

Бег. Виды бега. Техника различных видов бега.



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.

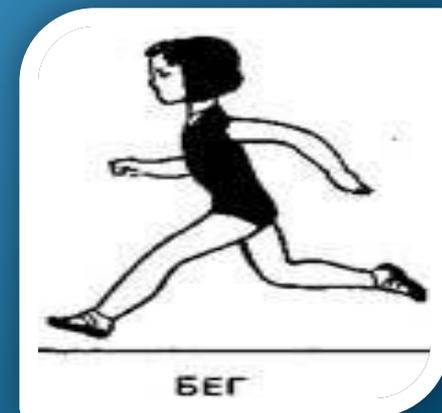
Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Виды бега и техника выполнения.

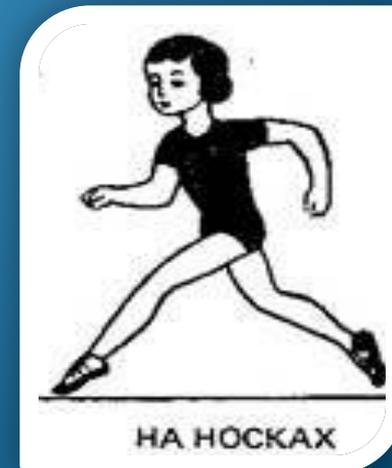
-Обычный бег: бег свободный, легкий, с естественными движениями рук, руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на 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. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.



-Бег с высоким подниманием колена: 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.

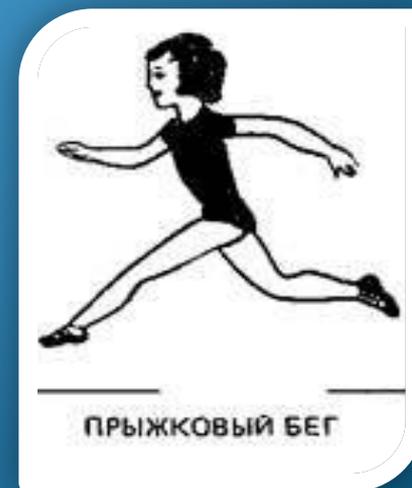
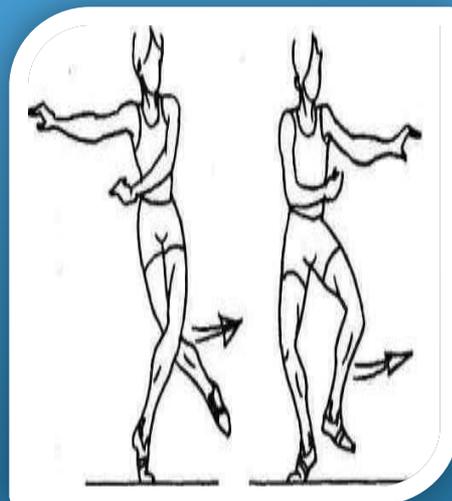
-Бег на носках: ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.



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

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

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



-Бег в быстром темпе: выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед – вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

-Медленный бег: выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

-Челночный бег: широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

-Бег в переменном темпе : используется в сочетании с другими движениями. Если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления

-Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх: здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

-Бег по извилистой дорожке: отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

- Бег в горку: нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

- Бег вверх и вниз по доске, положенной наклонно: стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

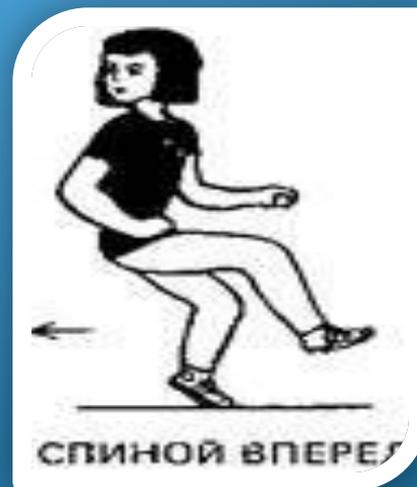
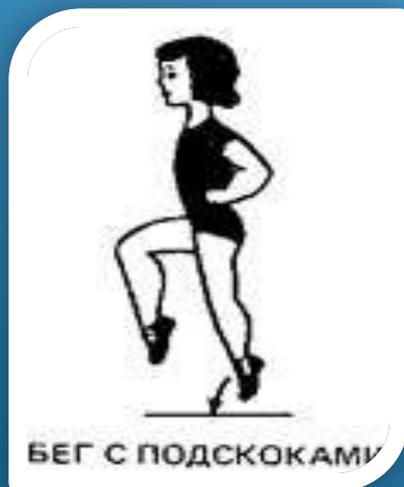
- Бег приставным шагом правым или левым боком вперед (бег галопом). Данный вид бега выполняется в медленном и среднем темпе, разворачивается туловище правым или левым боком вперед и двигается приставным беговым шагом.



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.



Спасибо за внимание