

Техника и правилознание в спортното ходене и бягането на средни и дълги разстояния

Автор: доц. Петър Пеев

Класификация на лекоатлетическите дисциплини

- **Ходене**
- **Бягане**
- **Скокове**

- **Хвърляния**
- **Многобои**

Спортно ходене - Състезателни разстояния

- Мъже

- 20 км

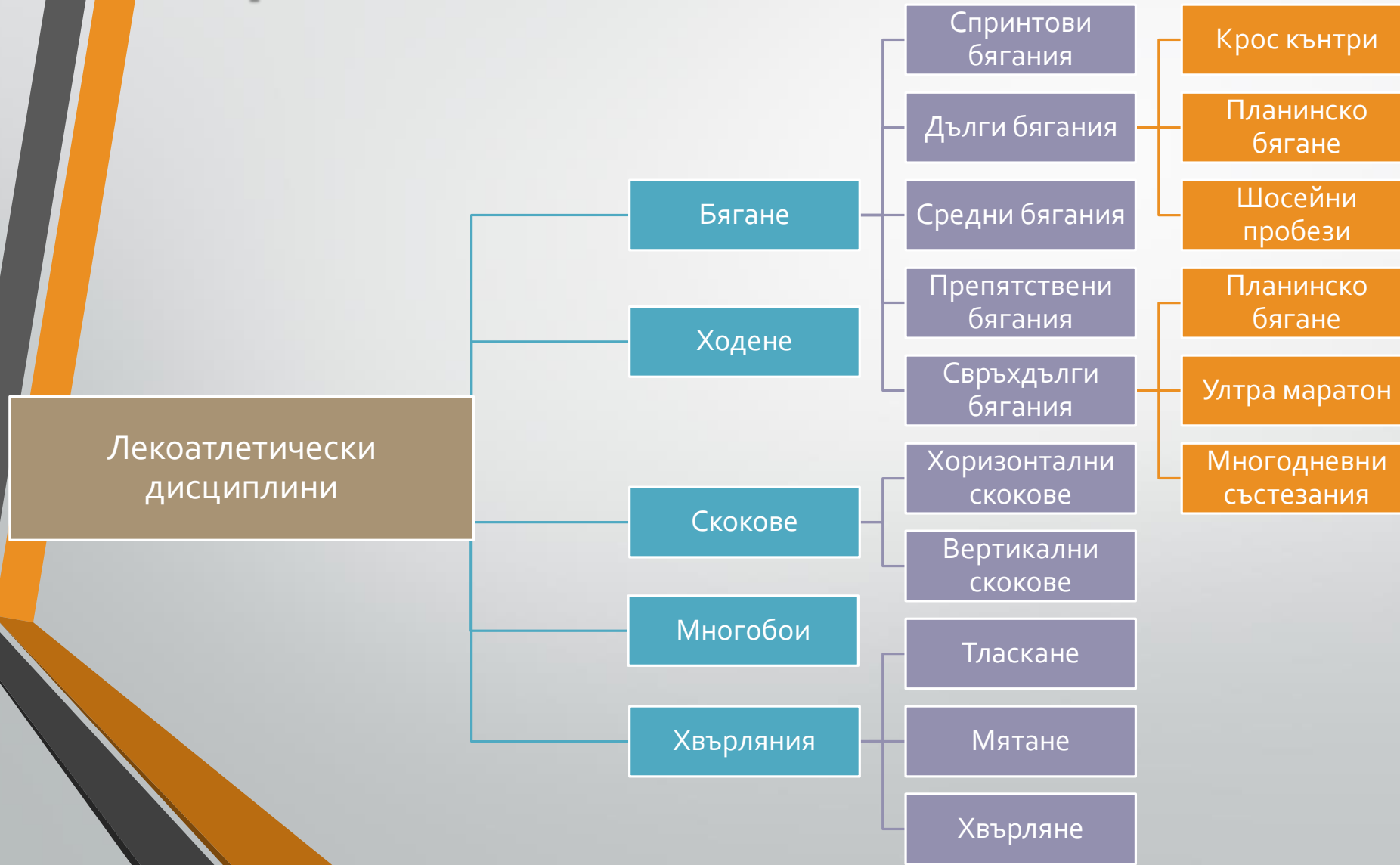
- 35 км

- Жени

- 20 км

- 35 км

Средни и дълги бягания в леката атлетика



Средни и дълги бягания в леката атлетика

- Средни бягания – 800 – 1500 м
- Дълги бягания – 3000 – маратон (42 195 м)



История на средните и дълги бягания

- Първи появи – 1896 год.
- Първи прояви в България – 1924 год.



История и развитие на средните и дълги бягания

Дисциплина	Световен рекорд	Национален рекорд	Възраст за постигането
800м	1.40.91	1.46.30	22/21
1500м	3.26.00	3.39.53	24/23
3000м	7.20.67	7.46.34	20/28
3000м преп.	7.53.63	8.20.87	22/26
5000м	12.35.36	13.13.15	24/27
10000м	26.11.00	27.56.26	24/29
Маратон	2.01.09	2.11.26	38/27

Таблица № 1 - мъже

История и развитие на средните и дълги бягания

Дисциплина	Световен рекорд	Национален рекорд	Възраст за постигането
800м	1.53.28	1.55.42	32/21
1500м	3.49.11	3.57.40	29/23
3000м	8.06.11	8.30.59	20/25
3000м преп.	8.44.32	9.42.02	27/24
5000м	14.05.20	14.56.95	29/24
10000м	29.01.03	32.30.07	23/25
Маратон	2.14.04	2.29.23	25/28
Таблица №2 - жени			

Спортно ходене - история

- Зараждане – 1904 г.
- Развитие – 1933, 1956
- Моментно състояние

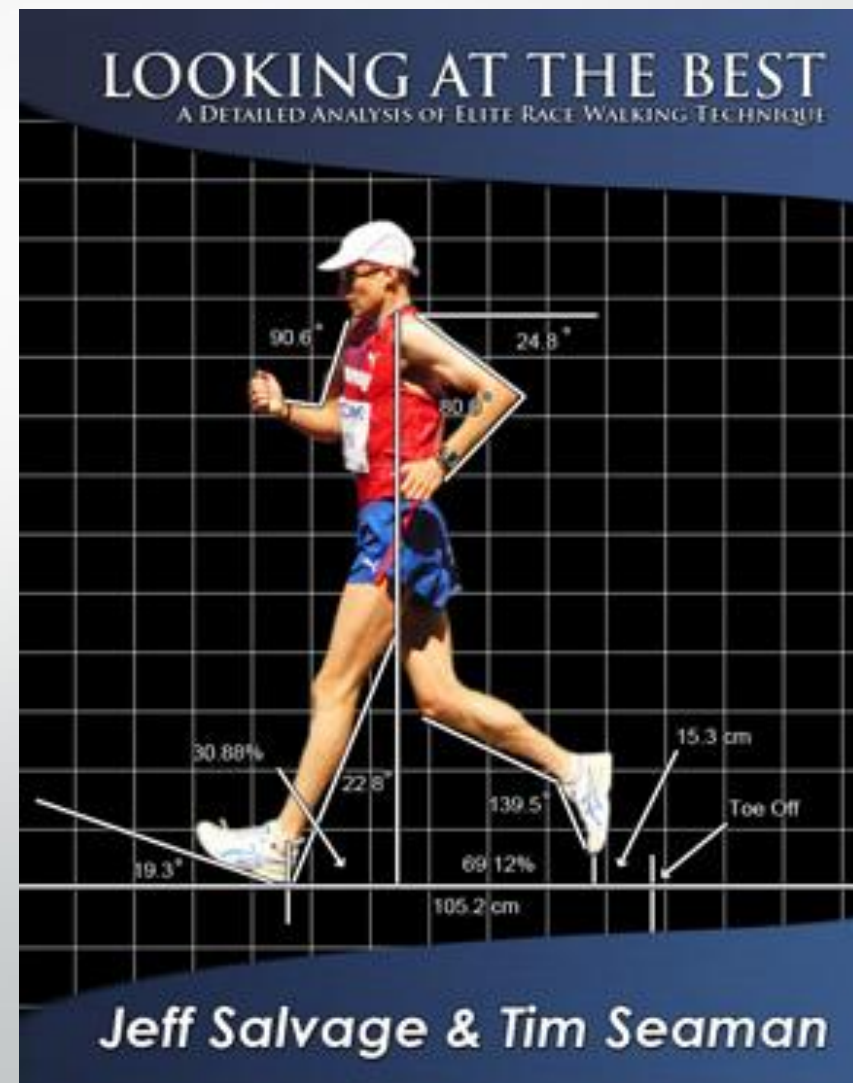


Спортно ходене в България

- Първи сведения – 1955 год. (по данни на Александър Вангелов)
- Най-добри резултати (20 км) – Любомир Иванов – 1:20:43,
Алик Басриев – 1:22:34, Янко Каменов – 1:24:13, Евгени Семерджиев – 1:24:16;
- Най-добри резултати (50 км) – Бончо Лапков – 4:07:46, Янчо Каменов – 4:10:56, Валентин Кралев – 4:13:05;
- Най-добри резултати (10 км) – Невена Димитрова – 46:04,
Атанаска Дживкова- 46:32, Валерия Найденова – 46:52;
- Най-добри резултати (20 км) - Невена Димитрова – 1:32:11,
Радостина Димитрова – 1:43:55, Илиана Няголова – 1:44:04

Техника на спортното ходене - обща характеристика

- Цикличен двигателен акт
- Основно звено – Двойна крачка



Периоди в техниката на спортно ходене

- **Едноопорен**
- **Двуопорен**



Фази в техниката на спортното ходене

- За опорен крак – фаза на предна опора; фаза на задна опора;
- За махов крак – фаза на задна крачка; фаза на предна крачка;

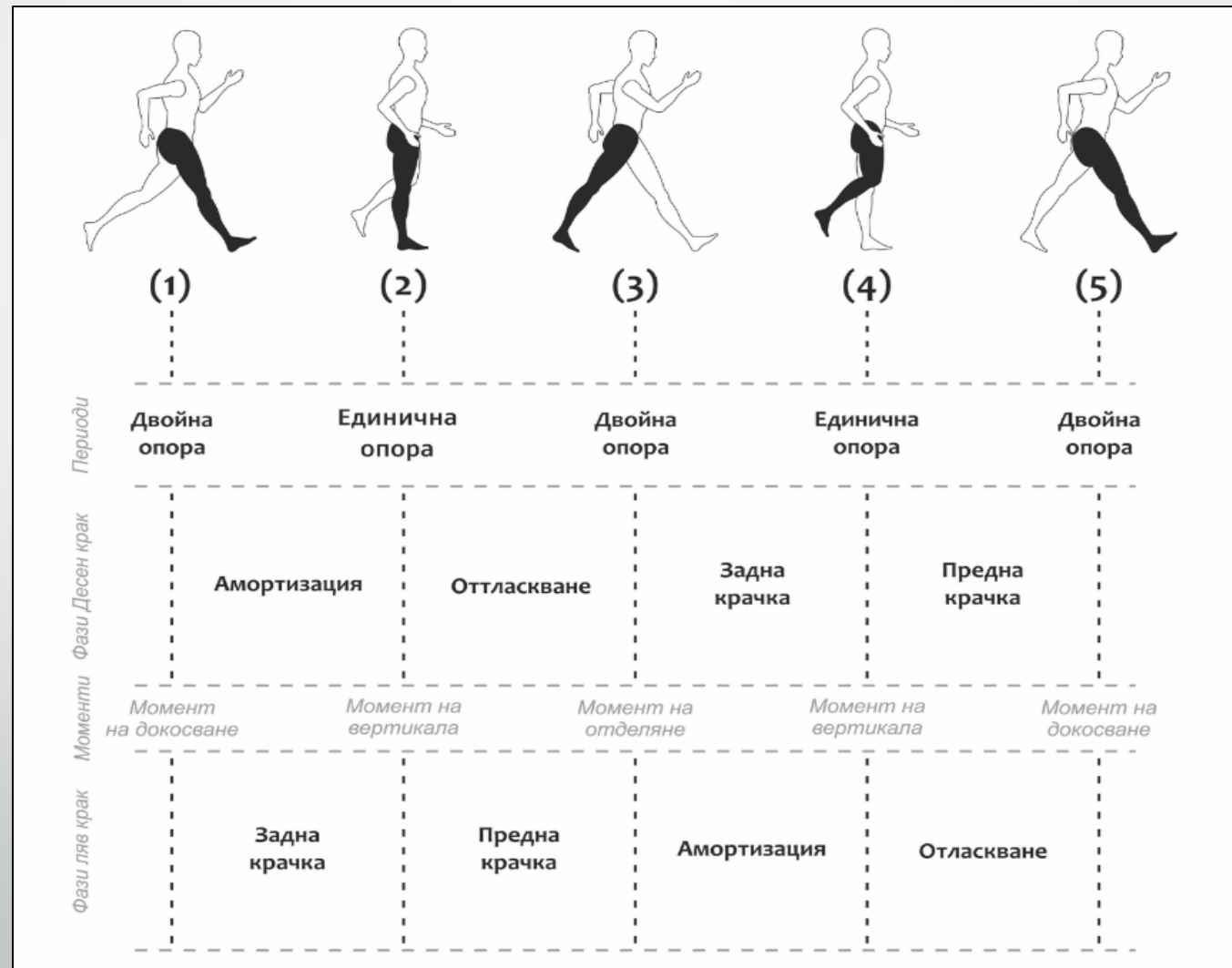
Моменти в техниката на спортното ходене

- Момент на докосване на крака до опората
- Момент на вертикала
- Момент на отделяне на крака от опората

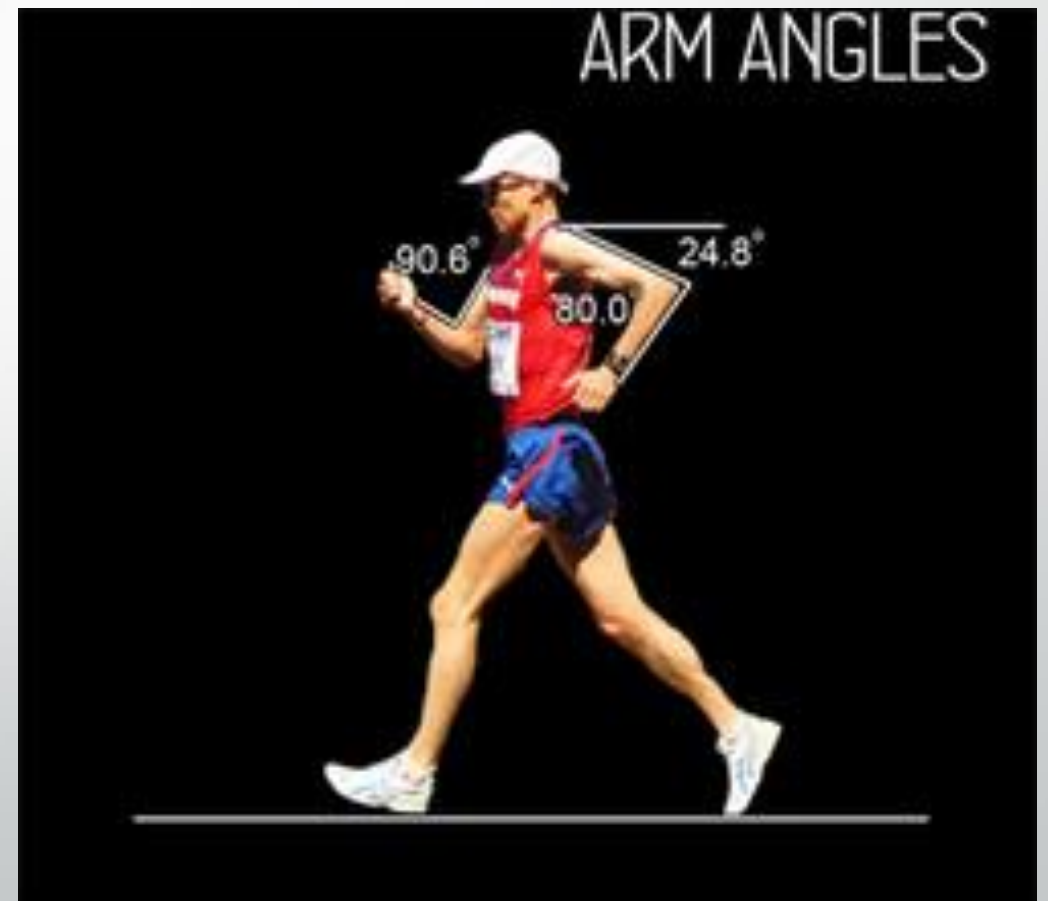


Техника на спортното ходене – пълна характеристика на основно звено

- Периоди
- Фази
- Моменти



Движение на трупа, таза и ръцете



Движения в спортното ходене



Основни части на спортното ходене

- **Старт и ускорение**
- **Придвижване по разстоянието**
- **Финиширане**



Основни части на спортното ходене

- Старт и ускорение
- Придвижване по разстоянието



Основни части на спортното ходене

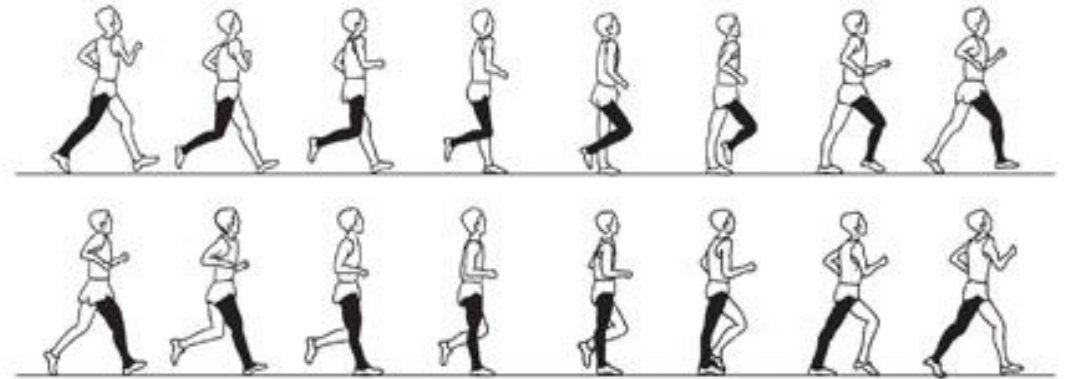
- Финиширане



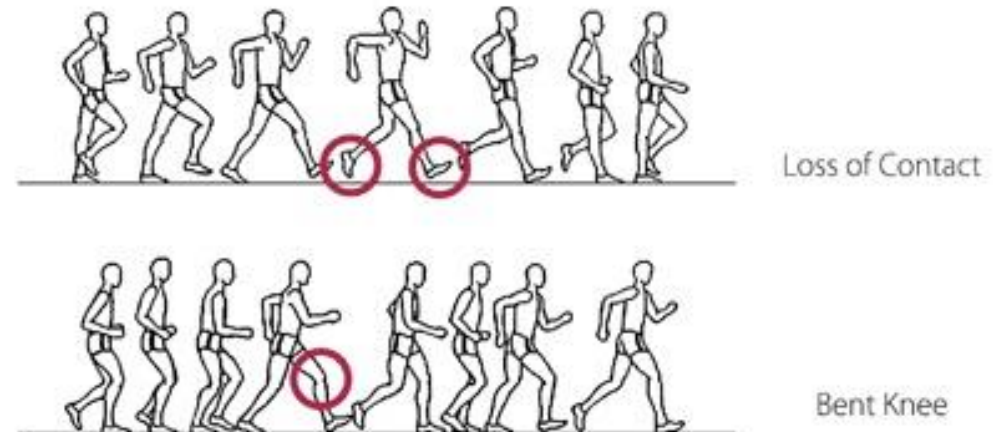
Правилно знание в спортното ходене

- Състезателни дистанции
- Определение

Correct Race Walking Technique



Incorrect Race Walking Posture



Правилознание в спортното ходене

- Старт – общ
- Трасе – от 1 до 2 км
- Съдии – 6 до 9 броя



Правилосзнание в спортното ходене

- **Нарушения – жълт картон и червена карта**
- **Дисквалификация и задържане – 3 червени карти от 3 различни съдии**



Правилознание в спортното ходене

- Освежителни пунктове 1-2 на всяка обиколка
- Подкрепителни пунктове - между освежителните след 5 км



Техника на бягане

- Основно звено –
двойна бегова крачка



Техника на бягане



- Основни периоди
 1. Опора
 2. Летезж

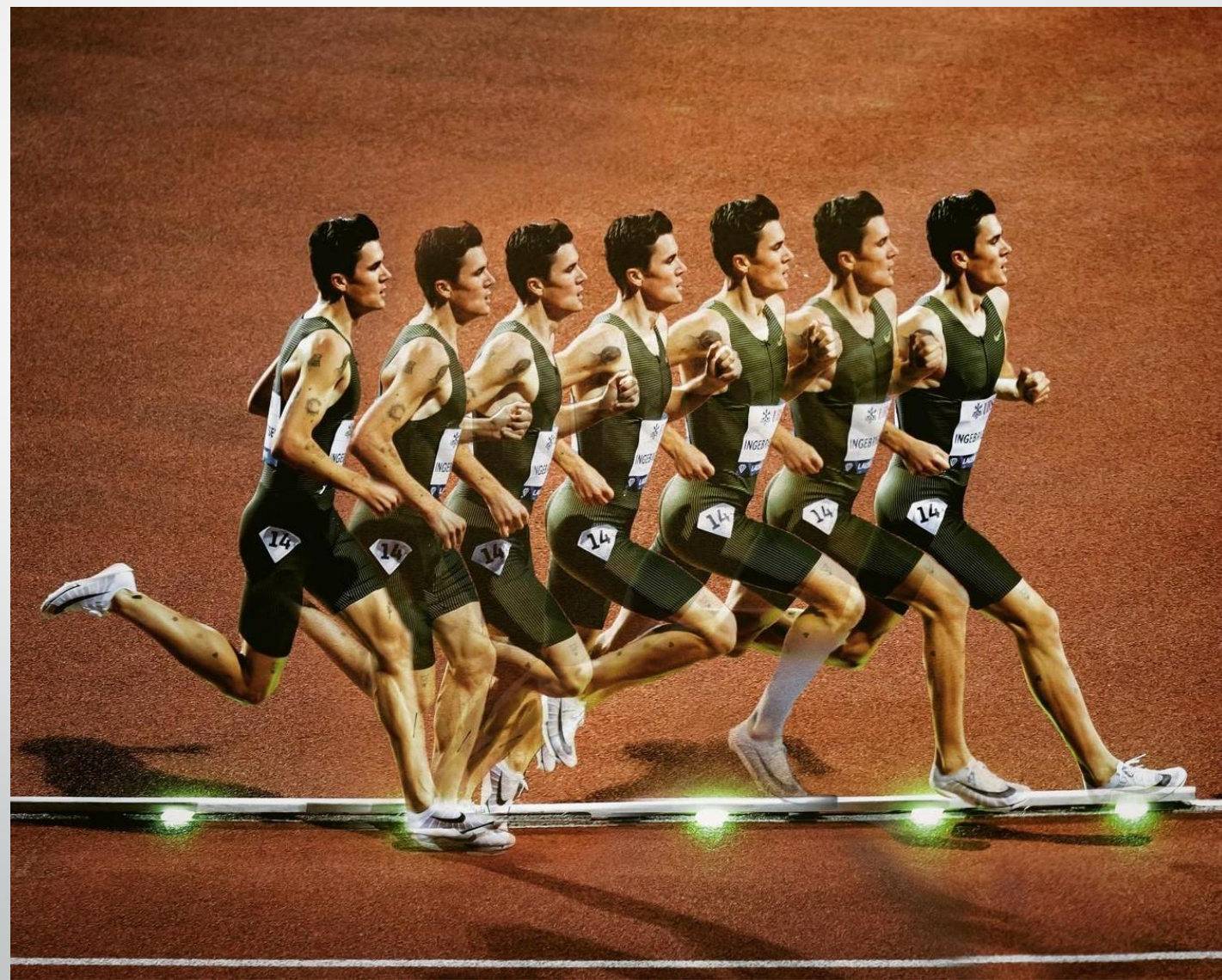
Техника на бягане

- Основни фази в опора – амортизация
оттласкване
- Основни фази при мах - предна крачка и
задна крачка



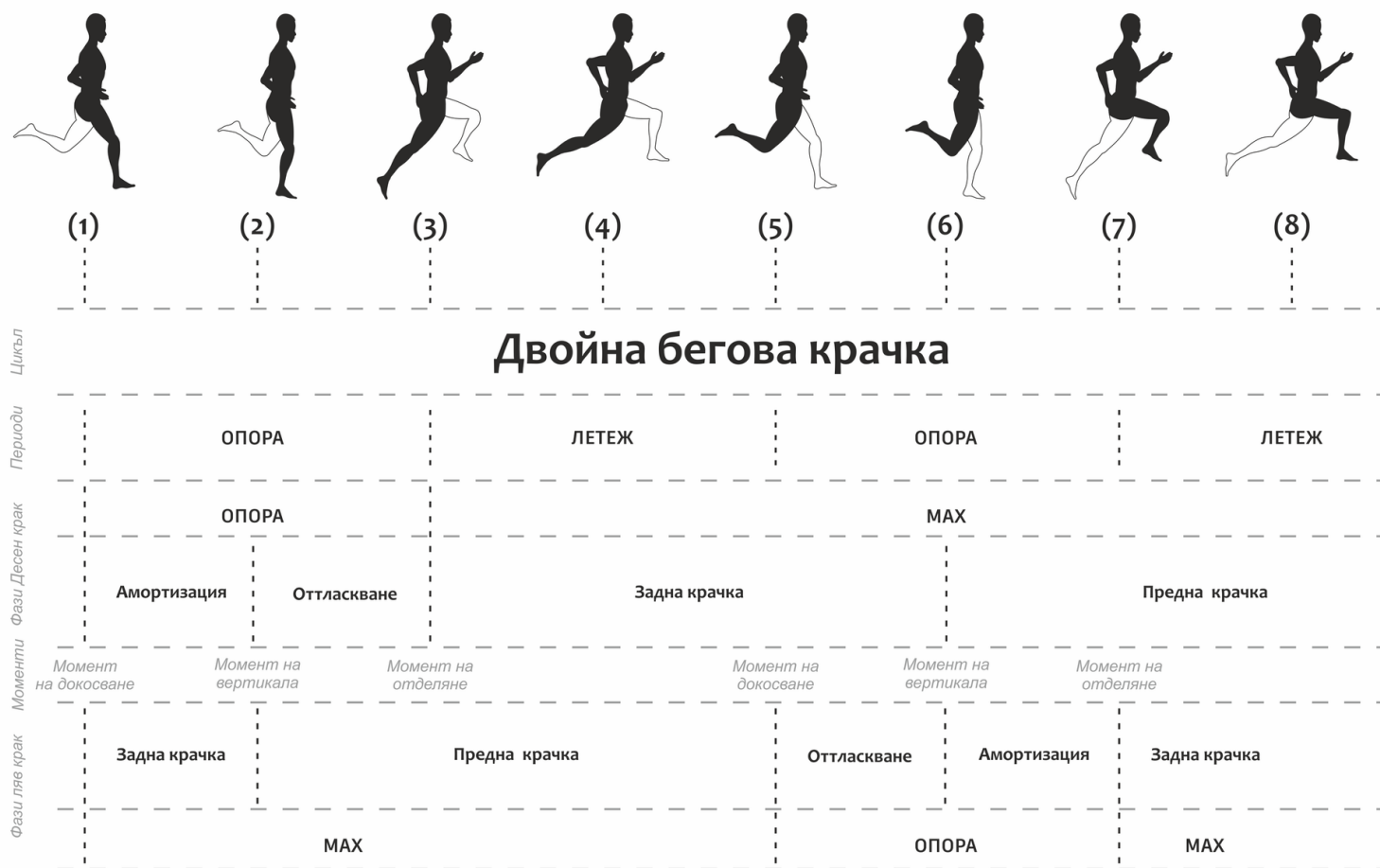
Техника на бягане

- Основни „моменти“ в техниката на бягане
 1. Момент на докосване
 2. Момент на вертикала
 3. Момент на отделяне



Техника на бягане

- Двойна бегова крачка – пълна характеристика



Условни части на дисциплината

- Старт и стартово ускорени



Старт



Условни части на дисциплината

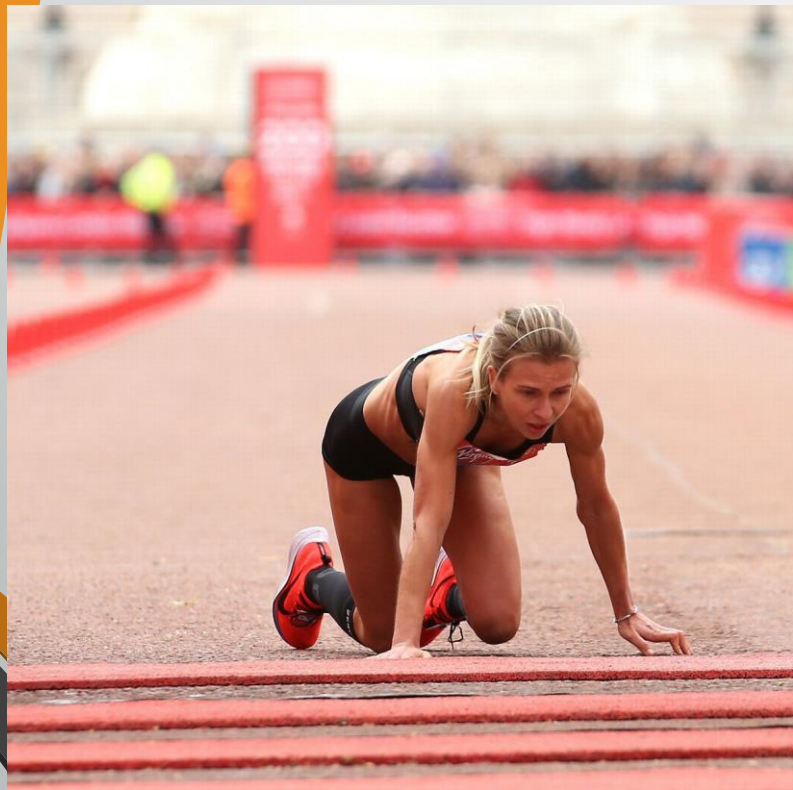
- Бягане по разстоянието

$$V = L * T$$



Условни части на дисциплината

- Финиширане



Условни части на дисциплината

- Финиширане



Условни части на дисциплината

- Финиширане



Правилонание в бягането на средни и дълги разстояния



Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- **Старт – общ (с изключение на 800 м)**
- **Стартира се от дъга с хендикап)**
- **Стартови команди – „По местата“ и звуков сигнал**



Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- Фалстарт - води до дисквалификация
- Зелен картон - предупреждение



Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- Препречване
- Бутане
- Дърпане – водят до дисквалификация

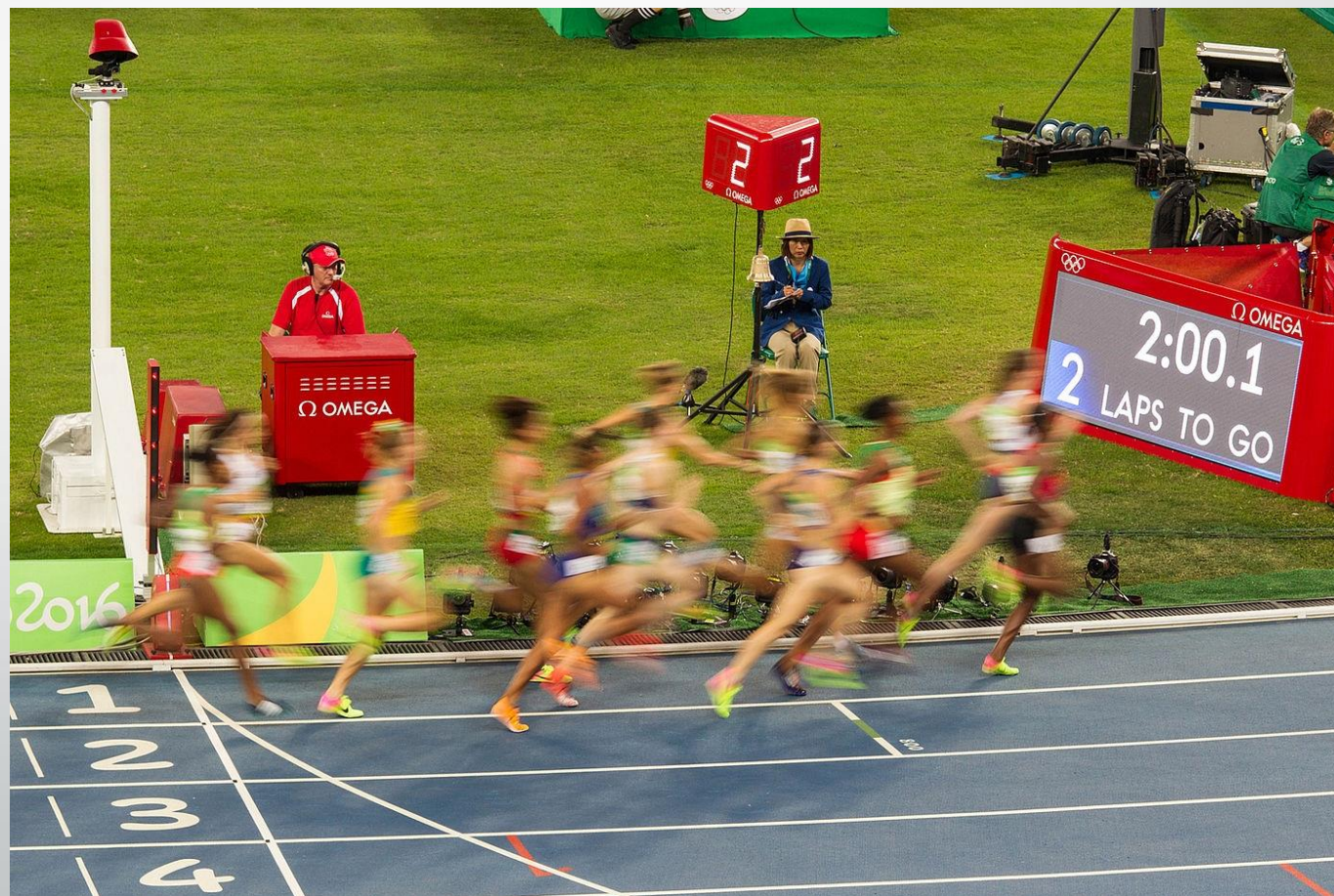


Правилонание в бягането на средни и дълги разстояния



Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- Обиколки – броят се в обратен ред като преди последната се сигнализира с камбана



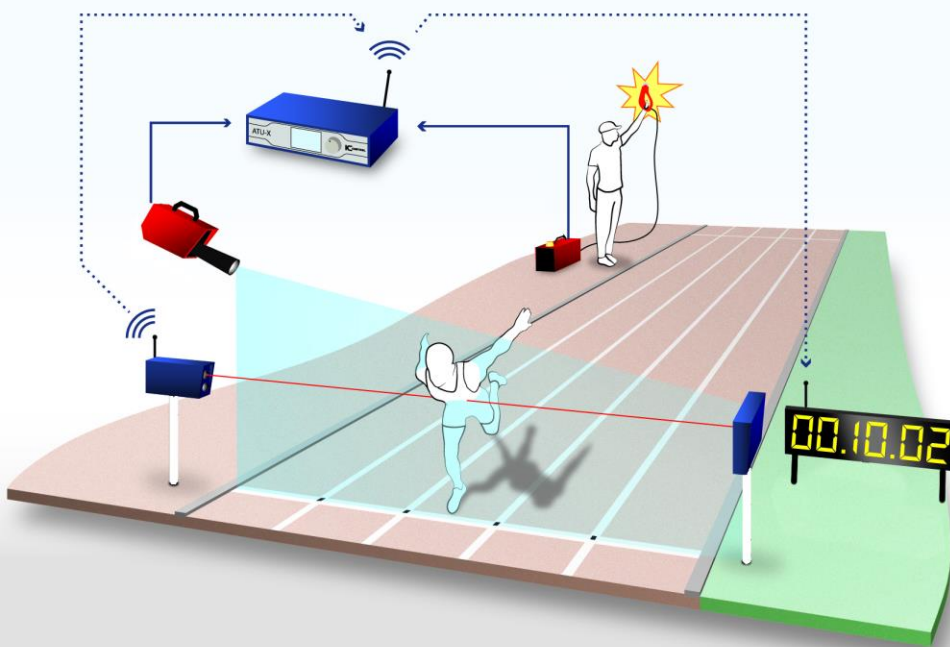
Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- Времеизмерване

1. Ръчно

2. Електронно

3. Транспондерно



Правилознание в бягането на средни и дълги разстояния

- Комисия времеизмерване



Методи и средства за развитие на качеството издръжливост

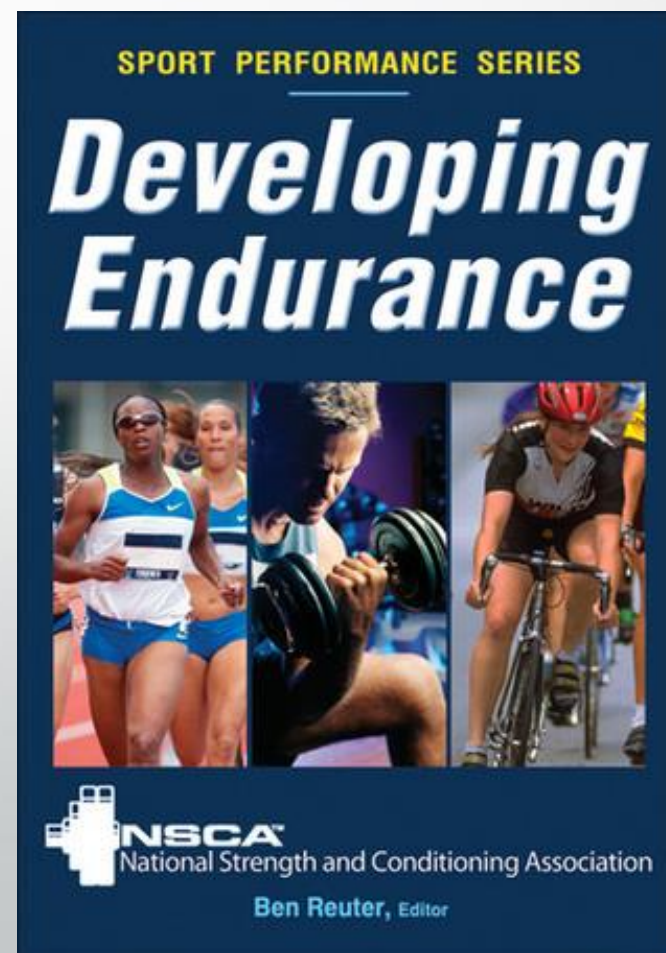
- Определение



Методи и средства за развитие на качеството издръжливост

Основни методи

- Равномерен
- Променлив
- Интервален
- Интервално-променлив
- Игрови



Методи и средства за развитие на качеството издръжливост

Основни средства

- Кросови бягания
- Променливи бягания
- Интервални бягания
- Продължителна работа с ниска интензивност и силов характер



Благодаря за вниманието

