- Увеличение длины шага (за счет полного выпрямления опорной ноги).
- Дополнительные упражнения, направленные на:
 - - постановку стопы (движение «лапа»)
 - - полное выпрямление тела
 - - мощное, но расслабленное движение руки.
- Широкое разнообразие игр, включающих бег и преодоление барьеров.

Беговые виды - Основы

- Чего не нужно делать
- Обращать внимание только на несколько упражнений.
- Выполнять максимальное количество усилий, характерных для спринта, не варьируя дистанцию.
- Работать до состояния усталости во время тренировки максимальной скорости.
- Во время спринта осуществлять контакт пятки с землей.

Беговые виды - Основы

- Наглядно представлять себе шаги
- ПРОСЬБА ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ВИДЕО