

Специальные беговые упражнения



Цели и задачи

Цели и задачи

Цель:

ознакомиться с элементами бега, правилами безопасного поведения при беге.

Задачи:

узнать о беговых упражнениях;
обучиться выполнению беговых упражнений.

Определение бега

Бег

Бег – основной вид движения, как и ходьба. От умения правильно бегать зависит успех выполнения многих физических упражнений.

Назовите ситуации, в которых используется бег.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- * Люди всегда мечтали научиться летать. Но это дано только птицам. Человек на секунду может почувствовать себя птицей, для этого стоит только побежать. Ведь бег – это очень быстрое движение, при котором на долю секунды тело человека остается без опоры — «летит»
- * Вы, конечно, умеете бегать. Играете в догонялки с друзьями, бегаєте навстречу маме, в школу, когда немного опаздываете.
- * Иногда после уроков хочется просто побегать. Ведь во время бега ускоряется кровообращение в организме и улучшается деятельность мозга. Побегав, Вы чувствуете себя бодрым и здоровым.
- * Для бега не нужно дорогостоящего снаряжения – бегать можно в кроссовках, майке и спортивных шортах или брюках, в зависимости от погоды.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- * На уроке физкультуры вас учат бегать правильно: не наклонять чрезмерно туловище, не раскачиваться во время бега, не размахивать руками, согласовывать работу рук и ног, не затаивать дыхание.
- * При беге основная нагрузка ложится на нижнюю часть тела – это, прежде всего, ноги и стопы.
- * Поддерживать равновесие помогают мышцы верхнего плечевого пояса, спины, пресса.
- * Руки во время бега не должны быть напряжены, но и болтать ими нельзя. Их нужно согнуть в локтях, двигать вперёд-назад, поочерёдно вдоль корпуса.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



В течение года Вы будете тренироваться и выполнять различные беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления (челночный бег), семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставным шагом, на мысках, с мячом. Вы также научитесь начинать бег из разных положений.

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



- * Начало бега называется **стартом**.
- * Основные положения для старта – это **нижний или низкий старт** и **высокий старт**.
- * С низкого старта бегут на короткие дистанции.
- * Высокий старт предполагает другую подготовку.
- * По команде «На старт!» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит сильную (толчковую) ногу носком к линии. Маховая нога устанавливается позади толковой на полшага. При этом ступни располагаются параллельно. Напрягать ноги не нужно.
- * По команде «Внимание!» нужно наклонить туловище вперед, тяжесть тела перенести на толчковую ногу. Одну руку отвести назад, другую, противоположную к толковой ноге, вынести вперед.
- * По команде «Марш!» резко начать движение.
- * С высокого старта дается бег на средние и длинные дистанции.

Виды Специально беговых упражнений

Виды СБУ:

- 1 - Бег с высоким подниманием бедра.
- 2 - Бег с захлестыванием голени.
- 3 - Бег боком приставным шагом.
- 4 - Бег спиной вперед.
- 5 - Выпрыгивание вверх или вверх и вперед.
- 6 - Прыжки на одной ноге.
- 7 - Выпады.





Рис 5.11. Бег с высоким подниманием колена

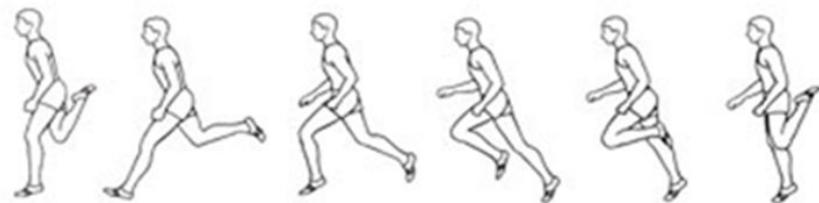
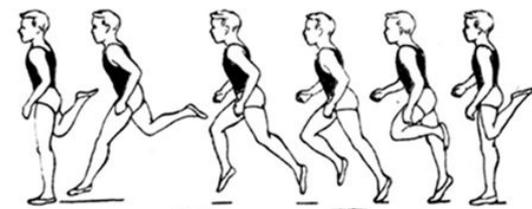
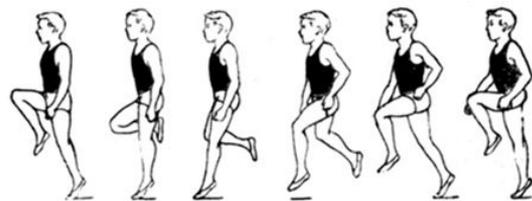


Рис. 5.12. Бег с захлестом голени назад

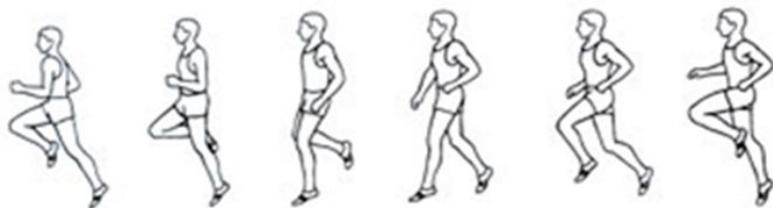


Рис. 5.13. Прыжки с ноги на ногу

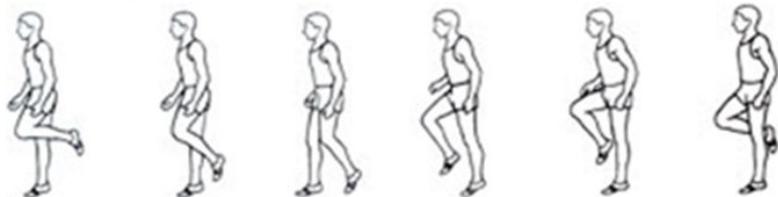
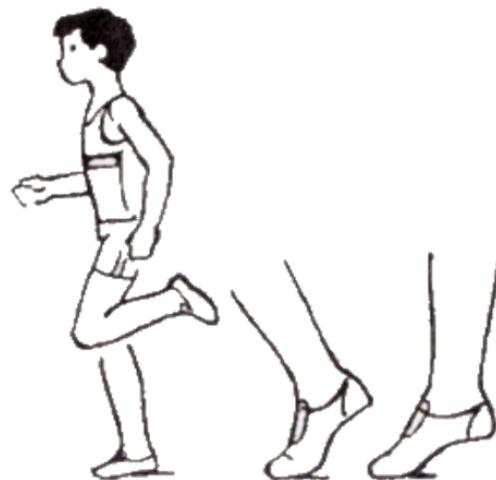


Рис. 5.14. Семенящий бег



Назовите место для беговых
соревнований?

Место для беговых соревнований

Подсказка

Подсказка

Вспомните место, где проходят соревнования по бегу.

СТАДИОН



Необходимо запомнить



ВАЖНО!

Бег – это очень быстрое движение, при котором на долю секунды тело человека остается без опоры. Бег убыстряет кровообращение и улучшает деятельность мозга.

Бег на 30 метров – упражнение из комплекса ГТО, который сдают и дети, и взрослые.

Исторический факт

Умение хорошо бегать ценилось еще в древние времена. Ведь от умения быстро бегать зависела жизнь охотника и воина.

Тренировки по бегу – марш-броски - до сих пор основа тренировок любой армии.

Первые Олимпийские игры состояли только из состязаний в беге. Олимпийцы должны были пробежать 192 метра, что составляло один стадий.

В России бег стал популярен в конце 19 века.

А в 1912 году сборная русских атлетов впервые участвовала в Олимпиаде.

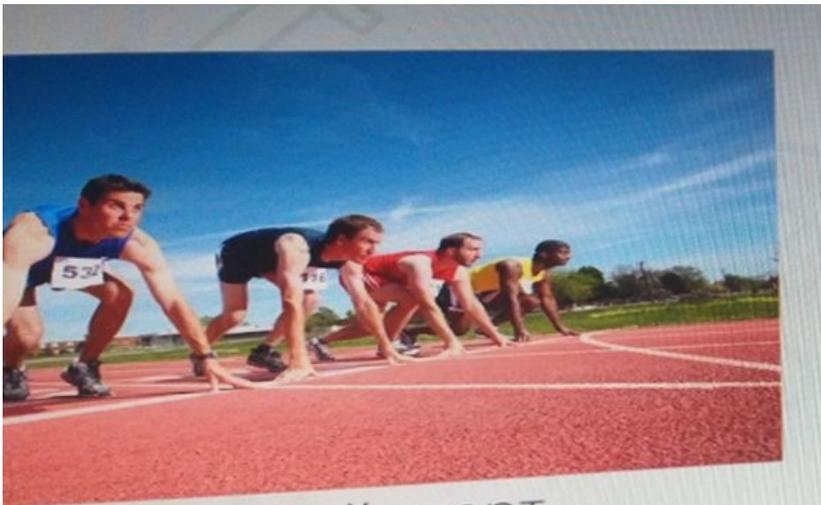
Какие положения для старта вы знаете?

Основные положения для старта

Какие положения для старта вы знаете?

- Низкий
- Задний
- Высокий
- Передний

Правильный ответ



Низкий старт



Высокий старт

Что тренирует бег?

Р у к и , н о г и , м ы ш ц ы , с т о п ы ,
п р е с с , с п и н а .

Правильный ответ



Ответьте на вопрос

Во что обут бегун?

Найдите соответствие.

Футболист

Кроссовки

Хоккеист

Бегун

Коньки

Бутсы

Правильный ответ



Бегун	Бутсы
Хоккеист	Кроссовки
Футболист	Коньки

Решение. Бегун обут в кроссовки, хоккеист в коньки, а футболист в бутсы