*Главное упражнение жизни – бег*

Самое простое и прекрасное упражнение - это бег. Бег – его величество. Основа основ здорового образа жизни. Человек сознательно взял себе бег в попутчики на долгие годы. Бег это всего лишь несколько повторяющихся естественных, самых простых движений, но, как все самое простое, он совершенен. А все совершенное - прекрасно. Вспомните бег гепарда, тигра, антилопы, льва, коня, спортсмена. Это экономные, рациональные движения, легкость и грация, и при этом участвуют все мышцы. Такому надо научиться. Есть смысл пройти эту, в общем, то, не такую сложную, но очень полезную науку. О спортивной технике бега разговор особый. К соревнованиям спортсменов готовит тренер; он учит особенностям бега на короткие, средние, длинные дистанции, тактике распределения сил до финиша, всем другим тонкостям.

Школьный учитель учит разобраться с приемами самоконтроля: проверки частоты сердечных сокращений, распознаванию признаков переутомления, секретами развития силы, выносливости, гибкости. Но главный наставник в познании теории и практике бега – каждый себе сам. Будет ли бег потребностью и привычкой на долгие годы, зависит от вашей воли, настойчивости, любознательности. Тогда не будет никаких осложнений ни с режимом тренировок, питания, нагрузок и отдыха, ни с проблемами гигиены и физиологии.

Предлагаю перечень беговых упражнений, которые можно использовать на уроках, на занятиях, как в спортивном зале так и на открытых спортивных площадках.

1. Бег на месте.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег на месте с акцентированным махом прямой ноги (вперед или назад).
4. Бег на месте, меняя темп, с ускорением (до предела).
5. Бег по кругу (диаметр = 2-3 м.), 2-4 круга в одну сторону и столько же в другую, применяя указанные выше способы или «трусцой».
6. Бег по «восьмерке»(2 круга диаметром 2-3 метра, можно обозначить мелом на полу или прочертить палкой на земле), меняя направление движения.
7. Бег с крестным шагом в сторону (левым или правым боком вперед).
8. Бег с крестным шагом вперед или назад.
9. Повороты на бегу кругом то в одну, то в другую сторону.
10. Бегать с закрытыми глазами (в физкультурном зале или на спортивной площадке).
11. Бег различными способами (обычным, приставным или скрестным шагом).
12. Бег с изменением темпа и направления (на месте по кругу «восьмеркой», спиной вперед).
13. Бег с высоко поднятым коленом у опоры.
14. Бег с различными движениями рук.
15. Задание - игра. Бег из различных исходных положений, различными способами в разном темпе. Старт из различных положений: лежа на спине, на боку, на животе, сидя в упоре, присев, стоя на коленях, вставая с помощью или без помощи рук, после кувырка вперед или назад.
16. Бег с подбрасыванием и ловлей мячей (для настольного тенниса, большого тенниса, гандбола, баскетбола, волейбола, футбола, набивного – 1кг, 2кг, 3кг).
17. Бег с подбрасыванием мягких предметов различной формы.
18. Бег с подбрасыванием теннисного мяча и с метанием его в цель в конце отрезка.
19. Бег с прыжками в длину через вертикальные и горизонтальные препятствия с продолжением бега.
20. Бег с преодолением вертикальных препятствий с опорой руками или наступанием на препятствия.
21. Бег по «кочкам» (мягким или жестким предметом, не опасным для бегунов).
22. Бег скачками (со скакалкой).
23. Бег с включением танцевальных движений.
24. Групповые размыкания построения перестроения на бегу (элементы фигурной маршировки).
25. Бег с подлезанием, перелезанием и переползанием.
26. Бег пригнувшись (голова, в поясе, на корточках).
27. Бег с переноской предмета.
28. Бег по лежащему на земле (полу) бревну.
29. Бег по гимнастической скамейке.
30. Одиночная переноска пострадавшего (на руках, на спине) используя бег.
31. Переноска пострадавшего в паре (руки в замок) с использованием бега.
32. Бег в гору и с горы.
33. Бег по лестнице вверх и вниз (с предметами различного веса).
34. Бег в зарослях, по высокой траве, по воде разной глубин, по снегу, по камням, гальке, песку, болоту, грязи (с соблюдением техники безопасности).
35. Бег вдвоем или вчетвером с пострадавшим на носилках.

Из этого перечня упражнений можно выбрать те, которые подходят по условиям того или иного занятия: тренировочные площадки настроения и возраста бегунов, времени года. Однако следует помнить, что, меняя упражнения, изобретая и придумывая новые, бегуны разнообразят занятия, добавляют радостные эмоции, подключают к работе большее количество мышц, улучшает настроение, повышает работоспособность, укрепляет организм.

«Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь» (Гораций). «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»

Пусть эти утверждения не покажутся банальными. Согласитесь, порой жизнь предъявляет жесткие требования, выбирая сильного и слабого, хилого и выносливого. Все равны перед трудностями и решениями. И выживает в экстремальных условиях, как правило, знающий, умеющий, закаленный, тренированный.

Буду рада, если мои рекомендации пригодятся коллегам, учащимся и всем любителям бега.

Список рекомендуемой литературы:

1.Физическая культура в школе, 2006 г., №6

2. Спорт в школе, 2012-2013 гг.