

Спортивный бег – путь к успеху!



Что быть может проще бега?

Ну чему учиться тут?

Ноги ведь у человека

Сами вроде бы бегут.

Да, конечно, можно просто

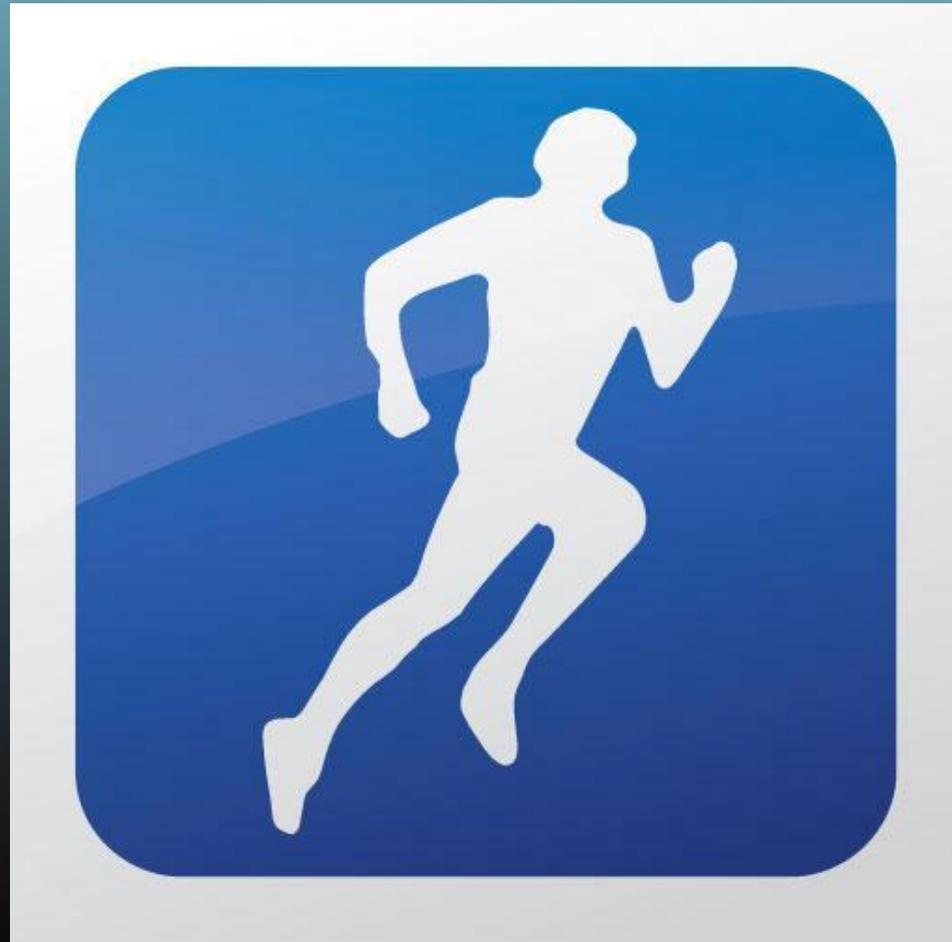
Кое-как, чуть-чуть бежать.

А красиво, быстро, долго —

Это надо изучать...



- 1. О чем говорится в стихотворении?
- 2. Верно ли, что бег необходимо изучать?
- 3. Сформулируйте тему урока.



ЗНАЮ	ХОЧУ УЗНАТЬ	УЗНАЛ(А)
1.		
2.		
3.		
4.		

Мы узнаем:



- 1. Как появился бег, как вид спорта.
- 2. Связь бега с историей, математикой и биологией.
- 3. Виды бега в легкой атлетике.
- 4. Высокий и низкий старты.
- 5. Кто самый быстрый человек планеты.
- 6. Есть ли памятники бегунам.



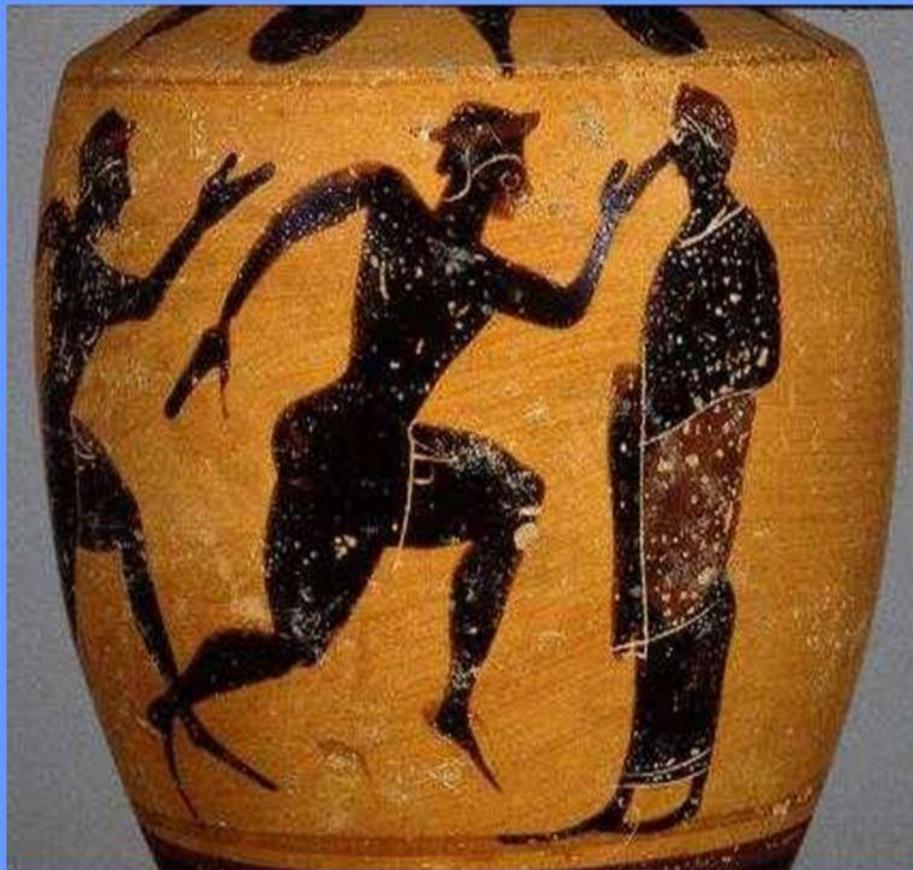
Исторический аспект

- На одной из скал Греции обнаружена надпись: **«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай»**. Ученые установили, что слова эти высечены древними эллинами 2,5 тысячи лет назад. Ряд других литературных и художественных памятников далекого прошлого свидетельствуют, что бег был любимым упражнением древних греков, а состязания в беге были для них своеобразным ритуалом и праздником. Так, в поэмах Гомера «Илиада» и «Одиссея», созданных предположительно в 8-7 в. до н. э., рассказывается, что соревнования в беге устраивались в честь погибших героев или в знак каких либо важных событий.

- Первые олимпийские состязания до нашей эры проводились только по бегу. По преданию первые олимпийские игры были организованы Гераклом в 1210 г. до н. э. С 776 до н. э. велись записи о играх олимпиад которые проводились только по бегу на один стадий (192 м). В 724 г. до н. э. добавились состязания на два стадия. В 720 г. до н. э. добавлен бег на семь стадий и в пример победителю атлеты стали соревноваться обнажёнными, этому способствовала культура общества, которая превозносила загорелые атлетические тела. В беге состязались только мужчины.
- **Начинали бег со специального порога – «балбиса», в котором были сделаны ямки для упора ног. Другим каменным порогом обозначался в конце дорожки финиш –«телос».**
- **До начала состязаний среди бегунов проводилась жеребьевка – из серебряной урны они вынимали жетоны, с обозначенными на них номерами. Согласно этим номерам судьи и расставляли участников соревнований на старте. Старт состоял из забегов и финалов, лучшие из забегов попадали в четверть финал, затем в полуфинал и финал, где и определялся победитель. Бег начинался по специальной команде. Атлетов, которые стартовали раньше времени, наказывали розгами или приговаривали к денежному штрафу.**

Бегуны.

Роспись на древнегреческой вазе.



Бегуны и судья.
Рисунок на древнегреческой вазе.



Математический аспект

- Длина дистанции
- Время прохождения дистанции
- Скорость бега





Биологический аспект

- Бег укрепляет сердечную мышцу
- Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи.
- Бег развивает дыхательные пути и объем легких.
- Бег способствует очищению организма от шлаков и токсинов.
- Бег тренирует практически все группы мышц, а здоровые мышцы – залог здоровых суставов.
- Бег повышает работоспособность и улучшает умственную работу.
- Бег формирует личные качества: самоконтроль, силу воли, целеустремленность.



Что такое бег?

Бег – это второй, после ходьбы, естественный способ передвижения, который применяет человечество с момента своего зарождения. В отличие от ходьбы, во время бега человек имеет фазу полета, то есть момент, когда все его точки опоры (ноги) находятся в полете. Кроме этого, в отличие от ходьбы, при беге человек не имеет двухопорной фазы, момента, при котором обе ноги касаются опоры.

Виды спортивного бега:



Фазы спринтерского бега

1. Старт
2. Стартовое ускорение
3. Бег по дистанции
4. Финиширование



Низкий старт

Начало всякого бега называется СТАРТОМ.

В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют НИЗКИЙ СТАРТ.

Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными СТАРТОВЫМИ КОЛОДКАМИ. Они устанавливаются перед чертой, за которой начинаются дистанции бега. Колодки дают бегуну твердую опору для мгновенного мощного отталкивания. Старт делится на три последовательные части. Каждая из них сопровождается особой судейской командой.

После того как бегуны установили колодки в удобное для себя положение, судья командует: "НА СТАРТ!" Спортсмен, не торопясь, подходит к месту старта и становится на одно колено, как вы это видите на верхнем рисунке справа. На это отводится примерно 10 секунд.

По следующей команде "ВНИМАНИЕ!" бегун переносит тяжесть тела на руки, приходя в состояние полной готовности к бегу (средний рисунок).

Через 1,5–2 секунды по команде "МАРШ!" (по выстрелу стартового пистолета) спортсмен пулей вылетает из колодок, стремясь с первых же мгновений развить максимальную скорость.



Высокий старт

По команде **«На старт!»** бегун подходит к стартовой линии:

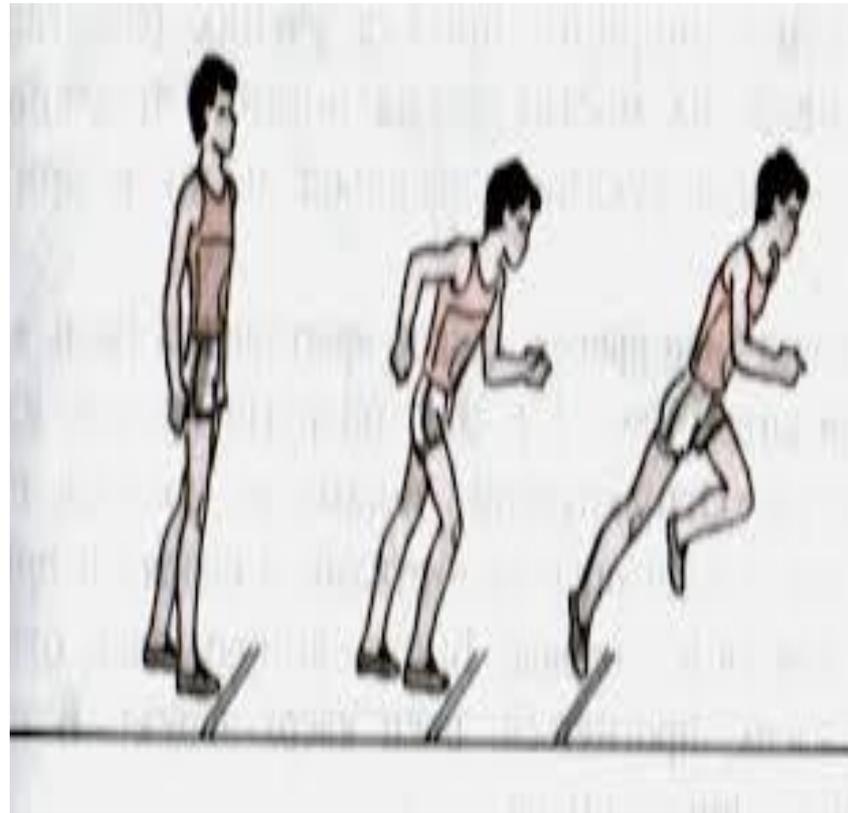
- сильнейшую ногу ставит вплотную к стартовой линии;
- немного поворачивает носок внутрь;
- другую ногу ставит на 1,5-2 стопы сзади;
- тяжесть тела распределяет на две ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

-По команде **«Внимание!»** бегун:

- наклоняет туловище вперед под углом 45° ;
- тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу.

При выполнении команды **«Марш!»**:

- бегун резко бросается вперед
- через 5-6 шагов тело принимает вертикальное положение.



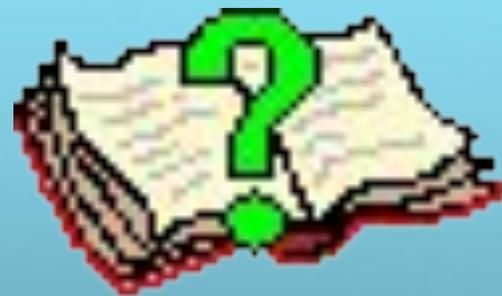
Памятник бегуну

Скульптор Костас Вароцос, который предпочитал работать с металлом и стеклом, посвятил работу национальному герою Греции Спиридону Луису, человеку, служившему в пригороде Афин обычным почтальоном. Спиридон принял участие в первых Олимпийских играх современности в 1896 году, в которых победил на 40-километровой гонке. Стартуя, Луис сначала не был лидером гонки, но постепенно, лидеры стали сходить с дистанции. Догоняя своих соперников, Луис возглавил забег за несколько километров до финиша и финишировал с результатом 2:58:50.

Он добыл для своей страны важную медаль. Без сомнения, это был настоящий подвиг. Подвиг спортсмена с 6-дневной спортивной карьерой. С тех пор маршрут каждого марафона обязательно проходит мимо этого памятника, который несет в себе хрупкую, но, в тоже время, колоссальную мощь и силу воли к победе. Спортсмены вдохновляются и у них появляются силы на весь остаток пути



Из книги рекордов



• Самый быстрый человек на свете

Самый молниеносно-быстрый человек на земле – это уроженец Ямайки, зовут его Болт Усейн. Спринтеру удалось преодолеть дистанцию в сто метров за время в 9:69 секунды. Это произошло в 2008 году 16 августа на Олимпийских играх в Пекине. Данным результатом Болт добился не только золотой медали, он также установил лучший временной показатель на 100 метровую дистанцию, который стал мировым рекордом. В этом же году, на этих же Олимпийских играх 20 марта, Болт Усейн ставит новый рекорд только уже на 200 метровой дистанции. Его результат равен 19:30 секундам. Он выигрывает второе золото, и, главное, бьёт ранее установленный рекорд, который был поставлен Майклом Джонсаном. Отрыв был равен всего 0.02 секунды – мало, но факт остаётся фактом – Болт Усейн – самый быстрый человек в мире.



ПРОВЕРОЧНЫЙ ТЕСТ

1. Как называется начало и окончание дистанции?

А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».

2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

А) Высокий; Б) Низкий; В) Средний.

3. Бег на короткие дистанции –это:

А) 800 - 3000м; Б) 1000 - 1500м; В) 30 - 400м.

4. Что такое кросс?

А) Бег по стадиону; Б) Медленный бег; В) Бег по пересеченной местности.

5. Самый командный вид бега в легкой атлетике

А) Марафон; Б) Спринт; В) Эстафета.

6. Какое качество является важным в беге на короткие дистанции

А) Скорость; Б) Сила; В) Выносливость.

Тело – прямо, без наклонов,
Лишь чуть-чуть его вперед,
Словно солнце с небосклона,
Вдаль тебя лучом зовет.
Мах бедром, стопой упруго
Землю от себя толкай.
Только ставь ее без стука,
В сторону не отклоняй.
Должен плавно бег струиться,
Как течение реки.

Лишь вперед должны стремиться
Все движения твои.

Руки в такт, в локтях согнуты,
Сильно вверх не поднимай,
Вдоль по линии маршрута
Их свободно направляй.
Не задерживай дыхание,
В ритм движениям дыши,
И в хорошем состоянии
Будут легкие твои.

Эту технику старайся
Ты при беге соблюдать
И, конечно же, пытайся
Ее тонкости понять.



Ресурсы интернета:

- <https://ru.wikipedia.org>
- <http://sprintexpress.ru/>
- <http://www.fizkultura-vsem.ru>
- <http://www.sport-ugolok.ru>