

Светлова Елена Геннадьевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия № 399 Красносельского района Санкт-Петербурга

СТАТЬЯ

«СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Техника бега у каждого в отдельности врожденная так сказать от бога. И если у кого-то сразу появляется легкий, грациозный, экономичный бег, то другим приходится много времени уделять постановке техники бега. Техника ведущих бегунов на длинные дистанции характеризуется постановкой ноги на носок с наружной стороны стопы и достаточно высоким положением корпуса. При этом наблюдается высокая частота шагов (до 150 шагов в минуту), но сравнительно недлинные шаги при разных рельефных условиях. При беге наблюдается мягкая постановка стопы на носок. На подъемах бег частый короткими шагами, на спусках бегут шагами средней длины, не натываясь. Мышцы не закрепощены. Важно уметь не только напрягать свои мышцы, извлекать из них силу и быстроту, но и расслаблять их, выключать из работы.

Правильная техника бега помогает рационально использовать свои движения и тем самым дольше сохранять физическую силу на протяжении длительного бега. Лучшим средством для выработки правильной техники бега являются специальные беговые упражнения.

Специальные беговые упражнения - это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации работы всех мышц ног и в первую очередь тех, которые получают основную нагрузку при беге. Специальные беговые упражнения помогают выработать правильную постановку стопы во



время бега, повысить силу отталкивания каждого шага, укрепить мышцы ног и отработать правильное положение корпуса и рук. Учащийся, выполняющий кроме беговых нагрузок еще и специальные беговые упражнения, сможет ту же дистанцию пробежать быстрее, потратив меньше сил.

Специальные беговые упражнения важно выполнять систематично и последовательно. Так как это очень активные, интенсивные движения, выполняющиеся с высокой амплитудой, они должны выполняться после общей разминки, включающей в себя упражнения, способствующие увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности суставов. В этом случае риск получить травму будет сведен к минимуму. Упражнения надо выполнять на ровной поверхности. Желательно на асфальтовом покрытии специальные беговые упражнения не выполнять, так как это жесткая поверхность и на суставы будет большая нагрузка. Сами движения надо выполнять неторопливо, главный акцент делая на максимальную амплитуду движения. Каждое упражнение выполнять сериями по 3-4 раза. Так же после завершения выполнения всех специальных беговых упражнений надо сделать заминочную пробежку и упражнения, способствующие увеличению эластичности мышечной ткани. Это позволит ускорить восстановление и повысит эффект от выполнения специальных беговых упражнений.

Существует очень много вариантов специальных беговых упражнений. Предлагаю ознакомиться и применять на практических занятиях следующие *виды специальных беговых упражнений*:

– Семенящий бег - укрепляет мышцы бедра, голени, брюшного пресса. При выполнении обращать внимание на правильное отталкивание. Толчок должен иметь направление вверх и немного вперед.

– Бег с высоким подниманием бедра - укрепляет все группы мышц ног, спины, поясницы, бедра и связки голеностопа. Бедро надо поднимать до уровня параллельности земли.

– Бег с захлестом голени - способствует укреплению связок коленного и голеностопного суставов. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

– Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

– Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь, каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено впереди стоящей ноги выносите как можно выше. Это немного похоже на то, как «летит» олень. Прыжкообразный бег укрепляет все группы мышц ног и вырабатывает навыки свободного движения руками.

– Бег спиной вперед. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.

– Бег с подскоками попеременно, толчок вверх и вперед - вырабатывает навыки правильной работы рук, укрепляет связки голеностопа. Это позволит, нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.

– Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперед. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.

Таким образом, мы рассмотрели такой вид легкоатлетических упражнений как специальные беговые упражнения. Вы узнали, как подготовиться к их выполнению и что сделать после выполнения, чтобы получить максимальный эффект. Даже если Вы используете специальные беговые упражнения лишь для того, чтобы разнообразить занятие, Вы все равно улучшите свои результаты на беговых дистанциях.

Литература:

1. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. Серия «мир вашего ребенка». Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2005 г. 283 с.
2. Гойхман П. Н., Трофимов О. Н. Легкая атлетика в школе. Москва: Изд-во «Физическая культура и спорт», 1998 г. 200 с.
3. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2009 г.
4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. Москва: Изд-во «Человек», 2010 г.
5. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Москва: Изд-во «Академия», 2009 г.