

Тема. Беговые упражнения

Задание. Прочитайте материал и ответьте на вопросы. Для ответов используйте материал предыдущего и данного уроков):

- Какие виды упражнений относятся к легкой атлетике?
- Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
- На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?

Ответы пришлите на проверку.

Бег на длинные дистанции (1000, 1500, 2000 м) без учёта времени начинается с высокого старта (рис. 22). По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу),

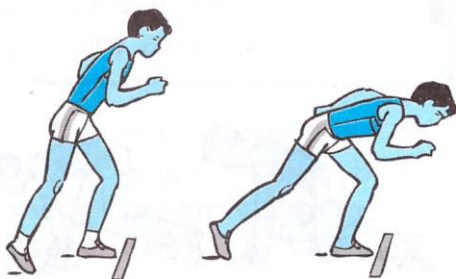


Рис. 22

а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, тяжесть тела перенесена на переднюю ногу. По команде «Марш!» начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище

слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Запомните

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.

Эстафетный бег. Цель — быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяжённости. Учащиеся распределяются по этапам на всей дистанции, и каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки (рис. 23) осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.

До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки, знать технику передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки.

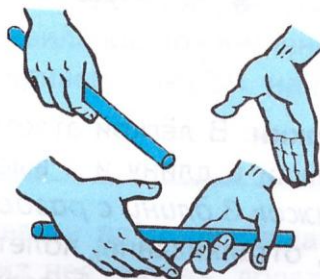
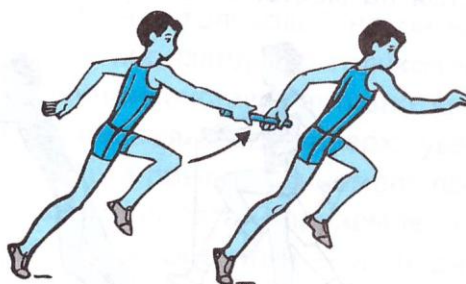


Рис. 23