

Физическая культура.(факультатив) Тема

урока. -9 класс. Теоретические задания. 09.12.2020

год. **Классная работа.** Бег с изменением направления и скорости по сигналу.

Тема. Бадминтон.

Данная техника предполагает улучшение скоростных показателей, а также повышает ловкость и выносливость.

При этом развивается моторика тела и способность быстро адаптироваться к резкому изменению скорости бега и его направления.

Теперь непосредственно перейдем к рассмотрению урока про бег с изменением направления.

Скорость, с которой вы преодолеваете определенные расстояния во время тренировок, зависит, не только от вашей быстроты, но и от того, насколько качественно вы способны **преодолевать препятствия**. Чтобы бег был для вас еще проще, существует несколько определенных правил:

Высокая стойка при старте

Чтобы старт был правильным, важно изначально **рассчитать положение ноги**, которая будет совершать толчок. Если для вас отталкиваться комфортней с левой ноги, то ее и нужно сгибать, опуская немного к полу. Тогда правая нога будет опорной для совершения удачного старта. Кроме того, правой рукой нужно будет немного касаться поверхности пола.

При произведении сигнала о старте, нужно **резко оттолкнуться**, с помощью левой ноги, чтобы тело выходило вперед. Нога, совершающая толчок должна создать инерцию. Чтобы тело смогло вобрать в себя толчок, нужно также приподнять корпус вверх.

Внимание!

Тем, кому удобнее отталкиваться с помощью правой ноги, нужно будет проделать все вышеперечисленное, в соответствии с данным положением. Конечно, при старте, можно воспользоваться и другими стойками, однако данный вариант с опорой на одну руку, наиболее популярен.

Участвуя в ответственных соревновательных мероприятиях, крайне важно продемонстрировать высокий уровень стартовой техники, так как именно толчок, который вы делаете в начале, задает скорость для всего забега.

Бег с использованием скоростных характеристик

Во время практически любых пробежек, всегда используется принцип скоростного бега, что означает, что расстояние нужно преодолеть за **самое быстрое время**.

Чтобы сделать это правильно, наклон корпуса должен находиться немного впереди, кроме того, нужно отталкиваться ногами во время забега.

*Развитие определенной скорости, чаще всего, будет зависеть от тех **спортивных качеств**, которыми обладает спортсмен.*

Выполняя скоростной забег, кроме мышечной массы, крайне важно также **использовать и свой мозг**:

- не стоит паниковать;
- отбросить все посторонние мысли;
- быть сконцентрированным только на беге.

Правильное преодоление препятствий

Уметь правильно преодолевать препятствия – это очень важная составляющая любого забега. Ведь даже если показать отличный результат при старте и разгоне, можно испортить финиш из-за небольших заминок при разворотах.

Для правильного преодоления любых препятствий, рекомендуется освоение метода **стопорящего шага**. Данный вид упражнений, широко используются на тренировках во многих видах спорта.

При остановках и изменениях направления в беге, данное упражнение научит делать развороты, а также набирать необходимую скорость для обратного рывка.

Выполняя упражнение стопорящий шаг, нужно выносить ногу, совершающую финальное движение, так, чтобы она быстрее оказалась впереди. Резкий поворот стопы должен завершить это движение.

Как правильно финишировать

Бегая с изменением направления движения можно стать жертвой **психологического самообмана**, когда, свыкнувшись с тем, что нужно замедлять скорость на разворотах, бегун начинает непроизвольно тормозить и на финише. Но здесь, на финишном отрезке, уже не нужно использовать стопорящий шаг. Наилучшим вариантом будет **резкое ускорение**.

Как еще улучшить результаты бега

Для более **эффективного преодоления** подобных дистанций, нельзя ограничиваться лишь одними техническими навыками. Для укрепления своих возможностей можно также использовать следующее:

- разминка – призвана разогреть мышечную ткань, чтобы избежать возможных травм;
- регулярные занятия – для того чтобы выполнять нормативы или побеждать на соревнованиях нужно **долгое время тренироваться** без длительных перерывов, что даст мышцам скорее привыкнуть к увеличивающимся нагрузкам;
- растягивание икроножных мышц – это позволит сделать ноги сильнее и выносливее.

**Внимание- эта информация для теоретического
изучения.**