

Государственно профессиональное учреждение  
Тульской области

# Моё хобби – спортивный бег

Привезенцева Вероника, студентка Д2-3



# Виды спортивного бега

- Ежедневно на пробежку выходят сотни тысяч человек, но лишь малая часть занимается бегом не просто для себя, а с целью достичь определенного спортивного результата. Это люди, которые не просто участвуют в массовых забегах, а ставят задачу занять призовое место или пробежать дистанцию за максимально короткий промежуток времени.



- Спринт (бег на короткие дистанции)
- Бег на средние дистанции
- Стайерский бег (длинные дистанции)
- Барьерный бег
- Эстафетный бег



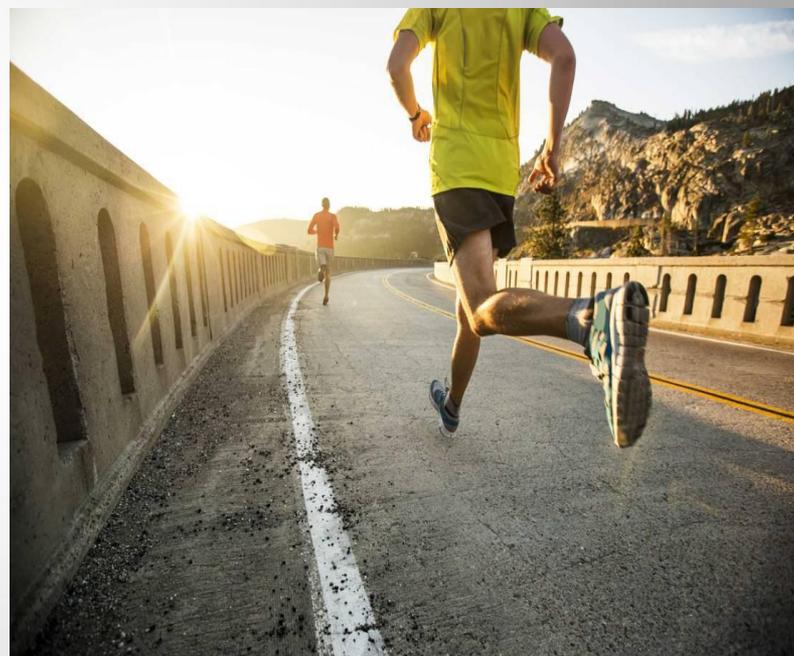
# Метод тренировок

- В достижении результата в спринтерском беге большое значение имеет качество выполнения технических элементов. Однако даже высокая точность движений не обеспечивает хороший результат. Поэтому большое внимание при тренировке спринтеров уделяется физической подготовке.



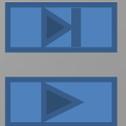
# Техника эстафетного бега

- Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:
- Пробеганием
- Рывок грудью вперед
- Финиш боком



# Как правильно бегать?

- Старайтесь делать каждый шаг как можно плавней.
- Следите за длиной шага. Чем шире шаг, тем выше скорость бега.
- Держите спину ровно. Сутулая спина меняет центр тяжести, и нагрузка на ноги становится чрезмерной. Старайтесь бежать легко.



Спасибо за внимание!

