

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА И БЕГОВОЙ ОСАНКЕ

По своей доступности и эффективному влиянию на состояние здоровья человека бег превзошёл все традиционные виды физических упражнений, и это общепризнанно. Во время бега сокращение мышц чередуется с их расслаблением, что позволяет выдержать длительную физическую нагрузку. В работу вовлекаются основные мышечные группы, умеренно увеличивается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается расход энергии. Занятия бегом можно проводить круглый год и в любых местах.

Основу любого бегового стиля составляет гладкий бег, и общий рисунок движений одинаков для всех категорий. Разница в технике бега заключается лишь в амплитуде движений и темпе бега.



Двигательные установки:

1. Бег составляет собой последовательную смену периодов опоры и полета. Период опоры характеризует движение толчковой ноги и длится с начала постановки до отрыва её от грунта.
2. В момент приземления нога ставится под углом, близким к прямому, на внешний свод передней части стопы и сгибается в коленном суставе.
3. В конце отталкивания опорная нога полностью выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание должно быть быстрым и энергичным, направленным вперёд–вверх (для сравнения можно привести пример – бежим босиком по раскалённому асфальту).
4. После окончания отталкивания и снятия ноги с опоры, т. е. с началом движения бедра вперёд, её стопа продолжает движение назад–вверх и пятка толчковой ноги приближается к ягодице («захлест голени») (кадры 1–2).
5. В полётной фазе происходит быстрое сведение бёдер, толчковая нога начинает выполнять функции маховой, что совпадает с началом периода полета. Бедро маховой выносится коленом вперёд-вверх (высокое поднятие бедра) (кадры 3–4) и активным «загребающим» движением голени под себя с передней части стопы ставится на грунт (кадр 5). В этот момент завершается период полета и повторяется период опоры.

При обучении технике бега, необходимо определить **беговую осанку**, когда бегун «приподнят» на передней части стопы. Ноги, туловище, голова составляют одну прямую с небольшим естественным наклоном туловища вперёд. Обычно угол наклона не превышает 85 градусов (при медленном беге наклон туловища близок к прямому). Живот подтянут. Подбородок слегка приподнят, мышцы шеи и лица не напряжены, взгляд направлен вперёд. Плечи опущены, руки согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым углом. Кисти рук расслаблены, пальцы слегка сжаты в кулак. Приобретение правильной беговой осанки – длительный процесс и главная задача обучения технике бега – это согласование движений ног, рук и туловища во время бега.



Методические указания:

1. Главное в беге – умение бегать свободно и расслабленно. Непринуждённость и свобода всех движений – признак хорошей техники. Для бега характерны не только эффективность движений, но и их высокая экономичность и свобода действий. Необходимо учиться во время бега расслаблять «неработающие» мышцы и «включать» их в нужный момент. При правильной технике можно добиться высокой скорости передвижения и экономии сил.
2. В беге важно найти свою беговую «посадку», т. е. определить положение туловища во время бега. Высокая и низкая «посадка» одинаково не годятся.
3. На протяжении всей дистанции необходимо сохранять оптимальный наклон туловища вперёд. Так как движение ног происходит по одной прямой, стопы ставятся параллельно или слегка внутрь.
4. Мягкая и упругая постановка стопы на грунт происходит почти бесшумно, отталкивание выполняется предельно быстро («взрывное» усилие), а активное «загребающее» движение маховой ноги должно напоминать расслабленный, хлёсткий бросок вниз.
5. Руки двигаются вперёд несколько внутрь, по высоте примерно до уровня подбородка, а назад–наружу до отказа, т.е. во время бега происходит встречное движение «колени–локоть». Синхронная координация рук и ног помогает увеличить длину и частоту шагов и уменьшить вращательные движения плеч и туловища.

6. Длина бегового шага равна примерно двум шагам при ходьбе. Чем больше дистанция, тем короче шаг, так как в медленном беге опорная фаза длится дольше и бедро маховой ноги поднимается ниже. Не нужно стараться растягивать шаги. Беговой шаг увеличивается постепенно в процессе тренировочных занятий за счёт укрепления мышц ног и становления правильной техники бега.
7. Дышать во время бега нужно одновременно через нос и приоткрытый рот или только ртом. Частое и поверхностное дыхание бывает более выгодным и экономичным. Один дыхательный цикл (вдох и выдох) можно выполнять на 4 шага (2 шага – вдох и 2 шага – выдох), на 3 шага (1,5 шага – вдох, 1,5 шага – выдох) и на 2 шага (1 шаг – вдох, 1 шаг – выдох). Главное, чтобы дыхание было ритмичным.
8. Не рекомендуется копировать движения лучших современных легкоатлетов, каждый должен найти свой беговой стиль, в основе которого лежат общие закономерности и положения.
9. Неправильные движения во время бега вызывают структурные изменения позвоночника. Резкие толчки, нагрузка, неправильная осанка провоцируют сдвиг позвонков, защемление нерва, что приводит к болям в спине, искривлению позвоночника и другим последствиям. Всё это связано с тем, что мы не умеем правильно ходить, сидеть и **бегать**.

Типичные ошибки и их исправление:

Ошибки	Причины и исправления
1. Постановка ноги не с передней части стопы	Обратить внимание на мягкую и упругую постановку стопы на грунт с передней части. Стопа должна «отскакивать» от дорожки, как мячик
2. Постановка стоп не прямолинейная, а с разворотом наружу	Чаще всего это объясняется слабостью мышц стопы и малой подвижностью в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах
3. Бег на «полусогнутых» ногах, когда толчковая не полностью выпрямляется в коленном суставе, что приводит к отклонению плеч назад	Эта ошибка происходит из-за слабости мышц бедра, спины и стопы, а также неумения «включать» или расслаблять участвующие в работе группы мышц
4. Недостаточный подъем бедра маховой ноги	Происходит из-за излишнего наклона туловища вперед или слабых мышц задней и передней поверхностей бедра, а также живота и спины
5. Бег с высоким подъёмом коленей	Рекомендуется следить за активной работой стопы и расслабленным маховым движением колена вперёд
6. Излишний выброс голени перед отталкиванием, что тормозит бег, нарушает его плавность и экономичность	Объясняется слабостью мышц живота и передней поверхности бедра. Необходимо обучать занимающихся активному «загребающему» движению маховой ногой
7. Во время бега положение туловища не соответствует правильной беговой осанке	При излишнем наклоне туловища вперед бедро маховой ноги поднимается слишком низко, при отведении плеч назад или вертикальном положении туловища толчок опорной ноги направлен не столько вперед, сколько вверх, что в обоих случаях приводит к укорачиванию бегового шага
8. Раскачивание туловища в стороны	Боковые раскачивания происходят при постановке стоп не по одной прямой или при неправильной работе плеч. Они должны находиться как бы на одной линии, не опускаться и не подниматься, а также не участвовать в работе рук
9. Неправильная работа рук: движения руками выполняются только перед собой, не отводятся назад, излишне сгибаются или разгибаются	Для исправления этих недостатков следует больше внимания уделять упражнениям в движениях рук на месте с различной амплитудой и скоростью, а также следить за расслабленным плечевым поясом
10. Закрепощенность движений, «скованный» бег	Когда бегун излишне напряжен, необходимо учить расслабляться во время бега. Не сжимать пальцы в кулаки, не напрягать мышцы лица и шеи