

# «Спортивная ходьба, бег и их отличия»

Новосельцева Ольга  
Группа ТП9-15

Бег – это легкоатлетическая дисциплина, направленная на демонстрацию скоростных качеств спортсмена, его способность максимально быстро перемещаться из одной точки в другую. Расстояние дистанции может быть различным: от коротких (100 метров) до экстремальных (марафон). Основные особенности бега – это наличие «фазы полёта», низкий старт, скоординированность работы всех мышц, что направлено на максимальную скорость передвижения в пространстве.



- Спортивная ходьба – это легкоатлетическая дисциплина, которая характеризуется особыми правилами и необычным способом передвижения. На дистанции спортсмену запрещается одновременно отрывать обе ноги от земли, при этом впереди идущая конечность должна быть выпрямлена. Иными словами, спортсмен ступает на пятку, сохраняя вертикальное положение тела в пространстве.



- Перед любым видом беговой тренировки обязательно требуется качественная разминка. Тогда вам удастся избежать таких ситуаций, как растяжение связок, ушибы, боль в мышцах. Не забывайте и о заминке в конце занятий: выровняйте дыхание, сделайте растяжку перед тем, как дадите мышцам отдых.



# Виды оздоровительного бега

- Бег в аэробной пульсовой зоне у многих ассоциируется с бегом трусцой. Тренированный человек может бегать в аэробном темпе продолжительное время, с поддержанием высокой скорости. Такой вид бега позволит избавиться от лишних калорий, активизировать работу организма, укрепить суставную и костную системы. Этот бег подойдет для тех, кто не может преодолевать марафонские дистанции.

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	ЧТО ДАЁТ
<b>МАКСИМАЛЬНЫЙ</b> 90-100% 	<b>ПРЕДЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СКОРОСТИ</b> <b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ</b>
<b>ТЯЖЕЛЫЙ</b> 80-90% 	<b>РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ</b> <b>РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ</b>
<b>СРЕДНИЙ</b> 70-80% 	<b>РАЗВИТИЕ АЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b> <b>РОСТ УДАРНОГО ОБЪЁМА СЕРДЦА</b>
<b>ЛЕГКИЙ</b> 60-70% 	<b>РОСТ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ</b> <b>СЖИГАНИЕ ЖИРА</b>
<b>ОЧЕНЬ ЛЕГКИЙ</b> 50-60% 	<b>РАЗМИНКА, ЗАРЯДКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b>

GGYM.RU

- Излюбленным видом тренировок у большей части населения является бег трусцой. Темп умеренный, шаги не очень широкие. Бег трусцой можно использовать после силовых нагрузок накануне, или как начинающий этап беговой нагрузки



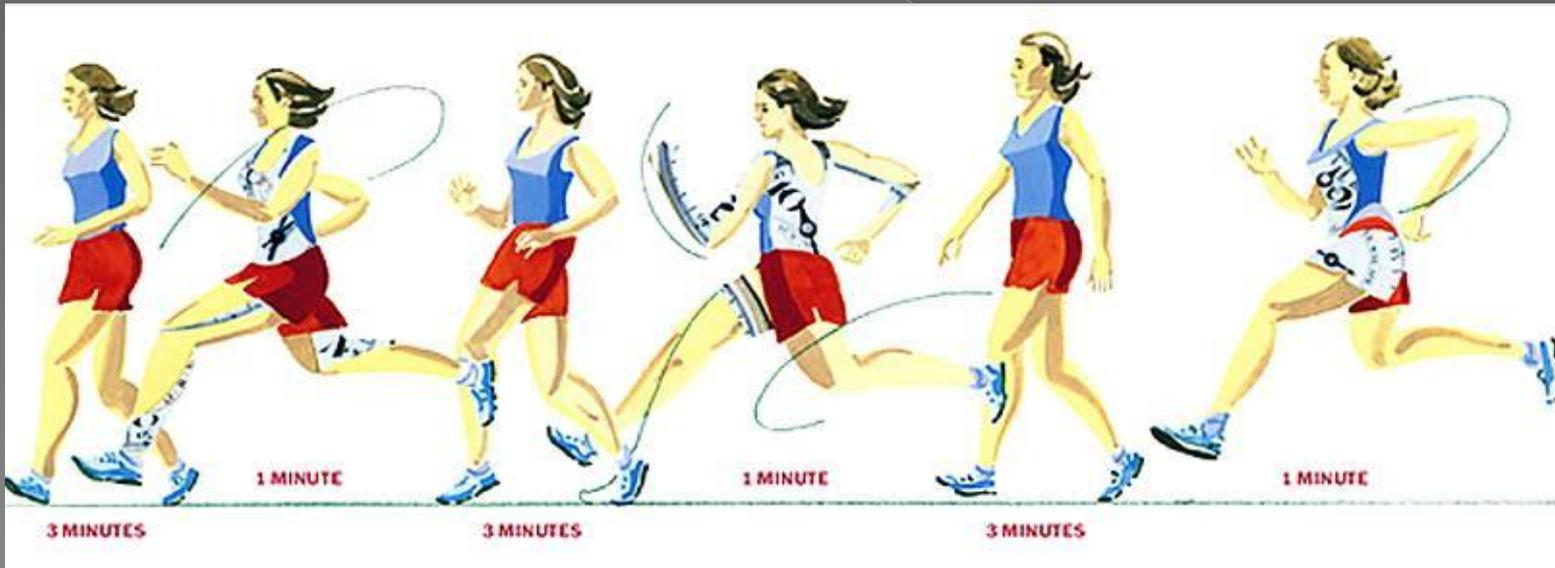
- Интервальный бег могут практиковать опытные бегуны, которые знают свой организм, хорошо владеют техникой, работают по плану. Чрезмерный азарт в занятиях может привести к травмам и усталости. Чередование быстрого бега с шагом или бегом трусцой помогает развить выносливость и силу.



- Спринтерский бег отличается короткими дистанциями от тридцати до четырехсот метров. Цель – пробежать заданный путь как можно быстрее. Многие считают спринтерские тренировки идеальным вариантом сжигания жира в организме. Не стоит сочетать спринтерский бег с выпадами, приседаниями и становой тягой, иначе суставы просто не выдержат таких нагрузок.



- Фартлек в переводе со шведского – игра скоростей. Чередую различные скоростные режимы в тренировке, можно развить ловкость, укрепить голеностоп. Не стоит путать фартлек с интервальным бегом, так как здесь нет циклов повторений и отдыха. Шаг, быстрый темп, медленный темп, снова шаг – никаких остановок. Фартлеком интересно заниматься и на беговой дорожке, и на естественном покрытии



- Бег трусцой специалисты называют одним из самых полезных видов бега для тех, кто стремится поддерживать свой организм в тонусе. Ведь такой вид бега полезен тогда, когда хочется похудеть, укрепить сердечно-сосудистую или костную системы или же просто получить удовольствие от бега.



- Бег бывает кроссовый, барьерный и с препятствиями.
- Стипель-чез – бег с препятствиями. Этот вид бега практикуется исключительно на летних стадионах, так как включает бег между препятствиями, преодоление водной ямы и препятствий. Этот вид бега входит в олимпийские дисциплины, поэтому требует особой силы и правильной тактики.



- Барьерный бег – разновидность легкой атлетики. Этот вид бега довольно сложный для непрофессионалов, так как требует гибкости, хорошей координации движений и прыгучести. Кроссовый бег отличается высокой скоростью и некоторым экстримом, так как бежать приходится по незнакомой дороге. Обратный путь станет отличной заминкой тренировки.



# Отличие бега от спортивной ходьбы

- **Техника.** В беге между касаниями земли спортсмен отрывает 2 ноги одновременно, при ходьбе движение совершает лишь одна нога.
- **Начало движения.** В беге возможен низкий старт, при спортивной ходьбе – только полный.



- **Шаг.** Правила спортивной ходьбы требуют держать ногу прямой при наступлении, в беге она всегда согнута.
- **Скорость.** Бег значительно быстрее ходьбы, однако последняя дисциплина – ритмичнее.
- **Травматизм.** После фаза полёта в беге на ногу приходится 6-кратная нагрузка, что приводит к серьёзным повреждениям, спортивная ходьба значительно безопаснее.

