

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Владимирской области
«Ковровский медицинский колледж имени Е. И. Смирнова»

ВИДЫ БЕГА.

Подготовила. Алёшечкина Н.В.преподаватель
физической культуры КМК

Ковров 2020

Что такое бег и чем полезен?



Бег — естественное движение для человеческого организма.

- ▣ Любые физические упражнения повышают работоспособность мозга, за счет чего улучшается память.
- ▣ Загруженные люди часто отвлекаются во время бега, забывая о повседневных заботах, получая таким образом психологическую разгрузку, что помогает справиться со стрессом и улучшить моральный настрой.

Виды бега.

- Сегодня можно выделить различные виды бега.
- В первую очередь, следует понимать, что бег может быть любительским и профессиональным.
- Первым, конечно же, занимается много людей,
- и он широко распространен среди сторонников **здорового образа жизни.**
- **Профессиональный бег** –
 - это уже тяжелая работа.

Бег трусцой.

Бег трусцой это бег с низким темпом 7-10 мин/км.

- ▣ Для начинающих бегунов — *это отличная тренировка, которая приносит максимум пользы и минимум вреда.*
- ▣ Для профессионалов — это восстановление после тяжелой тренировки.
- ▣ *Во время бега трусцой работают все те же самые мышцы, что и во время обычного бега.*
- ▣ Именно поэтому им следует заниматься людям с избыточным весом и всем другим, кому противопоказаны тяжелые физические нагрузки. За счет небольшой скорости бега, снижается травмоопасность.

Бег со средней интенсивностью

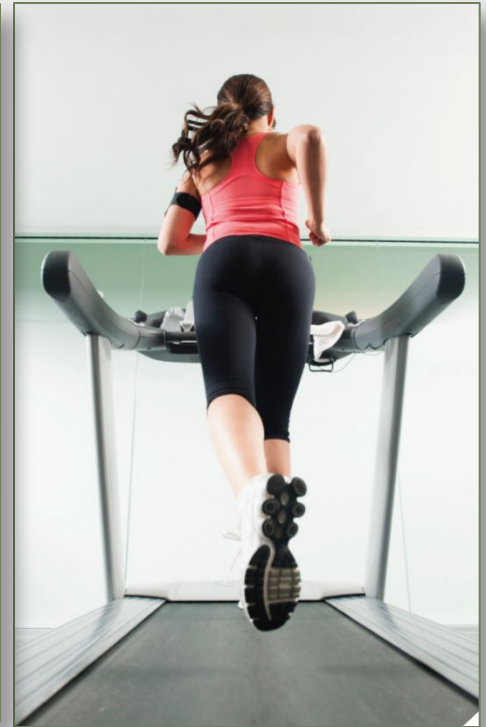
- ▣ Бег со средней интенсивностью — это золотая середина. *Он дает уже большую нагрузку на организм, чем бег трусцой, но в то же время посилен людям и без специальной подготовки.*
- ▣ Им могут заниматься любители, которые обладают уже достаточной формой, чтобы выдержать
 - ▣ *темп бега в 4,5-6 мин/на километр.*
- ▣ Что касается профессионалов, то подобный вид бега является основной тренировкой в базовый подготовительный период.

Быстрый бег

- Быстрый бег — это уже удел профессиональных легкоатлетов.
- Быстрый бег — это чаще всего либо тренировка, либо соревнования.



*На тренировках
спортсмены
оттачивают
необходимый темп,
который они должны
будут реализовать во
время соревнований.*



Переменный бег

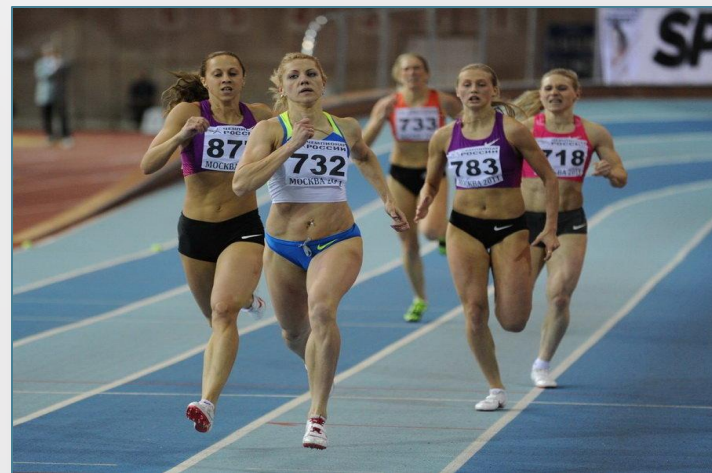
Переменный бег является одной из разновидностей тренировок. Переменный – непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий, например чередование бега с различной скоростью. Используется для развития выносливости, быстроты, силы, тактических навыков.



Переменный бег является очень эффективным для любой дистанции и любого атлета.

Гладкий бег

- ▣ Такое понятие можно часто услышать из уст профессиональных тренеров или атлетов.
- ▣ Под гладким бегом понимается бег по дорожке стадиона без препятствий. Именно на дорожках спортсмены развивают самые высокие скорости и должны поддерживать их на протяжении всей дистанции



Спринтерский и бег на средние дистанции

- Деление на данные виды бега широко применяется среди профессионалов. Оно необходимо для того, чтобы подготовиться к определенной дистанции. Ведь, чтобы бегать короткие или **спринтерские** дистанции нужна определенная подготовка, отличающаяся от тренировок к средним дистанциям.
- Спринтерскими дистанциями является бег на 100, 200 и 400 метров, средними – 800, 1500, 3000 метров с препятствиями, а к длинным дистанциям относится бег на 5000 метров и больше, но олимпийскими являются только 5000, 10000 и 42 195 метров.

Бег с препятствиями и с барьерами

- К барьерному бегу относится бег на дистанцию 110 метров для мужчин,
 - 100 метров для женщин и 400 метров.
- На каждой дорожке в определенных местах устанавливаются барьеры.
- Их высота зависит от пола атлета и дистанции, которую он преодолевает.



Стиль-чез

- Бег с препятствиями считается одним из сложнейших подвидов легкой атлетики, ведь во время его выполнения спортсмену необходимо не только пробежать огромное расстояние, но и преодолеть все 35 препятствий на пути к финишу. Это требует максимальной выносливости и затраты



Шоссейный бег

- Когда говорят про этот вид бега, подразумевают бег на длинные дистанции, например, марафон и полумарафон. Для серьезных соревнований организаторы стараются спланировать дистанцию без сильных перепадов высот



Кроссовый бег

- Кросс — бег по пересеченной местности.
- В случае с кроссовым бегом не может идти и речи о гладкой стадионной дорожке или хотя бы о ровной шоссейной трассе. Он не является самым зрелищным, поскольку редко, когда получается следить за спортсменами на протяжении всей дистанции, но зато один из самых интересных. Резко меняющийся профиль дистанции, спуски, подъемы, различные покрытия от земли до камней и воды придают кроссовым соревнованиям определенной интриги.



Виды кросса

- Кросс – это серьезное испытание физической формы и выносливости его участников, ведь им необходимо не только поддерживать нужный темп, но и преодолевать естественные преград.
- Его главное отличие от других беговых дисциплин состоит в том, что спланировать тактику забега и расслабиться, набрав необходимую скорость, не получится, ведь дистанция очень богата неожиданностями, появляющимися на пути.

Виды кросса



Виды кроссового бега

В зависимости от местности, где проводятся соревнования, кросс подразделяется на несколько видов, имеющих свою специфику.

Преодоление трасс по пересеченной местности становится все более популярным. Разнообразие дорожных покрытий вовлекает в работу различные мышцы и сухожилия, а переменчивая интенсивность нагрузки тренирует сердце и опорно-двигательный аппарат.

А отсутствие городской инфраструктуры и прекрасные природные пейзажи повышают настроение и делают пробежку еще более приятной.

Классический кроссовый бег

Для таких забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры. Принять участие в таком кроссе может любой желающий, независимо от наличия специальных навыков бега.



Скайраннинг

- Этот вид спорта одни относят к альпинизму, другие – к беговой дисциплине. На связь с кроссом указывает корень слова «running» (бегущий). Трассы проходят в горах, на разных высотах.

- В скайраннинге 3 основные соревновательные программы:

- Вертикальный километр. Название говорит само за себя: между стартом и финишем дистанция имеет перепад высот в 1 км, а ее общая протяженность составляет 5 км.
- Высотная гонка. Это прохождение трассы в 18-30 км на высоте порядка 4 км.
- Высотный марафон. Преодоление дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря.

Трейлраннинг.

- Такой кроссовый бег характеризуется очень рельефной местностью. Причем трасса не оборудуется заранее, на нее просто наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились. Длина дистанции может достигать более 100 км,
 - а на ее преодоление порой уходит не один день.
 - За пределами асфальтовых дорог начинается трейлраннинг – один из самых увлекательных видов бега.



Ориентирование



Это кросс, включающий в себя элементы ориентирования на местности. Здесь целью спортсмена выступает отыскать на местности контрольные пункты и достичь их быстрее своих конкурентов, двигаясь при этом любым путем.

Трассы в этом виде бега могут иметь протяженность 1,5 – 35 км. Помимо беговых навыков спортсмену необходимо уметь читать карту и ориентироваться на местности.

В отличие от классического кросса, для скайраннинга, трейлраннинга и спортивного ориентирования необходимо дополнительное снаряжение. Так, бегуну-ориентировщику требуются карта и компас; участнику трейлраннинга и скайраннинга – теплые вещи, запас питьевой воды, компас и пр. Перечень необходимого инвентаря разрабатывается, как правило, организаторами состязаний.

**Бег – очень важен для полноценной,
здоровой жизни человека!**



Спасибо за внимание!

