

Презентаци Техника бәя на короткие дистанции

Выполнил студент гр.
ЭКС-181Б
Калмыков Д.К.



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

- Старт;
- Стартовый разгон;
- Бег по дистанции;
- Финиширование.



Виды беговой тренировки

Кроме специальных упражнений (упражнения для стопы, бег с высоким подниманием колен, бег прыжками и т. д.), используются также следующие виды тренировки:

- *продолжительный бег в лесу со средней скоростью;*
- *«фартлек» – продолжительный бег с частым изменением скорости бега по своему усмотрению;*
- *бег с ускорениями примерно до 100 м, причем скорость бега должна увеличиваться постепенно вплоть до максимальной, которая должна сохраняться примерно на 10-30 м, а затем постепенно снижаться;*
- *темповый бег на отрезки до 300 м с равномерной скоростью;*
- *бег в переменном темпе, во время которого скорость меняется на заранее определенных отрезках;*
- *упражнения в старте, проводимые как стартовые рывки по команде и без нее, причем применяется высокий и низкий старты.*

В подготовительном периоде используются разнообразные средства тренировки, направленные на повышение уровня общей физической подготовки. Вследствие этого в подготовительном периоде на первом плане стоят упражнения для развития силы, скорости и координации. Упражнения с набивными мячами или со штангой, а также упражнения на гимнастической стенке развивают силу ног и мускулатуру туловища.

