**26.10.2021г. Учебная группа 1СТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.2. Бег на средние дистанции и длинные дистанции.

Практическое занятие №3

**- образовательная:** обучить технике бега на длинные дистанции. Выполнить равномерный бег (девушки) 7-18мин, (юноши) 10-20мин.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

**Задачи занятия:** отработать технику бега на длинные дистанции; отработать технику равномерного бега (девушки) 7-18мин, (юноши) 10-20мин.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий являются базовыми для изучения других разделов программы.

## 5 основных правил техники бега на длинные дистанции

### 1. Следить за положением корпуса.

Чем медленнее бег, тем более вертикальным должно быть тело. Если скорость увеличивается, то допускается наклон не более 5 градусов. Плечи расслаблены и отведены назад, голова – продолжение туловища, глаза смотрят прямо.

2. Легко и быстро снимать ногу с опоры.

Длительный бег не связан с мощным отталкиванием, которое есть в спринтерском беге.

3. Приземляться на переднюю часть стопы.

Лёгкое снятие ноги с опоры близко к центру тяжести влечёт за собой мягкое приземление, без выхлеста ноги вперёд.

Чтобы повысить эффективность бега, нужно правильно ставить стопу во время фазы опоры. Стопа должна мягко приземляться: сначала нужно ставить переднюю часть, а потом постепенно всю остальную. Если это соблюдать, то будет сохранен темп и скорость, что позволит пробежать большую дистанцию.

### 4. Увеличивать каденс

Ритм шагов или каденс должен быть примерно 170-180 шагов в минуту. Для человека, который бегает в кроссовках с большой амортизацией, каденс значительно ниже – 160 и меньше шагов в минуту. Это означает, что у бегуна большое мышечное усилие и длительная фаза опоры.

Это нехорошо тем, что мышечное усилие вызывает большой расход энергии. А ещё это травматично: мышцы крепятся к костям при помощи сухожилия, и большое мышечное усилие вызывает перерастяжение. Если так бегать изо дня в день, это может вызвать воспаление ахиллова сухожилия.

При беге в кроссовках с большой амортизацией не используется энергия упругого натяжения. При физиологичном растягивании сухожилий и связок бегун использует энергию упругого растяжения и сжатия. Эта энергия идёт на поглощение удара при приземлении и последующей пропульсии тела вперёд. Пропульсия – это пассивное проталкивание.

### 5. Научиться расслабляться

Все наши части тела во время бега должны сжиматься и расслабляться. Прежде всего, плечевой пояс и руки. Но важно уметь расслаблять и ноги.

Все эти перечисленные пункты можно назвать основой правильной техники бега на длинные дистанции.

## Влияние кроссовок и гаджетов на правильную технику бега

На правильную технику бега влияет и тип кроссовок. Сейчас многие фирмы выпускают кроссовки с высокой степенью амортизации, тем самым давая возможность бегуну приземляться на пятку. А приземление на пятку влечёт за собой череду остальных ошибок: выхлест ноги вперёд, чрезмерный наклон туловища, избыточное мышечное усилие, высокая энергозатрата, потеря скорости и перенапряжение.

Проконтролировать некоторые моменты правильной техники бега сейчас могут помочь и гаджеты. Так, посмотреть свой каденс или длину шага можно почти во всех беговых приложениях. Также они показывают [количество потраченных калорий при беге](https://marathonec.ru/skolko-kalorij-szhigaetsya-pri-bege/), темп вашего бега, расстояние, пульс и общее время тренировки. При помощи приложения в телефоне, которое синхронизируется с часами, можно отслеживать свой прогресс, анализировать процесс восстановления, а также прогнозировать результаты на будущих забегах.

## Как правильно дышать при беге

Для бегуна на длинные дистанции важно следить за своим дыханием. Дыхание должно быть комбинированным – через рот и нос. Ритмичность дыхания в беге на длинные дистанции зависит от скорости движения.

При небольшой скорости бега один дыхательный цикл выполняется на 6 шагов, при увеличении скорости – на 4 шага. Дыхание производится через рот, акцентируется выдох, а не вдох.

## Как эффективнее тренировать технику бега

Обучением технике бега лучше заниматься с тренером, хотя бы дистанционно. Необходимо уделять достаточно много времени и сил на выполнение [специальных беговых упражнений](https://marathonec.ru/complex-sbu/), а также специфической силы бегуна, подвижности в суставах, в частности тазобедренном, голеностопном и суставах пальцев ног. Отдельное внимание – укреплению и развитию гибкости стоп. Без этого трудно рассчитывать на бег без травм.

Чаще всего люди бегают неправильно из-за чрезмерно амортизирующей обуви. Она “обманывает” наши проприоцепторы стоп и этим изменяет наши естественные рефлексы. Другая причина кроется в образе жизни (гиподинамия), слабых мышцах в целом и слабых стопах в частности.

Во время длительных забегов для увеличения экономичности важно следить за величиной вертикальных колебаний, она должна быть небольшой, менее 9% от длины шага. Узнать это можно при помощи спортивных часов, которые дают информацию о вертикальном соотношении. Экономичные вертикальные колебания сокращают время полета и фазы опоры. Все это способствует поддержанию скорости бега при некотором уменьшении мощности. От положения рук также зависит эффективность бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Нужно согнуть руку в локте под прямым углом или менее. Когда рука движется назад, локоть тоже должен быть направлен туда и во внешнюю сторону.

## Сколько времени требуется на постановку техники бега

Чтобы выработать и закрепить у себя хорошую технику бега, в среднем необходимо от 10 недель до полугода. Однако даже высококлассные бегуны периодически работают над поддержанием оптимальной техники бега в течение всей карьеры.

У каждого человека свой темп обучения технике бега. У кого-то может уйти на это несколько тренировок, а кому-то придётся потратить на это несколько месяцев. Но как только вы освоите технику и будете её придерживаться на своих тренировках, то занятия бегом станут для вас приятными и полезными.

2. Выполнить равномерный бег (девушки) 7-18мин, (юноши) 10-20мин.

**Литература:** 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

2. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

3. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

**Домашнее задание:**

1. 1. Ознакомиться с диагностикой уровня физического развития (Индекс Шаповаловой, Индекс Руфье).

2. Написать как они проводятся и по ним просчитать свои параметры.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 02.11.2021г.