

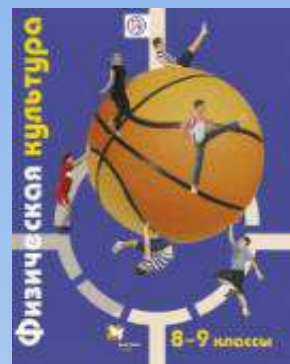


корпорация

российский
учебник

Тема вебинара: Обучение школьников бегу

Аникина Полина Максимовна,
редактор редакции физической культуры и ОБЖ



Учебники рекомендованы
Министерством образования и
науки РФ и включены в
Федеральный перечень

Магазин - Каталог

КАТЕГОРИИ +

Укажите название учебника, класс, автора или ISBN

НАЙТИ

Школьные учебники и пособия

Найдено: 13

Сортировать по: - Алфавиту | Цена

Товаров на странице: 20 40 60

Класс

- ☐ 0 ☐ 4 ☐ 8
☐ 1 ☐ 5 ☐ 9
☐ 2 ☐ 6 ☐ 10
☐ 3 ☐ 7 ☐ 11

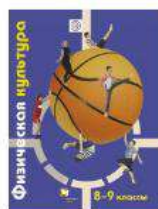
Предмет

- ☐ Алгебра
☐ Английский язык
☐ Астрономия
☐ Биология
☐ Всеобщая история
☐ География
☐ Геометрия
☐ Естествознание
☐ Изобразительное искусство
☐ Информатика
☐ Искусство
☐ Испанский язык
☐ История
☐ История России
☐ Итальянский язык
☐ Китайский язык
☐ Литература
☐ Литературное чтение
☐ Математика



Физическая культура. 5-7 классы
 Копылов Ю. А.
 Полянская Н. В.
 Петрова Т. В.
 Вентана-Граф
 Учебник в портфеле.
 Доступ закончится
 через 201 день

ЧИТАТЬ



Физическая культура. 8-9 классы
 Копылов Ю. А.
 Петрова В. И.
 Полянская Н. В.
 Вентана-Граф
 Учебник в портфеле.
 Доступ закончится
 через 201 день

ЧИТАТЬ



Физическая культура. 1-2 классы
 Петрова Т. В.
 Копылов Ю. А.
 Полянская Н. В.
 Петров С. С.
 Вентана-Граф
 Учебник в портфеле.
 Доступ закончится
 через 201 день

ЧИТАТЬ



Физическая культура. 3-4 классы
 Петрова Т. В.
 Копылов Ю. А.
 Полянская Н. В.
 Петров С. С.
 Вентана-Граф
 Учебник в портфеле.
 Доступ закончится
 через 201 день

ЧИТАТЬ



Физическая культура. 10-11 классы
 Матвеев А. П.
 Палехова Е. С.
 Вентана-Граф
 Учебник в портфеле.
 Доступ закончится
 через 201 день

ЧИТАТЬ



Физическая культура. 1-2 класс
 Погадаев Г. И.



Физическая культура. 3-4 класс
 Погадаев Г. И.



Физическая культура. 5-6 класс
 Погадаев Г. И.



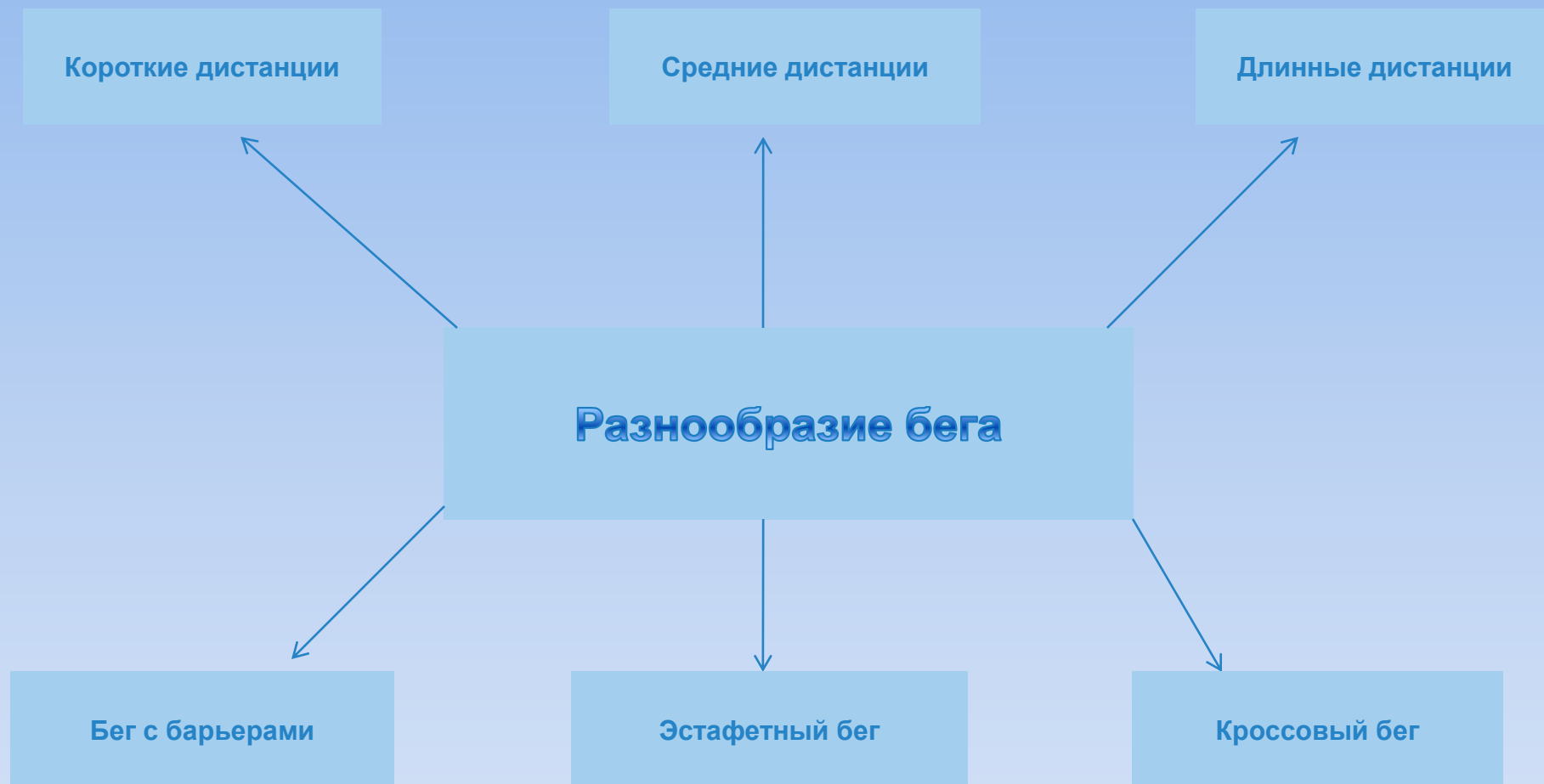
Физическая культура. 7-9 класс
 Погадаев Г. И.



Физическая культура. 10-11 класс
 Погадаев Г. И.

План вебинара

- Техника безопасности на уроках физической культуры
- Немного про бег
- Техника высокого старта
- Техника низкого старта
- Техника бега на короткие дистанции
- Техника бега на средние и длинные дистанции
- Упражнения для совершенствования
- Техника финиширования
- Ошибки в беге



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Техника безопасности на уроках физической культуры

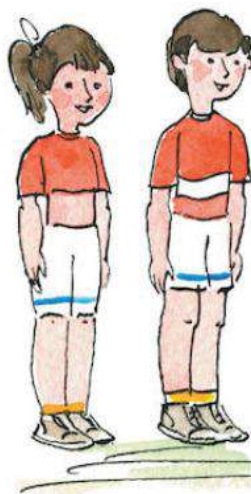
Техника безопасности на уроках физической культуры

1. Необходимо следить за своим самочувствием и строго выполнять указания учителя.
2. По сигналу (свистку) или команде «Стоп!» учителя выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать замечания.

На уроках физкультуры

запрещается:

- ✗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- ✗ кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;

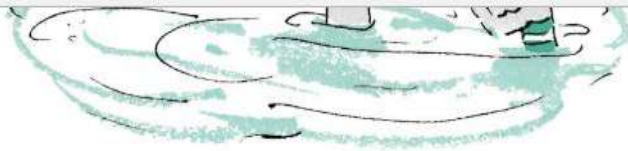


- ✗ виснуть на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке;
- ✗ вставать ногами на растяжки спортивных снарядов;
- ✗ виснуть на решётках, установленных на окнах и вентиляционных люках;
- ✗ мешать товарищам выполнять упражнения;
- ✗ брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-9 классы»

Техника безопасности на уроках физической культуры



Общие требования техники безопасности

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять;
- на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;



- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, толкать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;
- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

5

6



Лёгкая атлетика

50

Бег

Бег — это естественный способ быстрого передвижения. Он занимает ведущее место среди других физических упражнений и особенно полезен для детского организма. Бег улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем. Он повышает выносливость и развивает скоростные способности. Бег доступен в любом возрасте. Беговые нагрузки можно дозировать, изменяя скорость и темп бега, длину дистанции.

В любом беговом упражнении выделяют четыре фазы:

- ▶ старт;
- ▶ стартовый разгон;
- ▶ бег по дистанции;
- ▶ финиширование.



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Техника высокого старта

Бег с высокого старта

Высокий старт — это стартовое положение бегуна без опоры на руки.

Выполнение команд с высокого старта

162



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

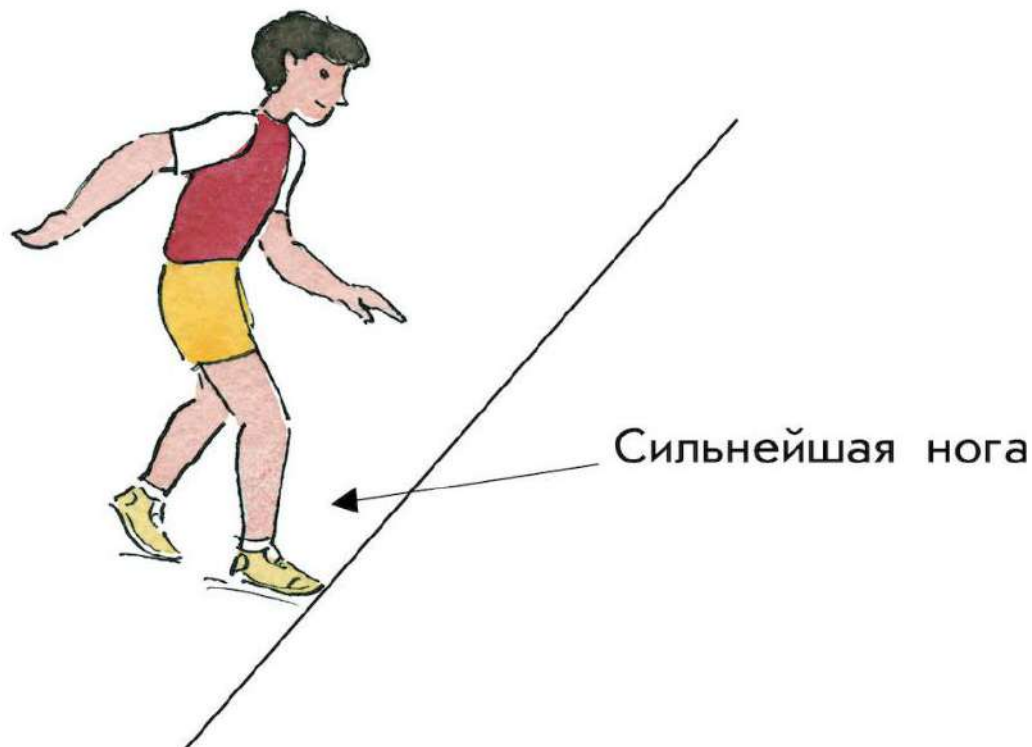
Бег с высокого старта

Высокий старт

По правилам соревнований бег на средние дистанции (800 и 1500 метров) начинается с высокого старта.

По команде «На старт!» бегуны занимают исходное положение:

- ▶ сильнейшую ногу ставят носком вплотную к стартовой линии, другую отставляют назад;
- ▶ туловище наклоняют вперёд;
- ▶ руки немного сгибают в локтевых суставах;
- ▶ ноги слегка сгибают в тазобедренных и коленных суставах.



Стартовое положение бегуна на средние дистанции

После команды «Марш!» спортсмены активно начинают бег.



УМК Т.В. Петровой и др. «Физическая культура. 5-9 классы»

Бег с высокого старта

Легкая атлетика

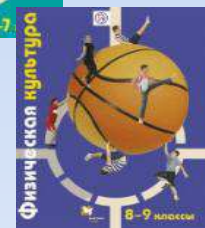
Бег на длинные и короткие дистанции — наиболее доступный и эффективный способ развития двигательных качеств (в первую очередь скорости и выносливости), поэтому эта дисциплина сопровождает юного человека на протяжении всего обучения физической культуре в школе. Бег технически сходен с ходьбой, отличается от нее наличием фазы полета и отсутствием фазы, в которой землей касаются обе ноги. Бег не требует владения особо сложными навыками, однако уметь бегать правильно, экономно расходуя силы, — это то, чему профессиональные спортсмены учатся годами. Среди важнейших умений, необходимых для бега, — правильные техники дыхания, постановки стопы и движения рук. Победы лучших бегунов на чемпионатах и в Олимпийских играх — это свидетельства не только кропотливой подготовки к соревнованиям, но и виртуозного владения техникой бега.



Техника бега



Высокий старт



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Специальные упражнения для освоения высокого старта

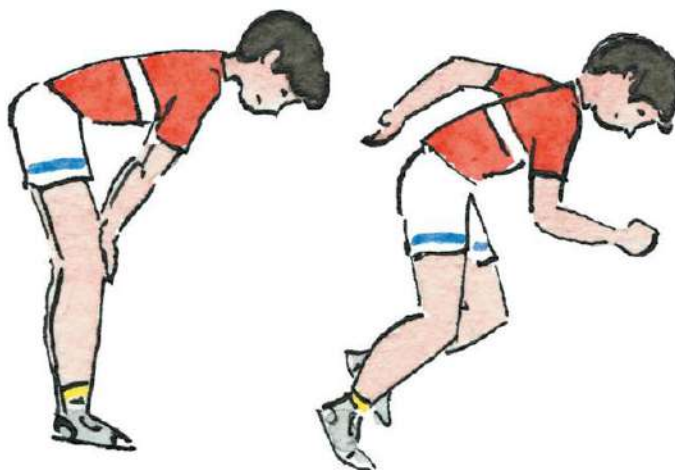
Специальные упражнения для освоения высокого старта



Из положения «стоя на двух ногах (на всей стопе и на носках)»



Из положения «стоя на одной ноге»



Из положения «наклон, руки на коленях»



Бег

Низкий старт

При беге на короткие дистанции применяют низкий старт. Такой старт обеспечивает развитие максимальной скорости на коротком отрезке.

Выполнение команды «На старт!»



Встать впереди стартовых колодок. Присесть, опираясь ладонями о дорожку, поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую — на заднюю. Поставить прямые руки вплотную к стартовой линии на ширину плеч. Смотреть на 1—2 метра за линию старта.

Ноги на старте обычно располагают так. Более сильная — на расстоянии 1,5—2 ступней от линии старта. Колено другой ноги должно находиться напротив стопы сильнейшей.

Выполнение команды «Внимание!»



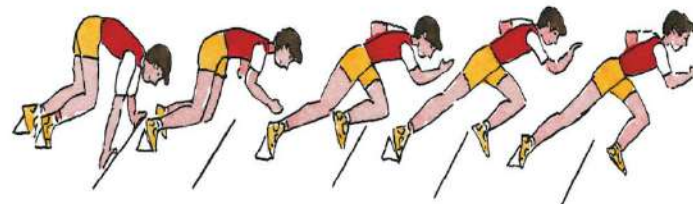
Плавно приподнять таз немного выше уровня плеч. Плечи слегка вывести вперёд за линию опоры рук.

137



138

Выполнение команды «Марш!»



Энергично оттолкнуться от колодок обеими ногами. Одновременно быстро взмахнуть руками, согнутыми в локтях. Бег со старта выполняется со значительным наклоном туловища.

По команде «Марш!» быстро выполнить следующее:

- ▶ вложить всю свою силу в первое движение;
- ▶ тело очень быстро выпрямить вперёд вверх;
- ▶ находящейся сзади ногой (она делает первый шаг) кратчайшим путём коснуться грунта;
- ▶ руками попеременно выполнять короткие и быстрые движения;
- ▶ смотреть немного вперёд на беговую дорожку;
- ▶ наклон тела уменьшать только через 6—8 шагов.

139



УМК Т.В. Петровой и др. «Физическая культура. 1-4 классы»

Техника низкого старта

Бег начинают с высокого или низкого старта.

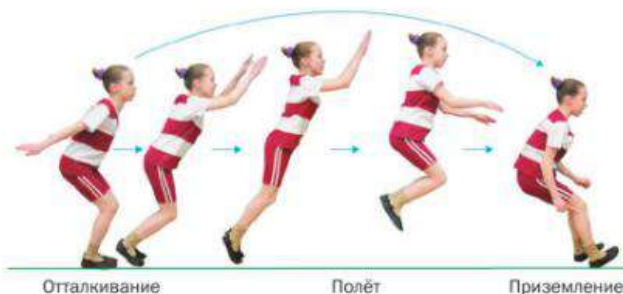


Низкий старт

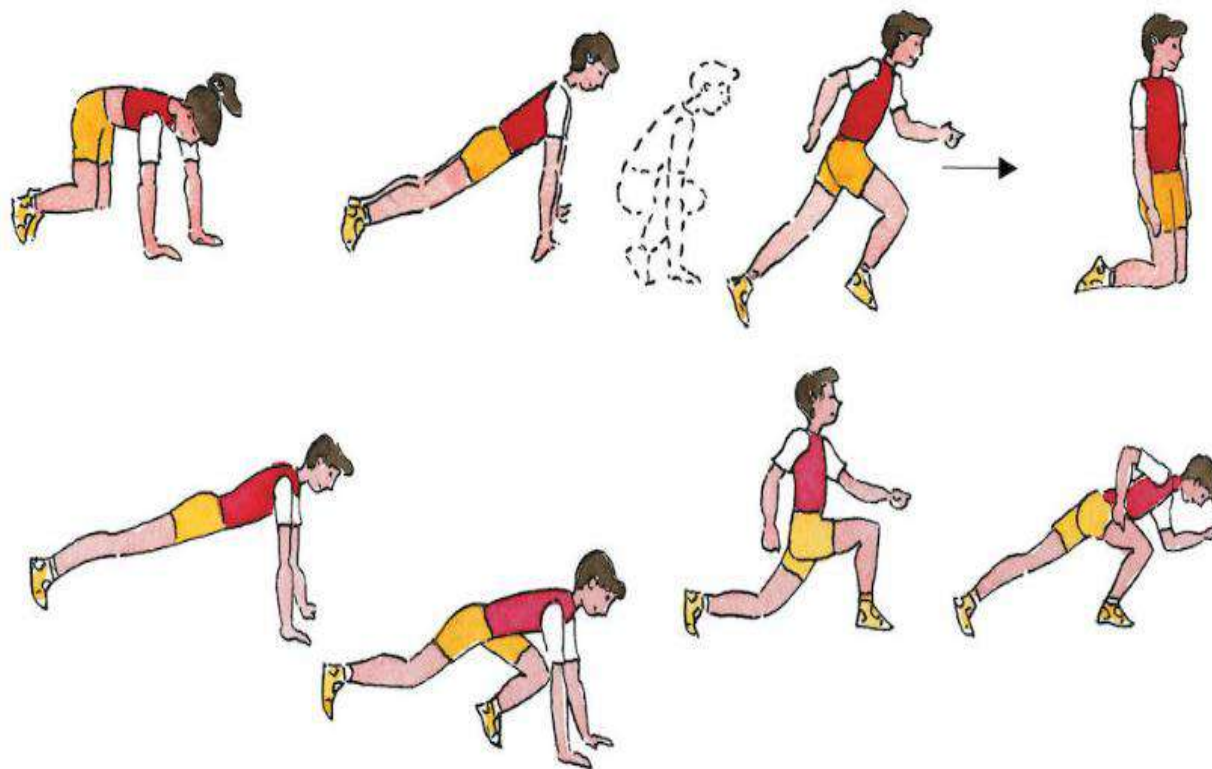
Прыгаем

Тело человека совершает полёт и при беге, и во время прыжков. Отличаются ли прыжки от бега?

Во время **прыжков** тело человека тоже проходит три фазы, как во время бега. Этим прыжки похожи на бег. Но прыжки, в отличие от бега, — это преодоление длинных или высоких препятствий (реальных или воображаемых).



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»
Техника низкого старта
Специальные упражнения для освоения низкого старта



Техника бега на короткие дистанции

Важнейшие элементы техники бега на короткие дистанции

- правильное выполнение отталкивания, которое должно завершаться полным выпрямлением ноги;
- быстрый подъем бедра вперед-вверх;
- стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой;
- длина шагов должна быть наибольшая;
- стремиться сохранить до конца дистанции максимальную скорость

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-9 классы»

Техника бега на средние и длинные дистанции

Техника бега на средние дистанции

Хорошая техника бега на средние дистанции предусматривает эффективность и экономичность движений, затрату на продвижение вперёд минимума усилий, умение чередовать фазы напряжения и расслабления мышц. Внешними признаками такого бега являются его прямолинейность, мягкость и плавность (рис. 42).

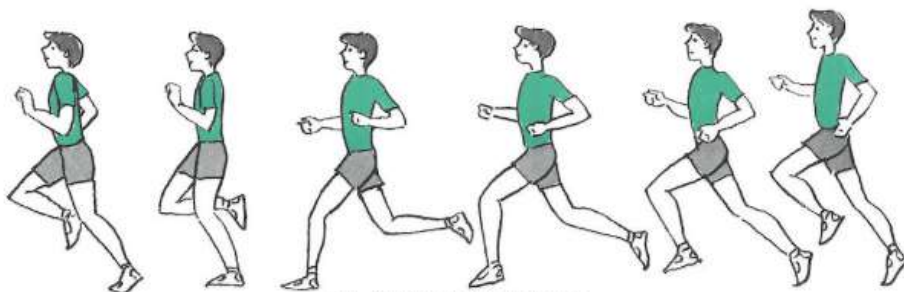


Рис. 42. Бег на средние дистанции

Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85 градусов. Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. Наклон должен осуществляться не за счёт сгибания в тазобедренном суставе, а за счёт отклонения от вертикали всего тела. Таз же, особенно в момент отталкивания, несколько подаётся вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное отталкивание.

Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги, выполняющей толчок. Этому способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх.

Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования отличается от техники бега по дистанции.

Цель стартового ускорения — набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, и занять выгодную позицию на дорожке.

При финишировании, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками выполняются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее.

При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой стопы ставится больше внутрь и локоть правой руки отводится в сторону.

При беге потребность организма в кислороде резко возрастает, поэтому дыхание должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Условия бега дают неограниченные возможности бегуну добиваться в процессе тренировки именно такого дыхания с учётом индивидуальных особенностей. Спортсмен дышит одновременно через нос и рот или только через рот. Частота дыхания во время бега может быть разной. Обычно на каждый дыхательный цикл (вдох-выдох) делается 4—6 шагов.

Для подготовки к бегу на средние дистанции рекомендуется использовать следующие упражнения:

- бег с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз с максимальной интенсивностью);
- бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м;
- бег с высоким подниманием бедра толчками-многоскоками;
- бег с умеренной интенсивностью на 2000—2500 м;
- медленный бег в течение 1

165



166

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-9 классы»

Техника бега на средние и длинные дистанции

Бег на средние и длинные дистанции

От дистанции бега и двигательных возможностей, уровня тренированности и техники зависит скорость бега.

Покрытие, на котором выполняется бег (мягкий грунт, асфальт, песок, дорожка стадиона), также оказывает влияние на технику бега. Различные покрытия будут оказывать влияние на определённые параметры техники бега и тем самым изменять её в зависимости от качества покрытия. Бег по пересечённой местности, бег под гору и в гору, различные повороты будут предъявлять свои требования к технике бега. Даже относительно ровная поверхность дорожки стадиона будет влиять на технику и скорость бега, разделяя её на технику бега по прямой и технику бега по виражу. В спортивных манежах особое внимание надо уделять технике бега по виражу, так как вираж в манеже существенно отличается от виража на стадионе.

Климатические условия оказывают существенное влияние на технику бега на открытой местности. Сила и направление ветра могут как отрицательно, так и положительно влиять на изменение техники бега. Различного рода осадки, температура воздуха также могут различным образом изменять технику бега.

К средним дистанциям относят бег на 800 и 1500 м, к длинным дистанциям — от 3000 до 10 000 м. Соревнования проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.



Рис. 1. Техника бега на средние и длинные дистанции

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, они существенно не изменялись на протяжении веков (рис. 1).

В основе современной техники бега лежит стремление добиться: 1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага. В беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростью-силовой подготовленностью бегуна, а с другой — с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность спортсмена к продолжительной работе оптимальной мощностью.

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Согласно правилам соревнований, в данном случае применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперёд примерно на 40–45 градусов, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, общий центр массы расположен ближе к переднестоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное ногам положение. Взгляд бегуна направлен вперёд на дорожку, примерно на 3–4 м перед собой (рис. 2).

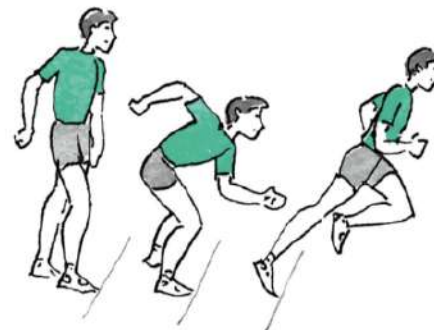


Рис. 2. Высокий старт

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5–7 градусам. Стартовый разгон около 10–15 м, здесь главное — за счёт быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке бегуна.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища вперёд;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под углом примерно 90 градусов, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук: 1) вперёд-внутрь, кисть двигающейся вперёд руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад-наружу, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т. е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх как спереди, так и сзади являются ошибкой. Амплитуду колебаний плечевой кости можно определить по движению локтевого сустава: как только он начинает

35



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

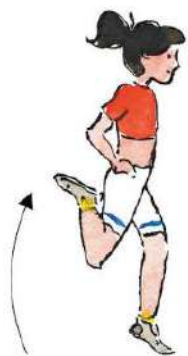
Упражнения для совершенствования



С высоким
подниманием бедра



Парами



С захлёстыванием голени



С палкой за спиной



С горы



В гору



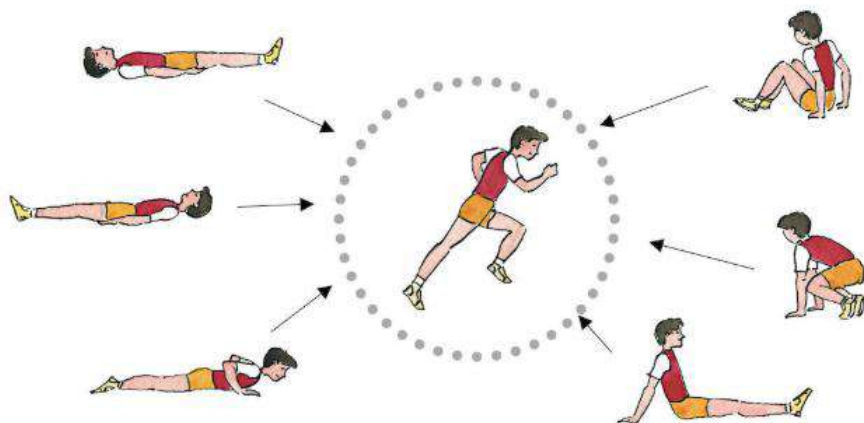
Задание

Выполните упражнения, обращая внимание на осанку и постановку стоп.

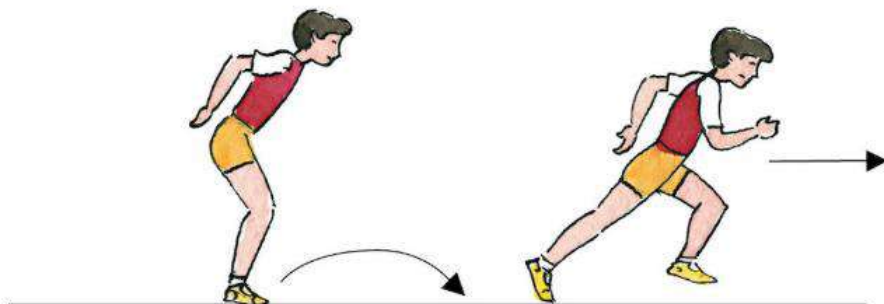
УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Упражнения для совершенствования

Упражнения для овладения техникой бега



Старт из различных исходных положений



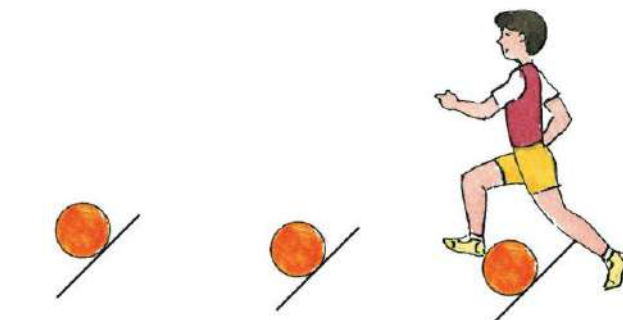
Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции



Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции



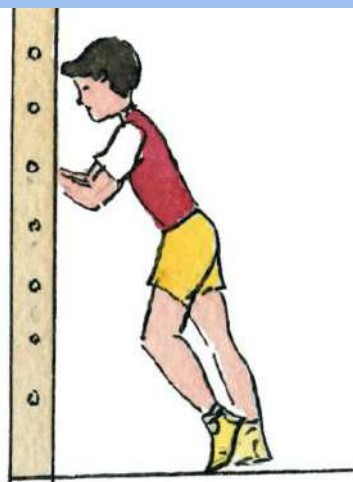
Стартовый прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции



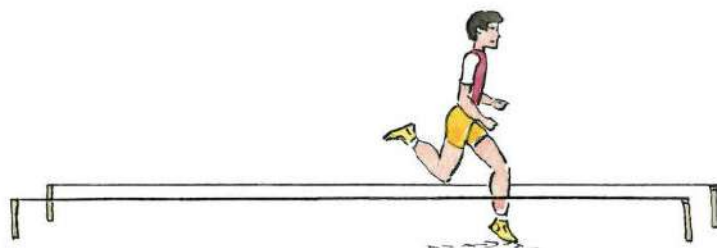
Бег с преодолением препятствий

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Упражнения для совершенствования



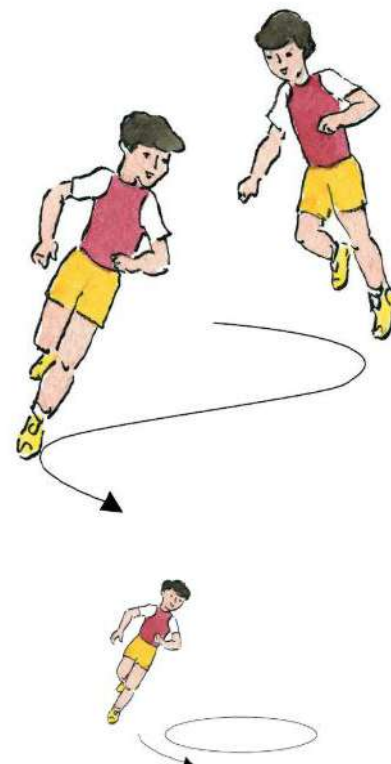
Смещение ног



Бег по узкой дорожке («коридору») шириной 20–30 сантиметров



Бег по узкой дорожке («коридору») шириной 20–30 сантиметров

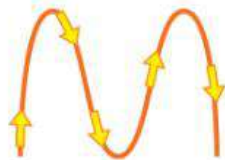


Бег с изменением направления движения

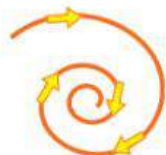
56

УМК Т.С. Лисицкой «Физическая культура. 1-4 классы»

Упражнения для совершенствования



Движение «змейкой»



Движение «улиткой»

Беговые упражнения

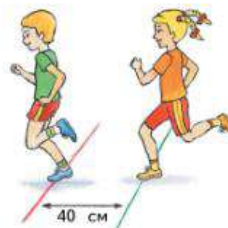
1. Медленный бег с последующим ускорением по сигналу учителя.
Во время бега не забывайте ставить ногу с носка.
2. Имитация движений рук, стоя на месте.
Движения рук должны быть широкими и свободными.



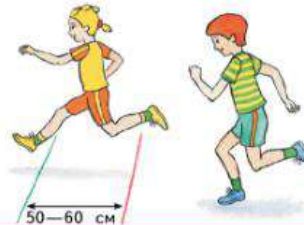
19



3. Бег по линиям — «лесенкам», начерченным на площадке через 40 см. Во время бега стопа ставится на линию.



4. Бег с препятствием.
Во время бега нужно преодолеть «ров» шириной 50–60 см. Постарайтесь не заступать за линии.



Выполняя бег на время, обратите внимание на финиш. Не снижайте скорость за несколько метров до финишной черты, представьте, что вам нужно пробежать ещё несколько дополнительных метров.

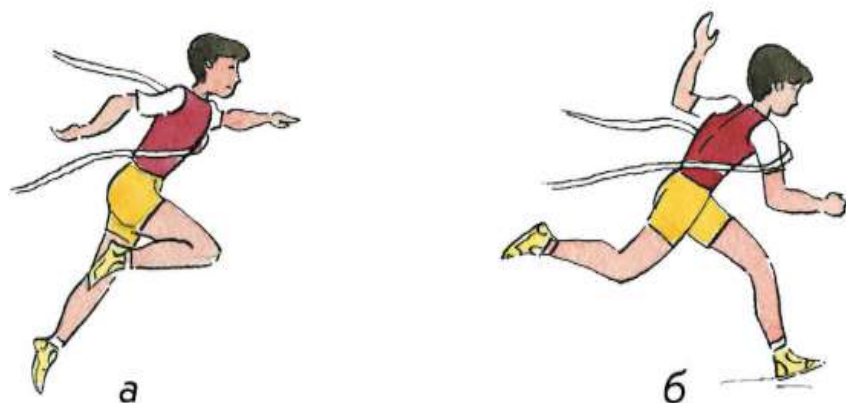


20

Финиширование

Финиширование — это бег на последних метрах дистанции. Он должен оставаться свободным и непринуждённым.

Перед финишной линией бегун резко наклоняет туловище вперёд. Это движение можно выполнить одновременно с поворотом туловища.



Финиширование: а — с наклоном туловища; б — с наклоном и поворотом туловища



Ошибки в беге

- слишком быстро и слишком много;
- неправильное положение рук;
- неподходящая одежда;
- пренебрежение разминкой;
- неправильное дыхание;
- лишняя трата энергии.

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-9 классы»

Ошибки в беге



Ошибки		Устранение ошибок
	Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша, — спина прогибается	Сосредоточьте внимание на правильном положении головы
	Руки не выпрямлены — центр тяжести слишком сдвинут назад	Обратите внимание на положение рук
	Руки опираются не отвесно — тяжесть тела чрезмерно переносится назад	Правильно распределите тяжесть тела, следите за положением рук
	Голова закинута назад, спина прогибается (см. также ошибку 1)	Взгляд должен быть направлен вниз, а не сразу на финиш
	Бегун сидит, слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось	Отрабатывайте правильное положение перед зеркалом
	Таз поднят очень высоко — ноги уже почти выпрямлены	Отрабатывайте правильное положение перед зеркалом

Ошибки		Устранение ошибок
	Голова закинута назад — спина прогибается	Положение головы влияет на движение туловища, поэтому постоянно отрабатывайте правильное положение головы
	Непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается, как у утки; руки движутся поперёк тела	Контролируйте движения рук и плеч. Движения должны выполняться по направлению бега
	В тазобедренном суставе нога не выпрямляется — верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперёд	Контролируйте правильное выполнение наклона туловища вперёд
	Верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем положении»	Бегуну, который не обладает необходимой силой мышц, трудно сохранить правильное положение тела на дистанции. Занимайтесь силовыми упражнениями для развития и укрепления мышц туловища
	Бегун ставит ногу на всю ступню	Касайтесь грунта коротким, энергичным движением ноги



корпорация

российский
учебник

Спасибо за внимание!

Свои вопросы, пожелания и замечания вы можете отправить по почте:

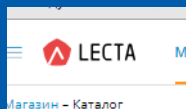
geo-drofa@yandex.ru

Или связаться с нами по телефону:

Центр естественнонаучного образования

Редакция физической культуры и ОБЖ

8-495-795-05-52



lecta.ru —электронная форма учебников