

**Презентация классного часа по  
физической культуре для  
учащихся 9-х классов на тему:  
«Оздоровительный бег»**

**Выполнила учитель физкультуры  
Баталова Наталья Васильевна  
2019-20уч.год**

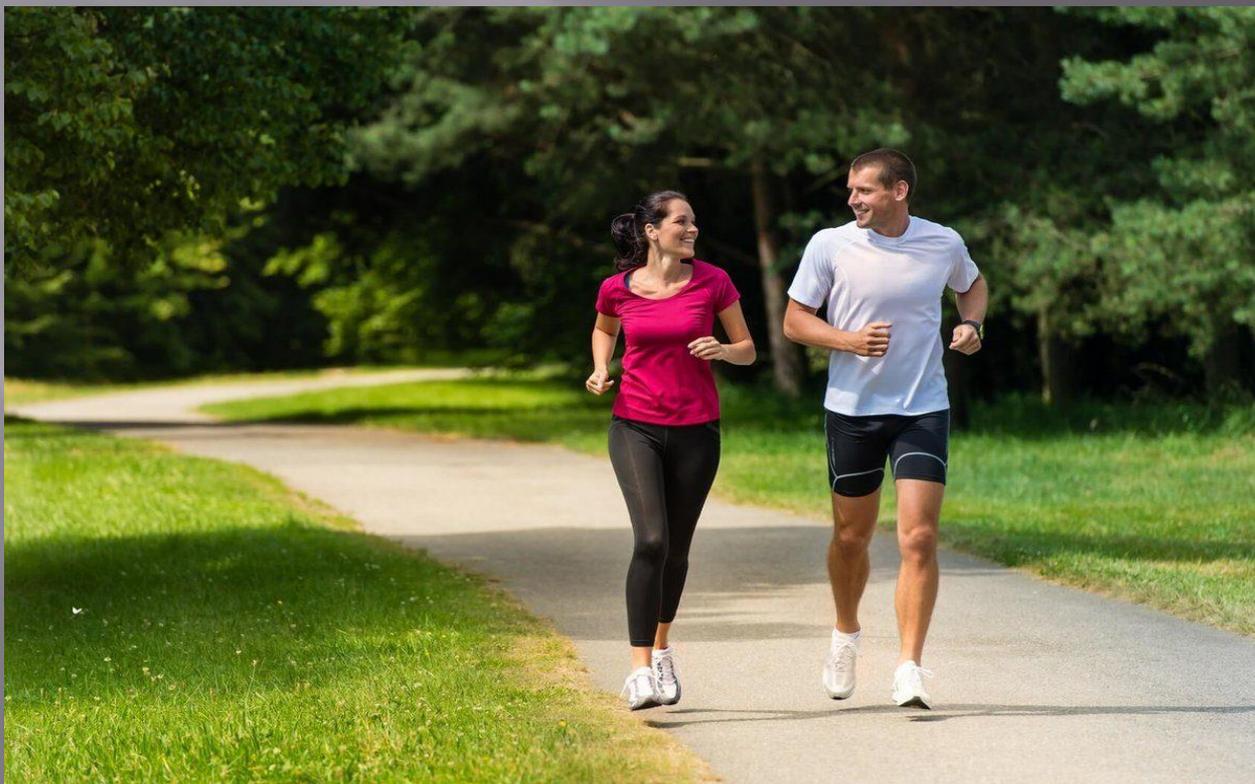
Если не бегаешь, пока здоров, набегаясь,  
когда заболеешь. Гораций



# Гиподинамия, как характерная особенность современной жизни.



**С каждым годом всё больше людей  
приобщаются к занятиям физическими  
упражнениями, которые становятся частью  
их жизни. Эти люди открывают для  
себя радости здорового образа жизни**



**Во время бега трусцой расход энергии составляет для взрослого человека в среднем**

**от 600 до 800 ккал. в час.**

**Чем больше вес бегуна, тем больше расход энергии.**

**Ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх, уменьшая нагрузку на сердце.**



**Бег усиливает иммунитет,  
предупреждает развитие  
атеросклероза и опухолевых  
заболеваний.**

**Укрепляется дыхательная  
система, развивается общая  
выносливость.**

**Улучшается эмоциональное  
состояние.**

# Костюм, не стесняющий движений, кроссовки на толстой подошве.



# Практика оздоровительного бега

- \* постепенная нагрузка;
- \* бег не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин;
- \* постоянно следует укреплять мышцы свода ступней;
- \* наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда скорость бега приближается к 1 часу;
- \* следить за частотой пульса (ЧСС) - она не должна быть больше, чем 150 ударов в мин.;

## **Самоконтроль**

**Следите за своим здоровьем и избегайте перетренированности.**

**Признаки : плохой сон, вялость и сонливость в течении дня, снижение работоспособности, иногда потливость, неприятные ощущения в области сердца, подъем артериального давления.**

**Необходимо снизить нагрузки примерно в 1,5-2 раза и обратить больше внимание на релаксацию.**

# Техника оздоровительного бега

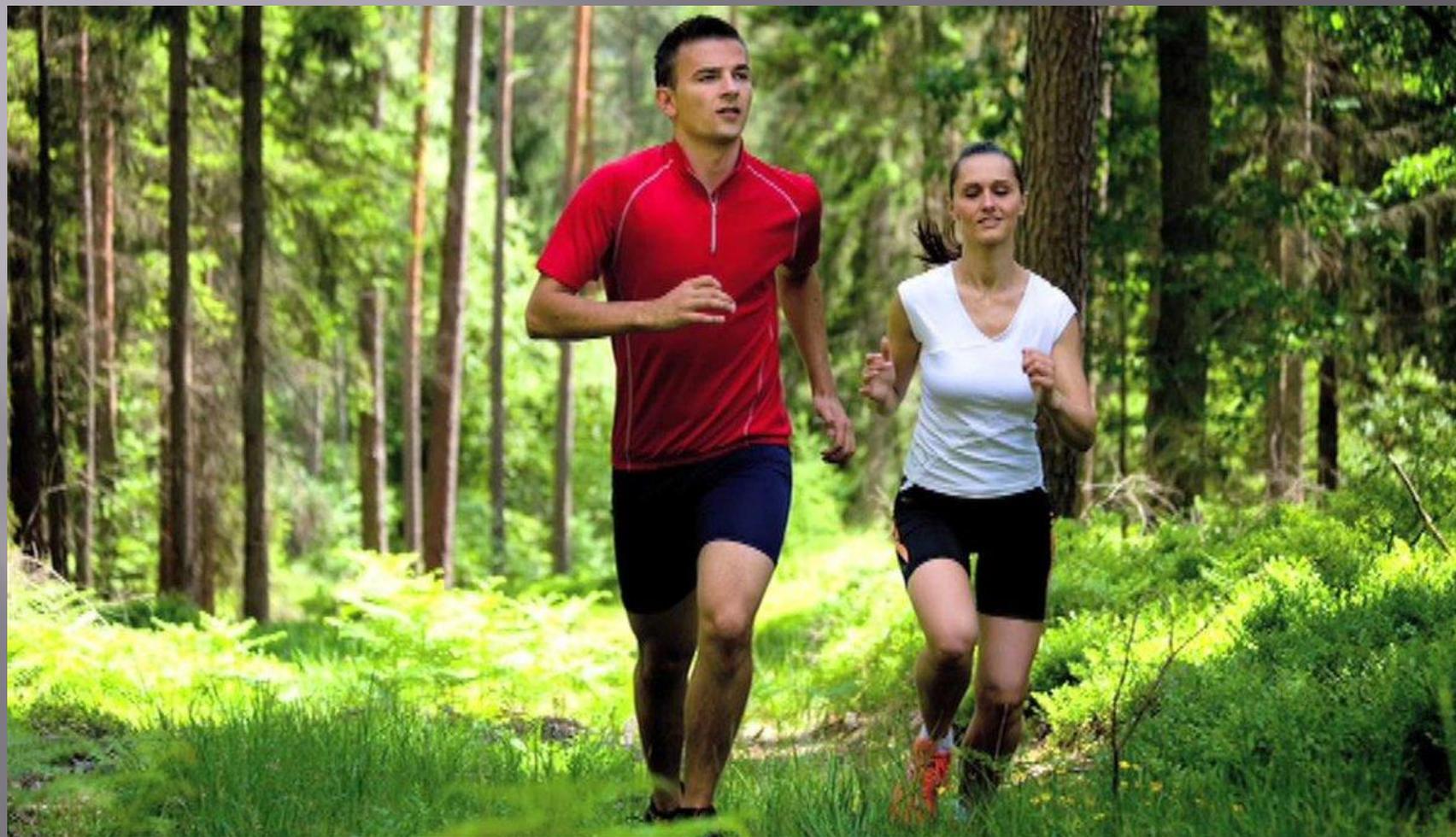
- \* Положение туловища относительно дорожки 85-90 гр.
- \* Взгляд вперёд на 30-40м
- \* Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены, нога ставится на опору на всю стопу
- \* Длина шага 0,5 – 1,5м
- \* Движения плавные и свободные
- \* Дыхание глубокое и произвольное



**Правильная техника бега – вот средство от перегрузок.**



**Двигайтесь больше и будьте  
здоровы!**



# Материалы:

фото из открытых источников