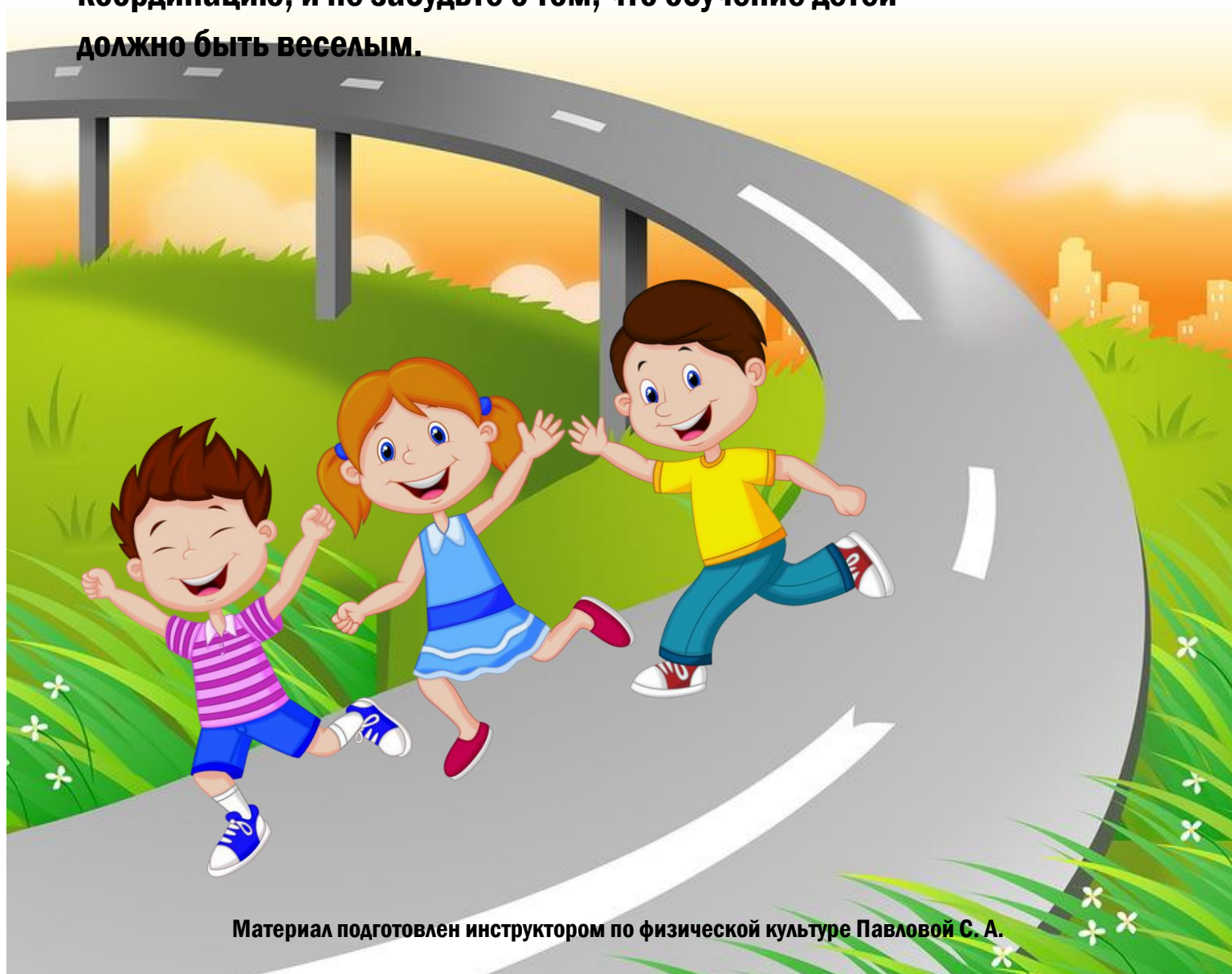


как научить детей бегать быстрее

Детям, занимающимся спортом или легкой атлетикой, очень важно развивать скоростные качества. Быстрый бег поможет ребенку в занятиях любым видом спорта. Дети обучаются бегу иначе, чем взрослые, потому что их мышцы менее развиты. Научите детей бегать быстрее, развивая технику бега и координацию, и не забудьте о том, что обучение детей должно быть веселым.



Материал подготовлен инструктором по физической культуре Павловой С. А.

Развитие техники бега

1. Развивайте чувство равновесия.

Дети должны быть способны устоять на ногах во время быстрого бега и, в целом, для развития высокой скорости необходимо равновесие.

- Используйте упражнения, подобные стойке или прыжкам на одной ноге в течение определенного времени, чтобы повысить чувство равновесия.



2. Научите детей координации.

Детский мозг должен одновременно координировать множество движений во время бега.

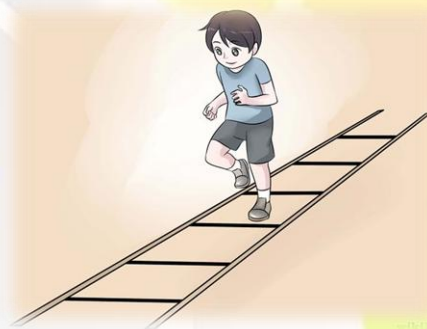
- Тренируйте бег. Перед тем, как сконцентрироваться на скорости, научите детей правильно бегать, держать осанку и не перенапрягать конечности. Они не должны смотреть на собственные ноги во время бега и терять бесценный кислород. Кроме того, бегая, дети склонны сжимать кулаки, чтобы приводит к оттоку крови от сердца и легких.

- Осваивая навыки бега, постепенно развивайте скорость и интенсивность. Используйте беговые упражнения и поощряйте детей за успехи в беге наперегонки.

3. Применяйте такой тренажер, как скоростная лестница.

Положите лестницу на землю, чтобы дети переступали через ее секции во время бега. Это развивает правильную форму и технику бега.

- Тренируйте скорость бега. Если дети наступают или спотыкаются о скоростную лестницу, позвольте им начать упражнение сначала, пока они не научатся проходить его чисто. Освоив это упражнение, можно начинать работать над более быстрым прохождением лестницы.



4. Для развития скорости, тренируйте бег постепенно.

Быстрый бег – это мастерство, и дети станут бегать быстрее, если будут тренироваться и постепенно совершенствовать скоростные качества.

- Разработайте расписание. Пусть дети бегают ежедневно в определенное время и в определенном месте.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре Павловой С. А.



5. Избегайте чрезмерных нагрузок.



Слишком интенсивные тренировки могут привести к травмам и потере интереса к бегу со стороны детей. Восстановление после бега так же важно для скорости, как и сам бег.

6. Укрепляйте мышцы.

Для того чтобы быстро бегать, детям необходим сильный и стабильный мышечный корсет. Будьте уверены, общеукрепляющие упражнения – обязательная часть любой беговой программы.

- Научите детей приседаниям, отжиманиям и другим общеукрепляющим упражнениям. Так они укрепят мышечную систему и станут способны бегать быстрее.



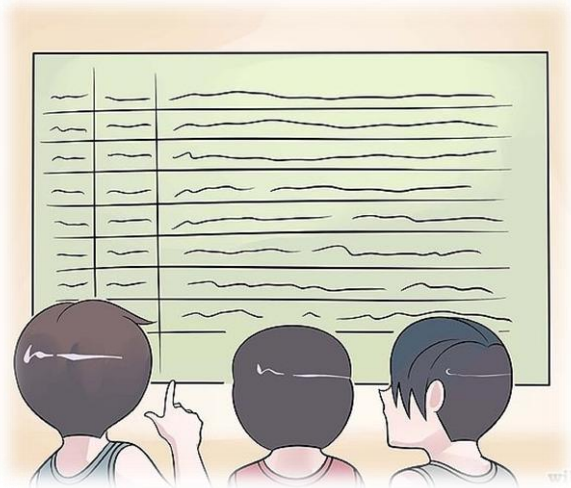
Получение удовольствия от беговых тренировок

1. Устраивайте соревнования.

Дети станут бегать быстрее, если будут соревноваться друг с другом.



2. Объявляйте ежедневные результаты.



Большая доска объявлений или список результатов и расстояний позволят детям следить за собственным прогрессом.

3. Устанавливайте вознаграждения за повышение результатов.

Например, как только ребенок становится способным пробежать 1 километр быстрее, чем за 6 минут, предоставьте ему награду или особенное развлечение. Дети с благодарностью воспринимают награды и стимулы.



4. Сделайте скоростные тренировки игрой.

Расставляйте препятствия или разделите детей на эстафетные команды, чтобы они могли поддерживать друг друга.



5. Тренируйтесь с детьми.



Вместо того чтобы стоять с секундомером в стороне, идите на дорожку и пробегитесь с детьми. Ваше участие мотивирует ребят и поможет бегать быстрее.

Советы

- Следите за эффективностью и концентрацией. Если дети начинают давать сбой или отвлекаться, позвольте им передохнуть. Отсутствие концентрации плохо повлияет на скорость и может привести к травмам.
- Обратите внимание на питание. Дети, в рационе которых присутствует большое количество белка, цельно зерновых, полезных фруктов и овощей, быстрее наращивают мышечную массу, необходимую для быстрого бега. Постарайтесь оградить их от сахара и нездоровой пищи.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре Павловой С. А.