

# МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ



## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ (СБУ)

Тренер-преподаватель: Сафиуллина В.В.

# ВВЕДЕНИЕ

В легкой атлетике, как и в любом виде спорта, есть общие и специальные упражнения. Первые развивают общую физическую подготовку без привязки к виду спорта. Специальные упражнения развивают нужные в конкретном виде качества: постановку стопы, отталкивание, вынос бедра, подвижность в тазобедренном суставе, нервно-мышечные связи.

Специально-беговые упражнения (СБУ) – это комплекс упражнений, который является основой бега и выполняет ту же роль, что набор упражнений в тренажерном зале.

СБУ выступает как средство для освоения технических элементов. Комплекс СБУ опытными тренерами включается, как в разминку, так и в основную часть тренировочного процесса.

# ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ СБУ

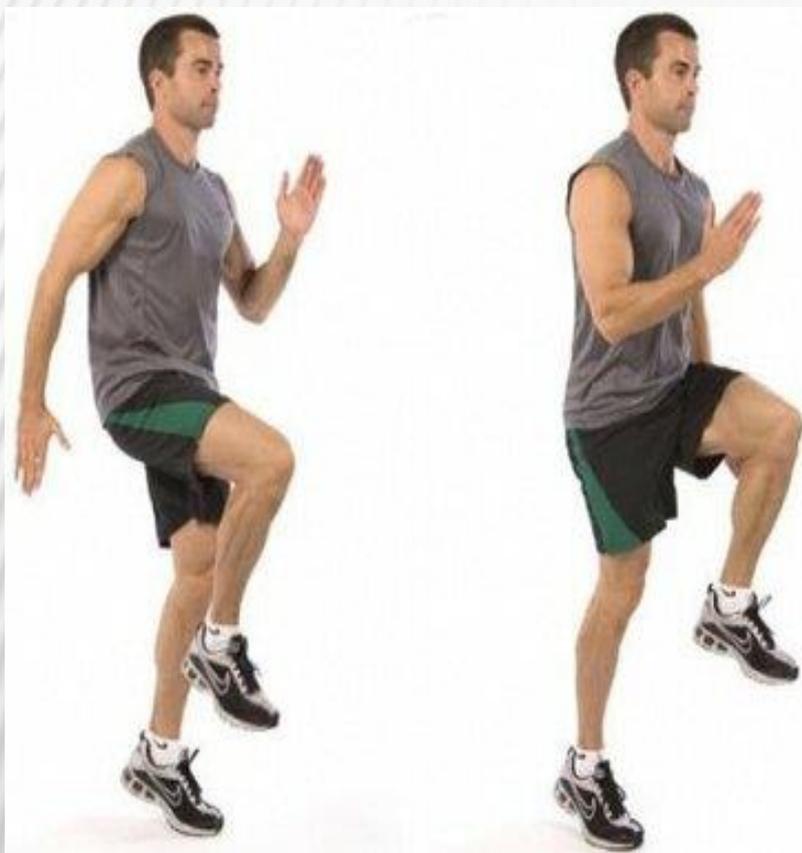
1. СБУ можно использовать , как часть разминки для разогрева мышц, которые будут вовлечены в активную работу во время тренировки.
2. Подобранный комплекс специальных беговых упражнений может помочь при исправлении неточных движений или исправлении техники бега. Стоит отметить, что применение СБУ для корректировки техники должно происходить при низкой дозировке, так как каждый подход атлет должен выполнять именно на технику не преодолевая усталость.
3. Задачей СБУ может выступать тренировка конкретного физического качества, которое необходимо бегуну для улучшения спортивного результата.

# СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Рассмотрим 8 упражнений, которые являются основными и широко используются как в легкой атлетике, так и в других видах спорта:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени назад.
3. Многоскоки с ноги на ногу.
4. Подскоки.
5. Бег на прямых ногах.
6. Бег спиной вперед.
7. Бег скрестным шагом.
8. Велосипед или бег колесом

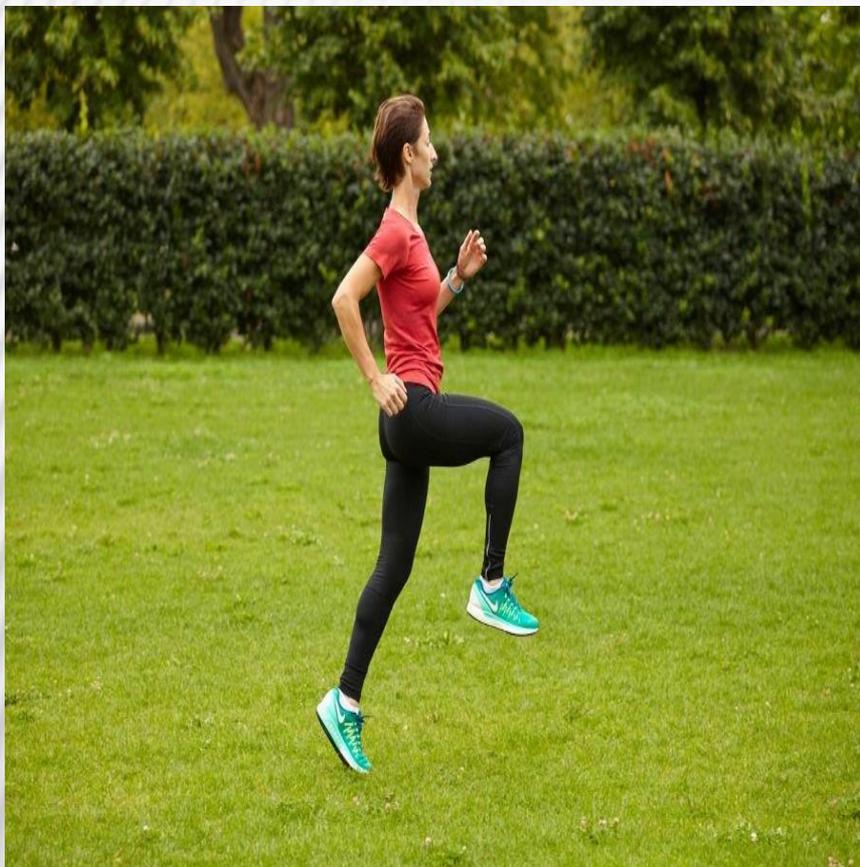
# 1. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА



**Бег с высоким подниманием бедра** – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

# 1. БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА



## **Техника выполнения:**

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

## 2. БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД



**Бег с захлестыванием голени** – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

**Бег с захлестыванием голени** – это укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра.

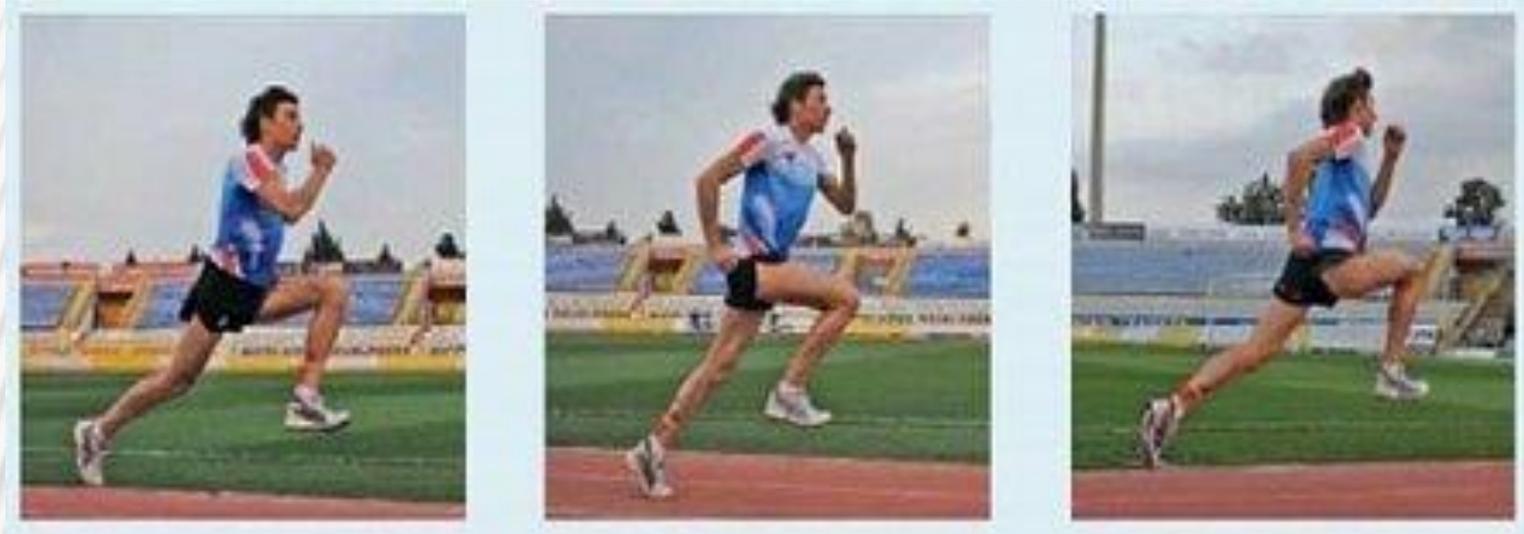
## 2. БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД



### **Техника выполнения:**

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

### 3. МНОГОСКОК С НОГИ НА НОГУ



**Многоскок** – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

### 3. МНОГОСКОК С НОГИ НА НОГУ



#### **Техника выполнения:**

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

## 4. ПОДСКОКИ



**Подскоки** – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

## 4. ПОДСКОКИ



### **Техника выполнения:**

мягкий перекал с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Начиная от пятки, производится усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед и вверх, после чего вновь приземление на толчковую ногу и далее симметричное действие другой ногой. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

## 5. БЕГ НА ПРЯМЫХ НОГАХ



**Бег на прямых ногах** - это упражнением которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени. **Хорошо воздействует на** икроножные мышцы, а также на мышцы, отвечающие за сведение-разведение бёдер. Данное упражнение также используется для исправления слабого отталкивания в беге.

## 5. БЕГ НА ПРЯМЫХ НОГАХ



### **Техника выполнения:**

При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом  $45^\circ$ . Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед.

Туловище находится в практически вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге.

Должно сложится ощущение, что мы продвигаемся вперёд небольшими упругими прыжками.

## 6. БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД



**Бег спиной вперед** - используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

## 6. БЕГ СПИНОЙ ВПЕРЕД

### Техника выполнения:

Для выполнения этого упражнения примите стойку спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем происходит перекаат назад. Не дожидаясь полного переката, выполните шаг назад другой ногой.

Держите туловище в вертикальном положении. Слишком сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забывайте также иногда поворачивать голову, чтобы оценить обстановку. Руки работают как в беге.

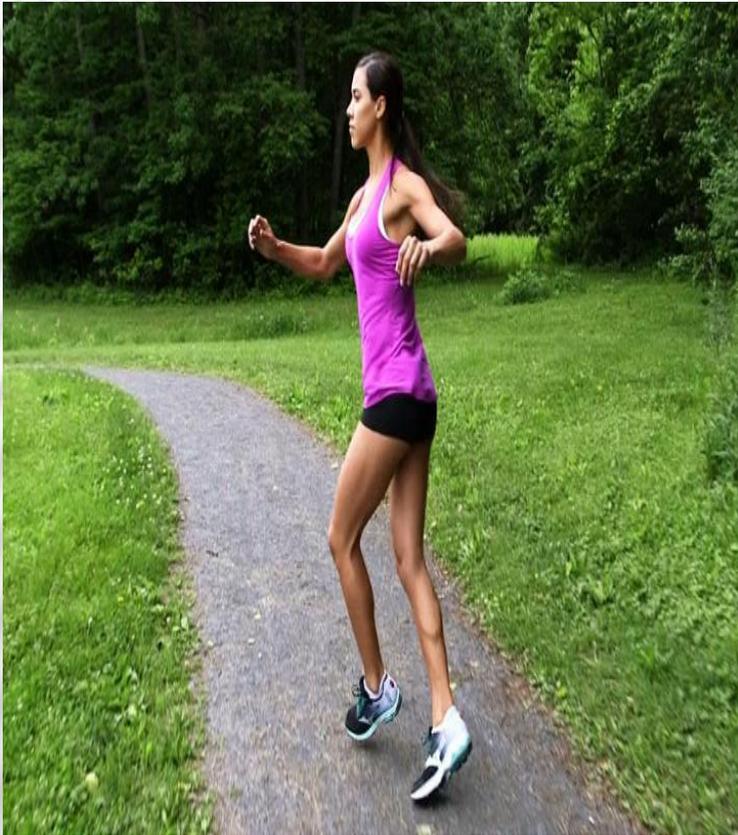


## 7. БЕГ СКРЕСТНЫМ ШАГОМ



**Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

## 7. БЕГ СКРЕСТНЫМ ШАГОМ



### **Техника выполнения:**

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги. Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

## 8. ВЕЛОСИПЕД ИЛИ БЕГ КОЛЕСОМ



**Велосипед или бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

## 8. ВЕЛОСИПЕД ИЛИ БЕГ КОЛЕСОМ

### Техника выполнения:

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс.

Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.