

# Тема: Разновидности ходьбы и бега.



# ЦЕЛЬ УРОКА:

---

- - познакомить с разновидностями ходьбы и бега

## **Характеристика и структура ходьбы**

**Ходьба** — основной способ передвижения человека. Она относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов правой и левой ногой.

При этом сокращение мышц чередуется с относительно продолжительным их расслаблением. Это позволяет ходить относительно длительное время без утомления.

Движения плечевого пояса и рук способствуют сохранению равновесия при ходьбе.

Движения эти ритмичны и согласуются с движениями ног; при выносе правой ноги вперед правая рука отводится назад и, наоборот, при выносе левой ноги вперед левая рука отводится назад.

# Виды ходьбы и техника выполнения

**1. Обычная ходьба в умеренном темпе.** При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, за тем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.



**2. Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

**3. Ходьба на пятках.** Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).



**4. Ходьба, высоко поднимая колени.** Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

**5. Гимнастическая ходьба.**

Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

**6. Ходьба широким шагом.** Движения несколько замедленные.

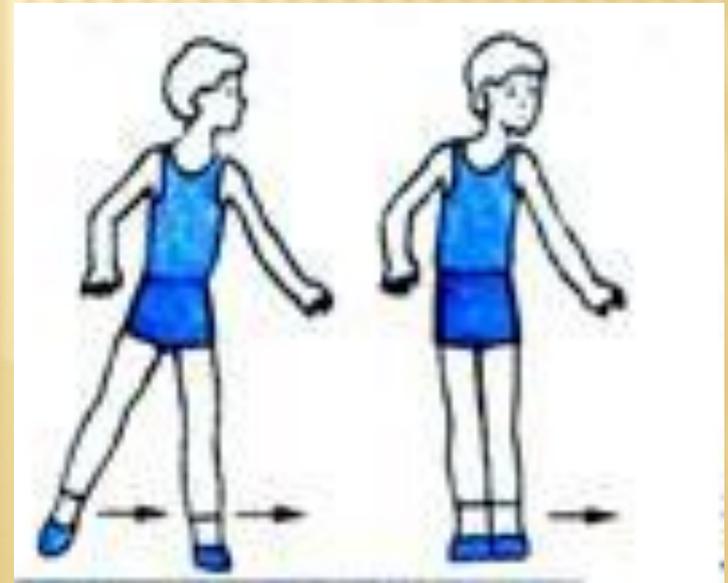
Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

**7. Ходьба перекатом с пятки на носок.** Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.



**8. Ходьба приставным шагом.** Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону.

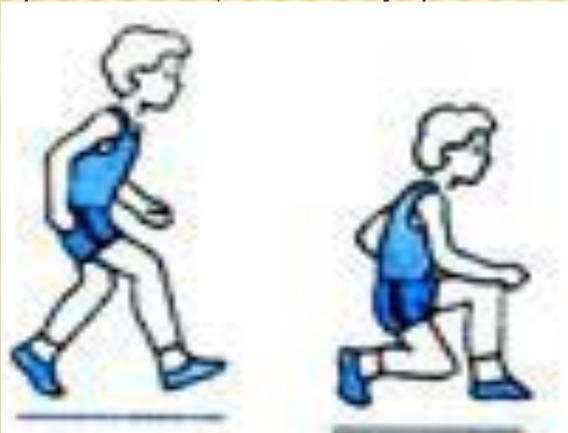
Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.



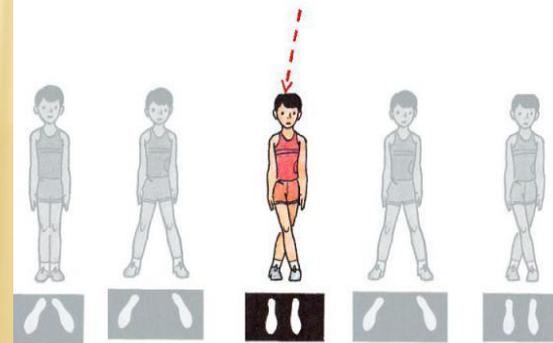
**9. Ходьба в полуприседе и приседе.** Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.

Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

**10. Ходьба скрестным шагом.** В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.



Скрестный шаг, правая впереди



**11. Ходьба выпадами.** Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.

**12. Ходьба с закрытыми глазами.** Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

**13. Ходьба спиной вперед.** Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно.

Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.



# Бег

**Бег** — быстрый способ передвижения.

В отличие от ходьбы бег более эффективно влияет на развитие всех групп мышц, сердечно – сосудистой, дыхательной, а также нервной систем. Кроме того, бег укрепляет мышцы, связки внутренних органов.

Бег способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.

Во время бега длина шага и быстрота передвижения увеличиваются благодаря отталкиванию от земли.

В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору.

# Виды бега и техника выполнения.

**-Обычный бег:** бег свободный, легкий, с естественными движениями рук, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты ( но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты.

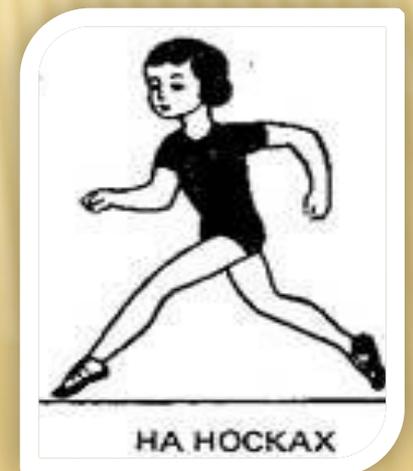
Проводиться в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д.

**-Бег широким шагом:** делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. Ноггу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.



**-Бег с высоким подниманием колен (бедра):** бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс.

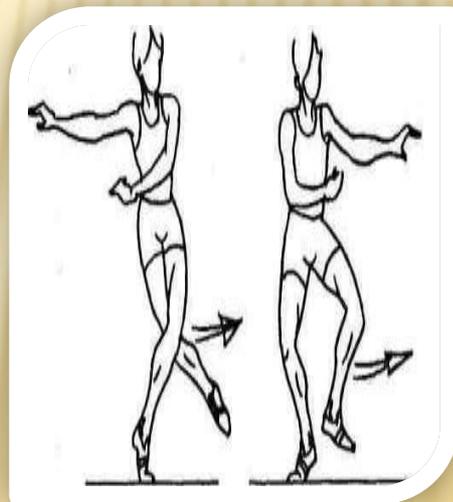
**-Бег на носках:** ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.



-**Бег с захлестом голени назад**: туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад ( стараться пяткой достать ягодицу).

-**Бег с крестным шагом**: выполняется за хлестом почти прямых ног : правой – влево, левой – вправо.

-**Бег прыжками**: выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед – вверх.



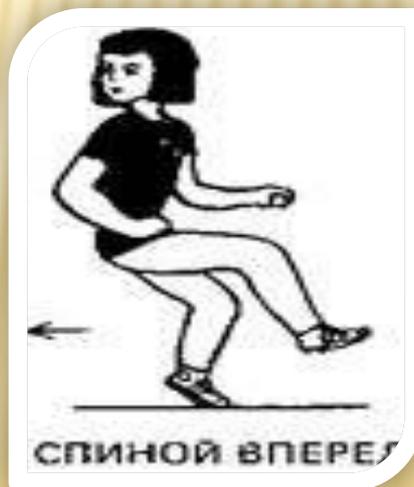
**-Бег приставным шагом правым или левым боком вперед (бег галопом).** Данный вид бега выполняется в медленном и среднем темпе, разворачивается туловище правым или левым боком вперед и движется приставным беговым шагом.



**Бег с подскоками**: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.

**Бег спиной вперед**: развернуться спиной в направлении движения, бежать спиной вперед, периодически оглядываясь.

**Семенящий бег**: короткие шажки длиной в собственную стопу, приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.



# Домашнее задание:

- повторить виды ходьбы и бега.