

Урок 10.11.2021.

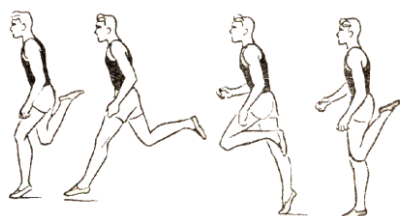
Тема урока: **Равномерный бег 800 метров**

Цель: **Выполнить комплекс упражнений, изучить технику выполнения равномерного бега**

Комплекс упражнений № 8.

Специальные беговые упражнения: трудности и ошибки

Бег с захлестыванием голени



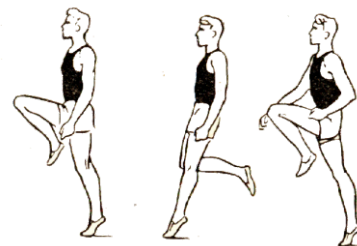
Многие помнят это упражнение с уроков физкультуры. Суть проста – нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда (лучше сделать меньше повторений, но правильно).

Бег с поднятием бедра

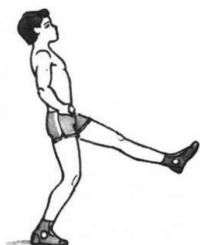
Спешить здесь тоже некуда. Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях.

Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной.



Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

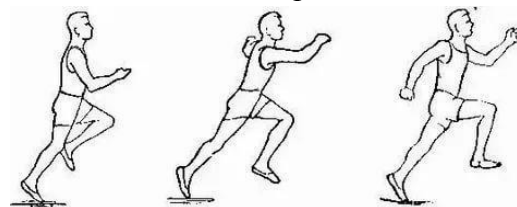
Бег на прямых ногах



Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Здесь, в отличие от предыдущих СБУ, важно быстро продвигаться вперед. Чтобы было удобнее, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

Олений бег

Данное упражнение представляет собой некий синтез из бега и прыжков. Новичкам оно дается сложно, но освоить его все же нужно. Чтобы легче было следить за работой ног,



представьте перед собой некое препятствие, например, бревно.

Через него нужно перепрыгнуть одной ногой, согнув ее при этом в колене. Вторая нога остается неподвижной. Руки активно помогают телу двигаться.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, скованность рук, взгляд, устремленный вниз, слишком быстрое движение, вследствие которого выпрыгивания превращаются в простой бег.

Велосипед



Это не тот велосипед, который делается лежа и тренирует мышцы пресса. Это бег, в котором ноги двигаются так, будто они крутят педали велосипеда. При этом происходит продвижение вперед.

Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад. Это самое «загребающее» движение должно быть очень быстрым.

Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

Выпады

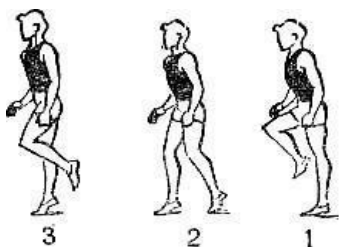
Наконец-то можно отдохнуть от бега и прыжков. Здесь нужно делать просто-напросто максимально широкие шаги с глубоким приседом. В этом упражнении, в отличие от предыдущих, передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50.



Если сделаете все правильно, на следующий день ноги дадут об этом знать сильной болью. Впрочем, этот «критерий правильности» применим и к другим специальным беговым упражнениям.

Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

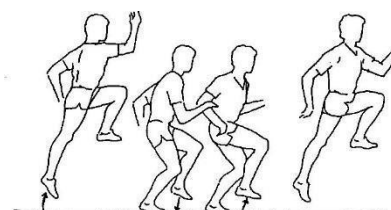
Семенящий бег



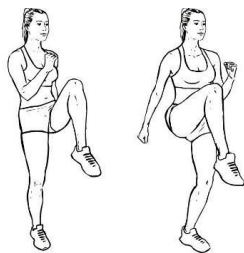
В этом упражнении нужно делать шажки длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Как шутят спортсмены, делая семенящие шаги, нужно представлять себя сметаной. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку.

Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед.



Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.



Бег с выпрыгиванием на одной ноге и приземлением на обе ноги. От предыдущего это упражнение отличается лишь тем, что приземляться нужно на обе ноги, а не на одну.

Посмотрите видео по ссылке: <https://youtu.be/t552Rrld8J4>

Домашнее задание: Выполнить из комплекса упражнений №8 «Велосипед»
«Выпады»

Жду фото или видео!