



Специальные беговые упражнения в легкой атлетике

ПОДГОТОВИЛА: ЖЕГУЛЕВЦЕВА ДАНА ГЕОРГИЕВНА

21 ИВТ

Понятия общие упражнения и специальные упражнения

В классификации физических нагрузок и физических упражнений есть два термина: общие и специальные упражнения или нагрузка.

Общие упражнения означает, что упражнение или нагрузка даются для развития общей физической формы, то есть не связанной с определенным видом спорта.

Специальные упражнения или нагрузка напротив воздействуют на те группы мышц, функциональные системы или же формируют двигательные умения и навыки, которые определяют успех в том виде спорта, которым мы занимаемся.

Специальные беговые упражнения выступают в роли упражнений узкой направленности, которые воздействуют на важнейшие качества спортсмена обязательно необходимые для успешных выступлений на соревнованиях.

Специальные беговые упражнения – ЭТО

комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, специальные беговые упражнения выполняют ту же роль, что и набор упражнений для тренажерного зала.



Три задачи специальных беговых упражнений



1. Если придерживаться низкой дозировки упражнений, то СБУ можно использовать как часть разминки для разогрева тех 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.
3. Задачей СБУ может выступать тренировка конкретного физического качества, которое необходимо бегуну для улучшения спортивного результата. Например, для тренировки скоростно-силовых качеств, рекомендуется выполнять бег 30-60 или 100 метров продолжительностью 10 подходов в около максимальном темпе.

Бег с высоким подниманием колен

Выполнение: 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.



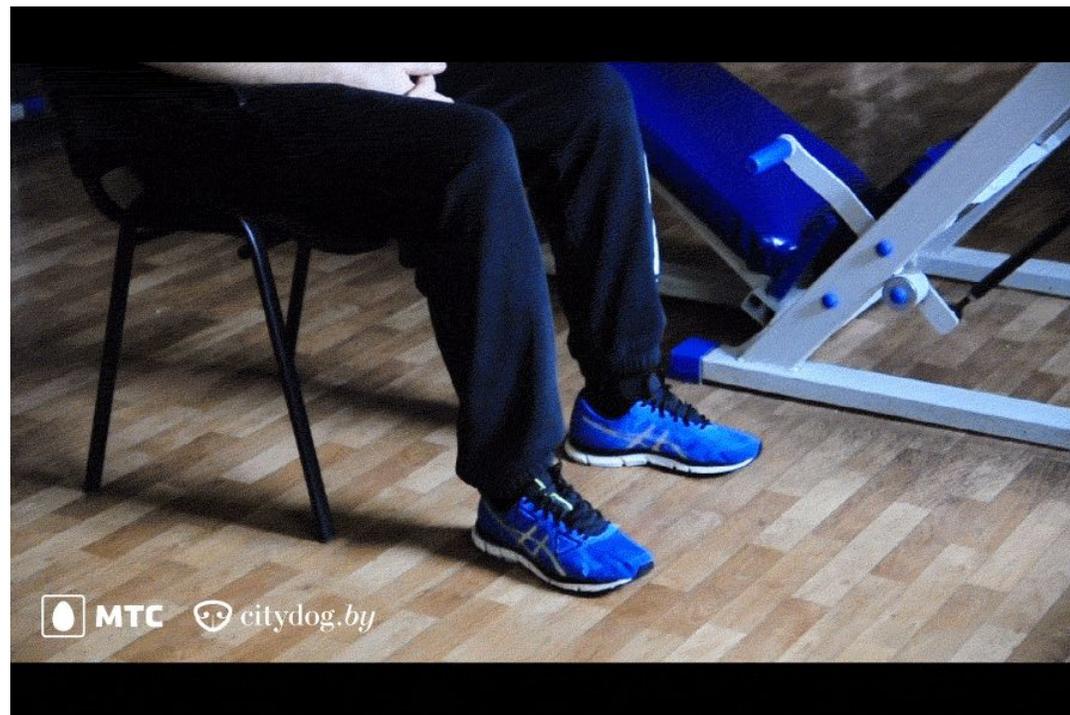
Бег с захлестыванием голени

Выполнение: 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.



Перекаты с пятки на носок

Выполнение: Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекаtywивании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение, так же его можно выполнять сидя.



Многоскоки

Выполнение: Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.



Бег на прямых ногах

Выполнение: Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.



Бег спиной вперед

Выполнение: Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.



Бег скрестным шагом

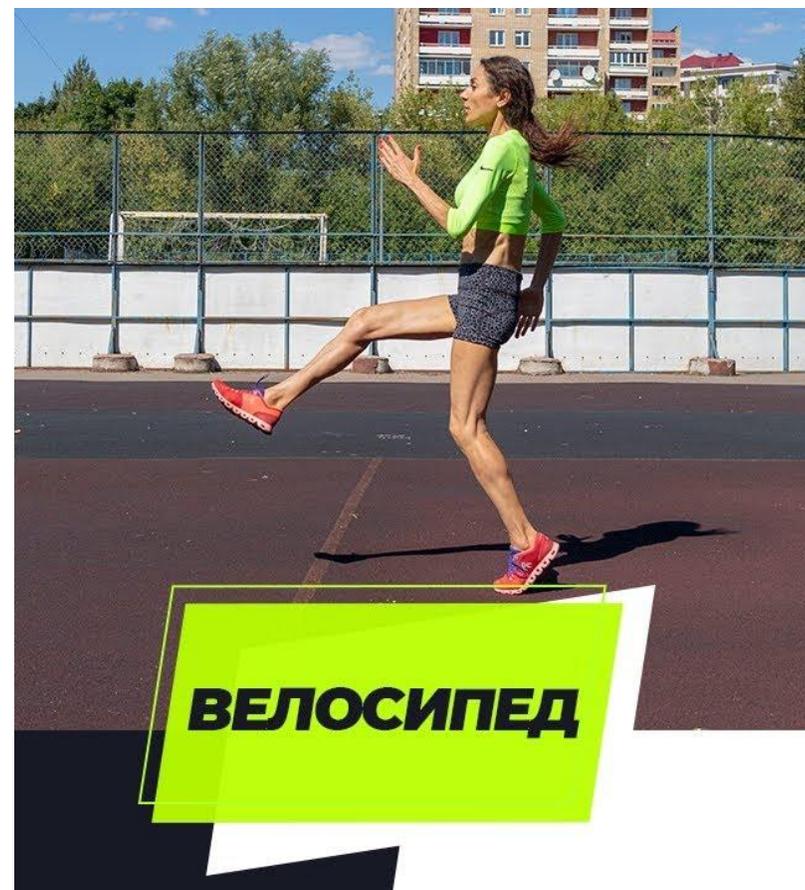
Выполнение: Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

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.



Велосипед или бег колесом

Выполнение: Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимальной 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. 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.



Бег приставными шагами

Выполнение: Ноги ставим строго на носки, ни в коем случае не на полную стопу. Ноги работают на сведение и разведение за счёт приводящих мышц бедра. Можно делать поочередно, меняя ведущую сторону.



Вы ознакомились с 9 специальными беговыми упражнениями, которые являются основными и используются бегунами по всему миру.

