

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

«Утверждаю»

к использованию в работе

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Протокол тренерского (методического) совета

О.В. Трофимова

от 07 сентября 2021 г. № 1

Приказ от « 30 » декабря 2021 г. № 234-д



**Методическая работа
«Основы правильной техники бега»**

Выполнил: Еремина И.В. - тренер-преподаватель
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2021

Содержание

Введение.....	3
1. Основы правильной техники бега	3
2. Подготовка к тренировкам.....	5
2.1. Разминка и заминка.....	6
3. Полезные советы для начинающих бегать.....	6
4. Боль при беге: основные проблемы и их решение.....	6
4.1. Колени.....	6
4.2. Надкостница, голень.....	7
4.3. Боль в боку.	7
5. Заключение.....	8
6. Список используемой литературы.....	8

Введение

Человек умеет бегать от рождения, но порой задумываешься: «Почему кто-то словно парит в воздухе, а кто-то, как раненый зверь, держится за бок и едва не падает на землю?» – ответ скрывается в умении выполнять точные движения, которые вкуче называются техника бега.

Бег способен быть эстетически прекрасным и грациозным, приковывать внимание окружающих и заставлять любоваться атлетом. И пусть за грацией стоят терпение, волевые усилия и долгие тренировки. Однажды этот человек замотивировал себя освоить технику, и ему удалось.

1. Основы правильной техники бега

Во время бега активную работу выполняют только верхние и нижние конечности (руки и ноги), при этом колебания головы и туловища должны быть минимальными. Скорость движения рук и ног будет зависеть от интенсивности бега. Основной задачей бегуна является выполнение цикла за минимальный срок.

Освоение техники осуществляется путем поэтапного изучения отдельных элементов, которые в совокупности образуют набор движений, позволяющих выполнять циклическую работу с высокой точностью раз за разом.

Основным физическим качеством, которое помогает в изучении и освоении элементов, является координация движений. Чем выше развит уровень координационных способностей, тем точнее выполняемые движения. Развитие координации является важным условием достижения результата в скоростно-силовых дисциплинах, таких как спринт и бег с барьерами или препятствиями.

Каждый раз при ходьбе, позвоночник испытывает нагрузки при касании ступнями поверхности. Чем больше масса тела, тем больше и опаснее эти нагрузки. При беге эти нагрузки возрастают многократно, из-за так называемой «фазы полета», когда тело с ускорением опускается на ступню. Чтобы овладеть правильной техникой бега и избежать опасных нагрузок на позвоночник и суставы – надо сводить к минимуму вертикальные колебания тела. Нельзя допускать «выбрасывания» тела вверх и резких ударов о беговую поверхность.

Очень большое значение имеет и предотвращение раскачивания тела из стороны в сторону. Это происходит при неправильной расстановке стоп относительно друг друга. При правильной технике бега внутренние края стоп должны находиться на одной линии. Во время бега стопы не должны ставиться «след в след», на одну линию и, в тоже время, не должны широко расставляться друг от друга. При правильной технике бега допускается небольшой угол между носками стоп, для того, чтобы максимальное усилие при толчке принимал на себя большой палец.

Не менее важной составляющей правильной техники бега является грамотная постановка ступней при касании ими поверхности. Из трех методов («пятка-носок», «носок-пятка» и «вся стопа»), наиболее рациональным и менее травматическим для начинающих является распределение нагрузки на всю

стопу одновременно. При этом важным отличием от ходьбы является то, что при правильной технике бега прямая проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, пройдет через центр стопы, а не через пятку, как это происходит при ходьбе. Да, такой способ требует особой подготовки и сноровки, но распределение нагрузки на всю площадь стопы – хороший залог разгрузки суставов. Ногу следует ставить на всю ступню сразу, движением сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания земли стопу надо напрячь.

Изменение постановки стопы рекомендуется продвинутым бегунам-любителям, в зависимости от беговой поверхности, обуви, усталости мышц и суставов. Смена постановки стопы полезна, например, в тех случаях, когда вы почувствуете усталость голеностопа, стопы или голени.

Самой опасной ошибкой начинающего бегуна и самым грубым нарушением правильной техники бега, безусловно, является, так называемое, «натякивание на выставленную ногу». Происходит это, когда неопытный бегун слишком рано разгибает голень при движении ноги вперед. В этом случае вес всего тела обрушивается на прямую ногу при касании стопой беговой поверхности. Максимальный удар принимает на себя коленный сустав, но так как нога бегуна жестко распрямлена, удар передается на тазобедренный сустав, далее на позвоночник и, как жесткий финал, свое получает и голова.

Опытный бегун разгибает голень плавно, вместе с вынесением ноги вперед. Удар о поверхность смягчается согнутой ногой и в этом случае нога выступает естественным амортизатором, а не палкой-стопором. Один шаг плавно переходит в другой, а не является чередой ударов о собственные прямые ноги.

Для того чтобы правильно бегать - нужно подобрать длину шага. При слишком широком шаге увеличивается вероятность «натякивания на прямую ногу», слишком узкий, семенящий шаг, не даст достаточного тонуса мышцам, а стопы получат лишнюю нагрузку. Нужно выбирать длину шага исходя из плавности движений и удобства бега.

Одной из основных составляющих правильной техники бега является неподвижность верхней части туловища относительно вертикальной оси. Именно это убережет от травм позвоночника и суставов. Важно следить за своей осанкой. Для того, чтобы правильно бегать, не нужно отклонять туловище ни вперед ни назад. Наклон туловища вперед увеличит вероятность «натякивания на ногу», отклонение назад – приведет к слишком высокому поднятию бедра и нарушит плавность движений. Руки нужно согнуть в локтях под углом 90 градусов, кисти не сжимать. Необходимо помнить, что свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание и отдалляет наступление усталости.

Важна и правильная поза. Не следует, к примеру, опускать низко голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание. Не надо, однако, и закидывать голову назад - это способствует выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперед на 10-15 метров.

2. Подготовка к тренировкам

Следует четко поставить себе такую цель: бегать. Потому как это не на неделю, месяц или до зимы, бегать придётся круглый год, до конца жизни и в любую погоду. Иначе можно даже не начинать.

Проанализировать и оценить свою физическую форму. Если врач сказал, что нагрузки противопоказаны, значит, лучше не рисковать.

Приобрести спортивную форму. Беговые кроссовки – обязательно. Хорошая спортивная обувь с мягкой подошвой предохранит суставы от ударных нагрузок, а также будет хорошим психологическим стимулом.

Нужно выбрать место для бега. Лучше, если это будет парк или стадион. Во-первых, в парках и на стадионах запрещён выгул собак. Во-вторых, там нет машин. В-третьих, там есть дорожки, по которым можно бегать и зимой, потому что их чистят. К тому же в парке есть немного природы, а также подъёмы и спуски, что поможет разнообразить тренировки.

Выбрать маршрут, изучить его, для этого пройти его пешком и убедиться, что нигде на маршруте не подстерегает опасность.

Рекомендуется бегать по стадиону со специальным покрытием или в парке, лесу и т.д. По асфальту же бегать не рекомендуется - покрытие жесткое, происходит большая нагрузка на суставы и позвоночник. Но если уж других вариантов нет - тогда нужно в обязательном порядке бегать в специальных беговых кроссовках с воздушными подушками в области пятки и носа.

Рекомендации по тренировкам.

Как правило, основная ошибка новичков в беге - слишком стремительное начало. Приступать к тренировкам нужно постепенно и со временем доводить нагрузки до определенного максимума. Но даже опытным бегунам необходимо помнить: чересчур интенсивные нагрузки не оздоравливают, а, наоборот, разрушают организм, что становится заметно с возрастом. Ведь целью являются не мировые рекорды, а здоровье и поддержание тонуса, поэтому бегать надо трусцой. Именно такой вид бега - самый безопасный для суставов. Темп - чуть быстрее среднего шага. Чтобы определиться точнее, придется измерять пульс: он должен быть в среднем 100-110 уд./мин, не больше 120.

Поначалу, конечно, будет, сложно, поэтому можно периодически переходить на ходьбу, а после восстановления пульса снова на бег. Занимаясь регулярно, через 10-12 тренировок уже можно держать пульс на уровне 110 - 120 уд./мин - это то, к чему надо стремиться.

В вопросе: «Когда и сколько бегать» поначалу надо прислушиваться к организму и постепенно с 10-15 минут дойти до 30 - этого достаточно для полноценной пробежки. Разминка и заминка должны в среднем занимать по 3-5 минут. Если же сочетать пробежку с силовыми упражнениями на проблемные зоны, общее время составит около 1 часа.

График пробежек каждый выбирает себе сам, но, в общем, 2-3 раз в неделю будет достаточно. Если хочется бегать больше, можно позволить себе пробежку через день, но не чаще: мышцам нужно время, чтобы восстановиться

Ещё один нюанс - какое время выбрать для бега: утро или вечер? Этот вопрос довольно бурно обсуждается фанатами бега. Есть мнение, что бег с утра - к инфарктам. И оно имеет свои основания: организм еще не проснулся, не отдохнул, а бег - безусловно, встряска для организма. Так что лучше позволить себе отоспаться и до конца проснуться, а уж потом отправляться на пробежку.

2.1.Разминка и заминка

Не следует, выйдя на улицу, сразу же бежать. 3-5 минут надо уделить легкой разминке, чтобы разработать суставы. Для этого нужно проделать по 2 раза простые упражнения вроде приседаний, растяжки икр и т.п. Выполнить маховые движения руками и ногами, вращательные движения туловища. Пройтись в быстром темпе, так, чтобы участился пульс. Сделать несколько глубоких вдохов носом с полным выдохом через рот. Неплохо бы потянуть разогретые мышцы, особенно мышцы ног и спины.

Сам процесс пробежки можно разнообразить, например, периодическими ускорениями метров на 200. Последние 50 м нужно постепенно замедлить движение и обязательно прошагать некоторое время, чтобы восстановить дыхание. После этого 3-5 раз выполнить упражнения для растяжки мышц.

3. Полезные советы для начинающих бегать

1. Во время бега важно расслабиться и не стараться подстроиться под какой-то определенный ритм дыхания. Как раз наоборот, ритм должен прийти сам, если его не сбивать
2. Есть перед пробежкой можно в среднем за 30 минут, только неплотно - лучше всего овощи и фрукты. После плотного питания - подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу.
3. Начинать бег рекомендуется в невысоком темпе, постепенно наращивая его (конечно, если не бежать на скорость - тогда перед началом нужно очень хорошо размяться).
4. Во время бега дышать нужно носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается – не хватает кислорода.
5. Для восстановления водного баланса в организме после пробежки рекомендуется выпить минимум кружку обычной воды комнатной температуры.

Польза от бега будет только при постоянных, систематических тренировках, при этом нагрузки необходимо периодически увеличивать. Вы сами почувствуете, когда нужно увеличить нагрузку.

4. Боль при беге: основные проблемы и их решение

4.1. Колени

Попробовать сочетать бег и ходьбу: 1-2-3(до 10) минуты бег, 1-2 ходьба. Лучше всего, купить часы с сигналом для интервальной тренировки. Еще

проверить свою технику бега. При большом весе есть тенденция ставить ноги широко (в идеале они ставятся на одну линию), это нагружает колени в боковом направлении.

4.2. Надкостница, голень

Самое вероятное и неопасное: ноги слишком напряжены. При этом возрастает время контакта с землей (должно быть предельно коротким) и - самое главное - ноги остаются на носках в момент вертикали (это ошибка). Нужно приземляться на носок, очень мягко, и - через пятку - упруго - снова на носок (отталкивание). Чтобы получить ощущение, следует побегать босиком.

Главное - не наткаться на свою ногу. Чтобы этого не было, в момент постановки ноги нужно доталкивать таз вперед, так что нога ставится не впереди тела, не под центр тяжести, а чуть сзади. Бегун как бы все время падает вперед.

Также многие двигают ноги маятниковым движением, а надо - как педали велосипеда, по кругу. Причем это «колесо» должно быть немножко сзади. Как розовая пантера в мультике бегают. Чтобы это получилось, корпус вертикально, таз протолкнуть вперед, поясничный лордоз постараться сгладить (сделать плоской поясницу). Особенно нужно следить за этим в конце тренировки, когда появляется усталость.

4.3. Боль в боку

Колики или схватки в боку - это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму - мышцу, расположенную между грудью и животом, не поступает столько кислорода, сколько ей нужно.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку - селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

Что делать?

Остановиться. Когда пронзает боль, необходимо перестать делать все, что бы ни делали. Нужно расслабиться, чтобы успокоить сведенные судорогой мышцы.

Надавить в этом месте. «Надавите тремя пальцами на область, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратится; или также тремя пальцами помассируйте болезненную область. Часто этого бывает достаточно, чтобы боль отпустила», - говорит Давид Балбоа, спортивный психотерапевт и содиректор Центра ходьбы в Нью-Йорке.

Сделать глубокий выдох. После начала растирания сведенной спазмой диафрагму, нужно вдохнуть, затем сложить губы трубочкой и выдохнуть воздух так долго, как только можно. Сделать другой вдох и снова выдохнуть. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

У здорового человека покалывание в боку, во время бега, говорит о не тренированности. В таком случае стоит просто заменить бег на быструю ходьбу и постепенно переходить на бег.

5. Заключение

На бег влияют физиологические и расовые особенности, перенесенные травмы, сформировавшиеся двигательные навыки, эмоциональное состояние, косвенно влияют кроссовки и стельки.

Бег, как и ходьба, относится к циклическим движениям, где цикл движения включает двойной шаг. Но в беге, вместо периода двойной опоры в ходьбе, имеется период полета.

Цикл движения в беге выглядит следующим образом: период переноса маховой ноги (левой) и период опоры толчковой ноги (правой) совпадают по времени, затем наступает период полета, далее период переноса маховой ноги (правой) и период опоры толчковой ноги (левой), затем опять период полета.

В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног (согласованные перекрестные движения), так как встречные перекрестные движения осей таза и плеч позволяют сохранить равновесие и противодействуют боковому развороту тела бегуна. Для бега весьма важны правильная осанка и целесообразная, в зависимости от вида бега, постановка ноги на опору. При беге повышаются требования к ритмичности движений, динамическому равновесию. Чем выше скорость бега, тем выше значение мышечных усилий, быстроты, амплитуды движений.

6. Список используемой литературы

1. Е.Е. Аракелян, В.П. Филин, А.В. Коробьев, А.В. Левченко избранные главы из учебника «Легкая атлетика»
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.
4. Чехихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. - М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.