**Бег. Эстафеты (1 год обучения)**

**Бег** – один из самых популярных видов среди всех спортивных дисциплин. Бегом занимаются не только любители, которые хотят привести себя в форму и сохранить здоровье, но еще и профессионалы. Беговые дисциплины являются составляющей легкой атлетики и относятся к олимпийскому спорту. Существуют различия бега между любительским и профессиональным спортом. Для тех, кто хочет получить пользу от такой дисциплины, приведены рекомендации по технике и частоте самостоятельных тренировок.

**Польза бега.** Занимаясь бегом, можно получить массу преимуществ для здоровья и жизнедеятельности в целом. Только при условии правильной техники бега, дыхания, умеренной частоты сердечных сокращений можно извлечь пользу от тренировок, в противном случае, можно нанести не меньше вреда.

* Бег укрепляет кардио-респираторную систему – сердце, сосуды, улучшает функцию органов дыхания и улучшает циркуляцию крови.
* Приводит в тонус все мышцы, органы и системы организма.
* Улучшает функцию опорно-двигательного аппарата – укрепляет костную ткань.
* Улучшает кровообращение в органах малого таза – способствует улучшению половой функции.
* Насыщает все клетки кислородом, улучшает общее физическое и эмоциональное состояние, препятствует стрессу, повышает иммунную функцию.

**Какие мышцы работают при беге**. Основная нагрузка при беге приходится на мышцы голени (камбаловидные, икроножные), мышцы бедра – четырехглавые и двуглавые мышцы, а также ягодичные мышцы. Но нельзя судить о беге только по движению ног, остальные мышцы тоже получают достаточную нагрузку.

Благодаря одновременному движению рук во время бега, мышцы торса, брюшной пресс, мышцы спины и рук также постоянно находятся в напряжении. Поэтому бег влияет даже на самые мелкие мышцы тела, укрепляет не только ноги, но еще приводит все тело в тонус.

**Техника бега.**

При беге важно держать ось позвоночника в естественном положении – нельзя отводить таз назад, выполняя сильный наклон, либо выталкивать таз вперед, отклоняя туловище назад. Оба положения будут тормозить скорость и негативно влиять на суставы и позвоночник.

Стопа должно касаться полностью поверхности земли или дорожки. Приземляйтесь на центр стопы, а не на пятку или носок.

Двигайте руками одновременно движению ног, руки помогают лучше ускоряться и заставляют работать мышцы торса.

Не задерживайте дыхание и не дышите слишком часто. Вдыхайте через нос, а выдыхайте ртом, медленно выпуская воздух.

Старайтесь делать вдох при касании правой стопы пола, это позволит избежать Стопы должны находиться в параллельном друг другу положении, не отводя вовнутрь или врозь.

внутреннего давления на органы, и исключить боли в боку.

**Виды бега.** Важно понимать, что в профессиональном и оздоровительном спорте есть свои различия, требования и цели. Профессионалы должны показать максимальный результат за короткое время. Оздоровительный бег имеет свои цели и способы.

**В легкой атлетике существуют следующие беговые дисциплины.**

**Бег на короткие дистанции** – предназначены для преодоления за короткий промежуток времени 30 м, 50 м, 60 м, 100, 200, 300 и 400 м.

**Бег на средние дистанции** – преодоление 800, 1000, 1500, 2000 и 3000 м.

**Бег на длинные дистанции** – преодоление более 3000 м, или суточный бег, при котором за сутки необходимо пробежать максимально возможную дистанцию.

**Марафон и полумарафон** – в классическом марафоне преодоление 42,195 м, полумарафон – 21 км.

**Бег с препятствиями** – предназначен для преодоления препятствий по кругу стадиона или манежа по 2000 – 3000 м.

**Барьерный бег** – выполняется на дистанциях: 50 м, 60 м, 100-110 м, 300 и 400 м, с установленными легкими барьерами.

**Эстафетный бег** – передача эстафеты от одного атлета другому, выполняется 4х100 м, 4х400 м.

Также используются следующие беговые нормативы.  
**Челночный бег** – бывает различных дистанций, при котором следует выполнить норматив за максимально короткое время. Данный вид бега развивает скорость, выносливость, ловкость, поэтому часто используется в популярных направлениях фитнеса.

[**Интервальный бег**](https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/beg/intervalnyj.html) – выполняется с чередованием ускорения и отдыха (ходьбы), подходит для тренировок, направленных на похудение и повышение выносливости.

[**Бег трусцой или джоггинг**](https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/beg/truscoj.html) – умеренный бег при скорости 7-9 км в час. Стиль предназначен для оздоровительных тренировок, подходит для людей различного возраста и физической подготовки.

**Спринтерский бег** – вид бега легкой атлетики на короткие дистанции, но часто еще используется в фитнесе на интервальных тренировках, например, чередование силовых упражнений с максимальным ускорением на небольшие дистанции (до 400 м).

**Техника безопасности бега.**

Всегда начинайте бег с ходьбы или медленной пробежки, для начала необходимо разогреть мышцы, чтобы предотвратить растяжение связок, мышц и сухожилий.

Приступайте к бегу только без наличия противопоказаний и ограничений к тренировкам – болезни позвоночника, суставов, вен, травмы и переломы, гипертония, сердечная недостаточность, а так же воспаления и острые боли.

Подбирайте правильную обувь и одежду, не сковывающую движений. Кроссовки должны быть подходящего размера, предназначенными специально для бега.

Выбирайте ровные поверхности для бега, стадионы, парки, [беговые дорожки](https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/kardiotrenazhery/begovaya-dorozhka-dlya-pohudeniya.html). Избегайте грунтовых или каменных поверхностей, которые могут привести к травмам при скольжении или неправильной постановке стопы на неровную поверхность.

Не останавливайтесь резко, сразу снизив скорость, это большая нагрузка для сердца. Сбавляйте скорость постепенно, потом не спеша переходите на ходьбу.

**Эстафеты.**

**Бег по кочкам**

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 — 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30— 40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны.

Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

**Бег командами (поезда)**

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку огибает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегают вдвоем, затем — третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке.

Для ребят младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.