



Урок по физической культуре
на тему:
**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
БЕГ»**



**«На сегодня в России остро
стоит проблема оздоровления
молодого поколения»**

В.В.Путин



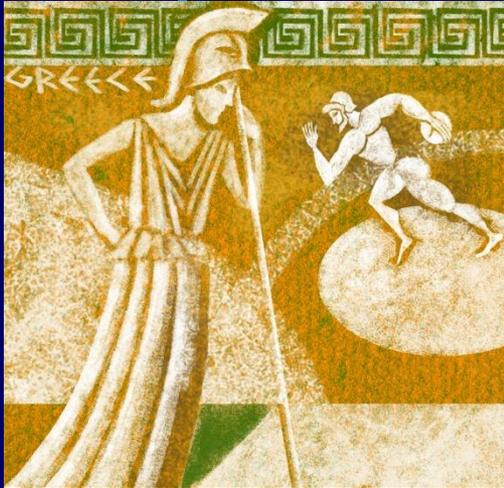
Бег – естественное движение человека

Двигательные действия
человека с момента
рождения:

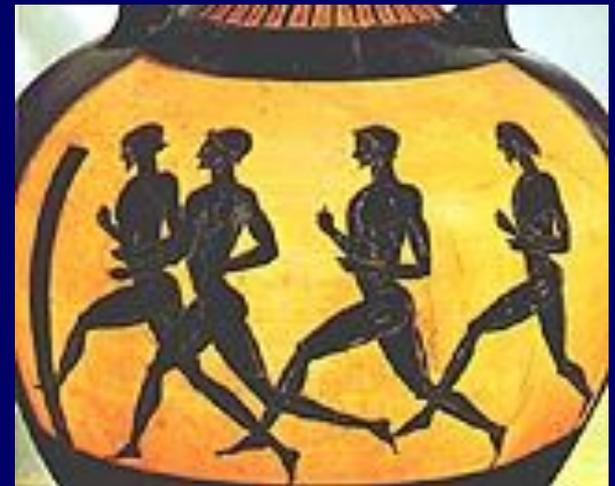
- ползание
- ходьба
- бег



Бег в истории развития человечества



Бег - основа физического развития человека с древних времен



Бег - основа физического развития человека с древних времен

Разновидности бега



- Учебный
- Соревновательный
- Тренировочный
- Оздоровительный
- Бытовой



Техника оздоровительного бега



- Положение туловища – $85-90^\circ$ относительно дорожки
- Взгляд вперед на 30-40 м
- Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены
- Нога ставится на опору на всю стопу
- Длина шага 0,5-1,5 м
- Движения плавные и свободные
- Дыхание глубокое и произвольное



Польза от занятий бегом

- Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
 - Положительное влияние на функции внутренних органов
 - Укрепление опорно-двигательного аппарата
 - Повышение иммунитета (закаливающий эффект)
 - Улучшение эмоционального состояния
-

Контроль за физической нагрузкой во время занятий бегом

Время оздоровительных занятий – 30-60 минут

Скорость бега – в начале занятия невысокая, далее постепенно увеличивается до 5-7 мин/км

Длина беговой дистанции – от 2-3 км до 5-10 км в день
(возможно чередование бега с ходьбой)



пульсометр

Режимы физической нагрузки:

- - ЧСС 110-130 уд/мин – низкая нагрузка;
- - ЧСС 130-150(160) уд/мин – средняя нагрузка;
- - ЧСС 150(160)-180 уд/мин – высокая нагрузка;
- - ЧСС 180-192 уд/мин – максимальная нагрузка.

(оздоровительная тренировка – низкая и средняя нагрузка)

Медицинский контроль за состоянием здоровья - обязателен!

Неприятные ощущения во время занятий бегом



- Боли в голеностопном и коленном суставах, голени (неправильная постановка стопы, широкий шаг, жесткая дорожка, неподходящая обувь)
- Болевые ощущения в области брюшной полости (высокая скорость бега, недостаточный интервал времени после еды)
- Болевые ощущения в области грудной клетки (высокая скорость бега, закрепощенность мышц рук, неправильное положение туловища)
- Чрезмерное утомление (общая усталость, неправильный режим тренировки)

Выбор места занятий оздоровительным бегом



Парковая зона



Стадион



Песчаный пляж



Асфальтовая дорожка



Тренажерный зал

Организация тренировочных занятий



- ❑ Выбор удобного времени для занятий (утро-вечер, 2-4 раза в неделю)
- ❑ Соблюдение температурного режима (не выше +30°C и не ниже -10°C)
- ❑ Выбор места для занятий
- ❑ Подбор удобной для бега обуви и одежды
- ❑ Выполнение разминки перед бегом
- ❑ Соблюдение гигиенических требований
- ❑ Постоянный контроль за состоянием здоровья

