

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

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

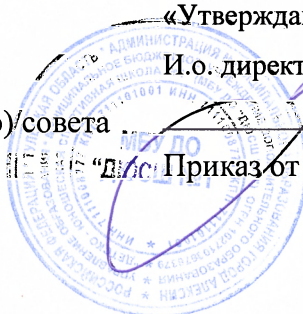
Протокол тренерского (методического) совета
от 07 сентября 2021 г. №1

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

О.В. Трофимова

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



**Методическая работа
«Средства для улучшения показателей в
легкой атлетике»**

Выполнил: Филимонова М.Ю. - тренер-преподаватель
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2021

Содержание

Введение.....	3
Основные специальные беговые упражнения.....	4
Режимы выполнения специальных беговых упражнений.....	5
Заключение.....	11
Список используемой литературы.....	11

Введение

Специальные беговые упражнения (СБУ) – средство тренировки, помогающее улучшить показатели в лёгкой атлетике. Комплекс специальных беговых упражнений поможет исправить неточные движения или технику бега. При выполнении интенсивных упражнений участвует практически вся мускулатура, соответственно, повышается мощность всего тела.

В беге участвуют множество мышц, выполняющих различные функции. Для того чтобы мышцы не только получали физическую нагрузку, но и формировалась правильная структура движений, были разработаны специальные беговые упражнения (СБУ). Это комплекс беговых упражнений, направленный на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, задействованных при беге. Специальные беговые упражнения будут способствовать росту специальной физической и технической подготовки, необходимой в беге. Каждое из таких упражнений – это отдельный акцентированный элемент бега.

СБУ – это именно комплекс упражнений, поэтому всегда выполняют не менее 5 упражнений в серии. Опытные преподаватели включают комплекс СБУ в каждую разминку. Длина отрезка для выполнения СБУ зависит от цели упражнения и подготовленности выполняющего. Для специальной разминки – от 20-40м; для внеаудиторных секционных тренировок – 60-70м. Количество повторений от 1 до 6 раз.

Объект исследования – аудиторные и внеаудиторные занятия специальными беговыми упражнениями - как способ повышения физического развития и сохранения здоровья студентов.

Предмет исследования – специальные беговые упражнения.

Цель исследования – освоение обучающимися рациональной техники выполнения того или иного вида легкой атлетики. Специальные легкоатлетические упражнения, с одной стороны развивающие основные физические качества студента: быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу, а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения.

Наглядность и практическая ценность специальных легкоатлетических упражнений делают их основными в двигательной деятельности студента. Специальные легкоатлетические упражнения можно условно поделить на упражнения, преимущественно развивающие быстроту, силу и упражнения узкотехнической направленности, способствующие совершенствованию отдельных видов легкой атлетики.

Специальные упражнения развивают нужные в конкретном виде качества: постановку стопы, отталкивание, вынос бедра, подвижность тазобедренного сустава, нервно-мышечные связи.

Специальные беговые упражнения используют в трех целях:

1. Как часть разминки, для активации и разогрева, целевых групп мышц. Протяженность и интенсивность упражнений будет небольшой (20-40 м; 1-2 серии).

2. Как средство исправления техники бега. Очевидно, что для обучающихся крайне важно выполнять СБУ на каждом занятии. Исправление физических недостатков техники бега должно проходить, пока организм свеж и адекватно реагирует на небольшую нагрузку (40-50 м; 2-3 серии).

3. Как средство специальной физической подготовки бегуна на занятиях легкой атлетикой. Такие упражнения можно использовать для развития силовой выносливости у занимающихся.

Основные специальные беговые упражнения

Практически каждый бегун хотя бы раз, но слышал про специальные беговые упражнения. Возможно, он даже сумел найти их перечень и начать выполнять. Но совсем немногие любители сегодня способны сами начать выполнять специальные беговые упражнения (СБУ) правильно, а главное гармонично вписать их в тренировочный план.

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, которые моделируют отдельные фазы работы ног при беге: пронос ноги, взмах, толчок и так далее. Они очень важны в подготовке бегуна. Особенное внимание им следует уделять начинающим и тем, кто хочет исправить свою технику бега. СБУ в этом плане очень эффективны.

Как бы странно не звучало, но начинающие могут испортить технику бега бегом. На самом деле, мало кто начинает правильно работать ногами и руками на первых этапах беговой подготовки. С каждой последующей тренировкой неправильная техника все больше въедается в мышечную память. Потом переучиться будет очень тяжело. Если же сразу начать правильно выполнять специальные беговые упражнения, то техника бега будет формироваться правильной.

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

Первый термин 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.

Исходя из этого положения можно предположить, что «Специальные беговые упражнения» будут способствовать росту специальной физической и технической подготовки, необходимой в беге, и это действительно так.

Из анатомии бега, следует, что в беге участвуют множество мышц, выполняющих разные функции. Для увеличения силы или выносливости этих мышц можно использовать различные упражнения с тяжестями в тренажерном зале, но, в этом случае наши мышцы работают в условиях отличных от бега.

Для того чтобы мышцы не только получали физическую нагрузку, но и формировалась правильная структура движений, существуют «Специальные беговые упражнения». Каждое из таких упражнений – это отдельный элемент бега, будь то поднятие бедра или проталкивание стопой, но с акцентом на

усиленное его выполнение. Таким образом, в специальных беговых упражнениях, мы все также продвигаемся вперед, как и при беге, но в каждом упражнении мы делаем акцент на различные технические элементы бега.

Режимы выполнения специальных беговых упражнений

Специальные беговые упражнения могут использоваться в нескольких целях:

1. Во-первых, как часть разминки, для активации и разогрева, целевых групп мышц. В таком случае суммарный объем, и интенсивность специальных упражнений будет небольшим.

2. Во втором случае, как средства исправления техники бега. Дозировка специальных упражнений в этом случае будет зависеть от того, на какой аспект техники идет воздействие. Если это исправление физических недостатков, то объем будет увеличен, а если же идет исправление структуры движений, то объем и интенсивность будут меньше, так как необходимо, чтобы занимающийся был достаточно свеж для формирования правильной техники.

3. В-третьих, специальные беговые упражнения можно использовать как средства специальной физической подготовки бегуна. В данном случае дозировка и интенсивность также будет отличаться в зависимости от того, на какое физическое качество идет развитие. Если мы, например, развиваем силовые качества с помощью упражнения «Многоскоки», то можем ограничиться выполнением 10 прыжков с максимальной интенсивностью. А если же хотим развить силовую выносливость с помощью этого же упражнения, то соответственно снижаем интенсивность и увеличиваем количество прыжков, например, до 30-40 за один подход.

Специальные легкоатлетические упражнения можно условно поделить на упражнения, преимущественно развивающие быстроту, силу и упражнения узкотехнической направленности, способствующие совершенствованию отдельных видов легкой атлетики.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движений, приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения должны проводиться в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении. К упражнениям данной категории можно отнести следующие:

1. Бег с высоким подниманием бедра.

Главная цель упражнения - воздействие на мышцы передней поверхности бедра, стоп, мышцы-сгибатели бедра, улучшение межмышечной координации.

Бег с высоким подниманием бедра будет также полезен бегунам, которые недостаточно поднимают бедро во время бега или же имеют слишком большой захлест голени.

Техника выполнения:

– Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

– Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

– Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, а руки работают так же, как и при беге.

Возможные ошибки:

1. Бедро не параллельно земле.
2. Нарушение осанки и работы рук.
3. Отсутствие упругости или проваливание в стопе.
4. Акцент в постановке ноги на опору, вместо акцента на поднимании бедра.

2. Бег с захлестыванием голени.

Данное упражнение в основном направлено на разминку коленного сустава и мышц задней поверхности бедра. Упражнение также особенно будет полезно бегунам со слабой задней поверхностью бедра

Техника выполнения:

– В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

– Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс, должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега.

– При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

Возможные ошибки:

1. Отсутствие упругости при постановке стопы.
2. Излишний наклон туловища.
3. Вынос бедра вперед за вертикаль при складывании ноги.
4. Неполное складывание ноги.
5. Закрепощён плечевой пояс, неправильная работа рук.

3. Перекаты с пятки на носок.

Главная задача в этом упражнении – почувствовать мышцы участвующие в проталкивании.

Техника выполнения:

– Как следует из названия, в этом упражнении мы выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой.

– Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками, как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

– При выполнении упражнения также не забывайте про мягкое приземление.

4. Многоскоки.

Упражнение, по своей сути, представляет собой прыжки с ноги на ногу и как следствие хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и икроножные

мышцы. Многоскоки часто используются в прыжковой подготовке спортсменов и служат хорошим средством развития силовой выносливости.

Техника выполнения:

При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загибающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

Возможные ошибки:

1. Постановка ноги на пятку.
2. Слабое проталкивание вперед.
3. Втыкание ноги под себя.

5. Многоскоки. (Многоскоки через беговой шаг)

Упражнение, похоже, на обычные многоскоки, но имеет несколько отличий и является также одним из часто используемых упражнений в подготовке прыгунов.

Техника выполнения:

– Как и в многоскоках, мы выполняем активное отталкивание и вынос бедра вперед-вверх, однако, после приземления, мы не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.

– Это уже более сложное в плане координации упражнение и придется потратить немного времени, чтобы правильно его выполнить. Благодаря чередованию шага и прыжка мы учимся чередовать расслабление и напряжение мышц, поэтому старайтесь следить за активным включением в отталкивание после шага.

Возможные ошибки:

1. Постановка ноги на пятку.
2. Слабое проталкивание вперед.
3. Втыкание ноги под себя.
4. Нарушение структуры шага.

6. Подскоки с постановкой шага.

В данном упражнении основной акцент уделяется мышцам сгибателям стопы и голени, производящим отталкивание.

Техника выполнения:

– Упражнение чем-то напоминает перекаты с пятки на носок, однако, в этом упражнении отталкивание происходит, начиная с передней части стопы, а не с пятки. Оттолкнувшись мы немного сгибаем бедро в тазобедренном и коленном суставе и немного поднимаем его вверх.

– Приземление происходит практически на две ноги одновременно: сначала на толчковую ногу, а затем активно на маховую ногу, после чего мы вновь выполняем активное отталкивание.

Возможные ошибки:

1. Выполнение переката вместо отталкивания.
2. Слабая амортизация при приземлении.

7. Бег на прямых ногах.

Бег на прямых ногах хорошо воздействует на икроножные мышцы, а также на мышцы, отвечающие за сведение-разведение бёдер. Данное упражнение также используется для исправления слабого отталкивания в беге.

Техника выполнения:

– При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. 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 сложиться ощущение, что мы продвигаемся вперёд небольшими упругими прыжками.

Возможные ошибки:

1. Вялое, неупругое отталкивание.
2. Отклонение туловища назад.
3. Неправильная работа рук.
4. Согнутые ноги;

8. Бег спиной вперед.

Кроме того, что это упражнение прекрасно улучшает координацию движения, тренирует наше периферийное зрение и слух, оно также укрепляет наши ягодицы, заднюю поверхность бедра, а также мышцы пресса и спины.

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 все также согнуты в локтях. Движения такие же, как и при беге, но по несколько меньшей амплитуде.

9. Бег скрестным шагом.

Бег скрестным шагом может стать хорошим упражнением для развития подвижности в тазобедренном суставе, укрепления мышц стопы и групп мышц приводящих и отводящих бедра. Если у бегуна наблюдается низкая подвижность в тазобедренном суставе, то такое упражнение хорошо подойдет для коррекции этого недостатка.

Техника выполнения:

– Данное упражнение необходимо выполнять как правым, так и левым боком. Не забывайте выполнить упражнение в каждую сторону, так как в таком случае вы добьетесь более гармоничного и симметричного развития.

В качестве примера разберем скрестный шаг правым боком.

– Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте

шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой, но уже вперед правой ноги и т.д.

– Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения.

– Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч. Можно выполнять упражнение, как с прямыми руками, так и с попеременным сгибанием правой и левой рук для поддержания равновесия.

Возможные ошибки:

1. Низкое положение рук.
2. Опускание на пятку.

10. «Колесо» или «Велосипед»

Это упражнение часто используется для обучения технике бега, а также для укрепления мышц стопы, задней поверхности бедра и мышцы-сгибателей бедра. Данное упражнение уже достаточно сложное и требует большего физического напряжения.

Техника выполнения:

– Само упражнение многим напоминает бег. Нога сгибается в коленном суставе, бедро поднимается параллельно земле. Дальше голень выносится вперед и нога загребающим движением начинает опускаться вниз на опору под центр тяжести. После проталкивания толчковая нога захлестывается назад, и движение повторяется, но уже с другой ноги.

– Туловище занимает вертикальное положение. Руки выполняют активное движение по большой амплитуде.

Возможные ошибки:

1. Вялое, неупругое отталкивание.
2. Отклонение туловища назад.
3. Неактивная работа рук.
4. Недостаточное поднимание бедра.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, должны развивать мускулатуру всего тела и в первую очередь силу мышц нижних конечностей, работа которых является решающей в беге, стартовом разбеге, финальном усилии в метаниях. Для решения данных задач целесообразно использовать следующие упражнения:

Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперед до положения горизонтали, руки согнуты в локтях. Упражнение следует выполнять с медленным продвижением вперед, обращая внимание на мощное отталкивание от грунта. Возможно выполнение упражнения попеременно на обе ноги, а также с акцентом на отталкивание отдельно только левой и правой ногой.

Скачки на одной ноге. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и

подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы. Обращать внимание на полное отталкивание от грунта и активную работу рук вперёд-назад во время движения.

Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх-вперёд. Упражнение следует выполнять с установкой на активный подъём и полное сгибание бедра.

Прыжки через препятствия. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры). В зависимости от уровня подготовленности занимающихся следует изменять высоту препятствий и расстояние между ними.

Прыжки на месте из различных исходных положений. Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

Броски набивного мяча из различных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, левой и правой рукой, из положения приседа, из-за спины, толчки набивного мяча бедром и т.д.

Помимо упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности в тренировочный процесс необходимо включать определённый блок упражнений, направленных на развитие гибкости мышц, которые должны помочь занимающимся выполнять сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Применительно к бегу на короткие дистанции такими упражнениями являются:

Прыжки в шаге на пружинистой основе. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение-разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.

Махи с хлопком. Поочередные махи ногами вверх-вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальный подъем ноги вверх-вперед.

«Велосипед». Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках. Следует выполнять упражнение свободно с увеличением амплитуды движений.

Бег по воздуху. Имитация беговых шагов из исходного положения руки в упоре на параллельных брусьях. При выполнении упражнения следует обращать внимание на максимальное разведение-сведение бедер.

Махи у опоры. Поочередные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки. Стараться выполнять упражнение с максимально возможной амплитудой движений.

Специально беговые и прыжковые упражнения выполняются, как правило, непосредственно после разминки, когда достигнута необходимая степень разогревания организма путем выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на все основные группы мышц.

Специальные беговые упражнения помогают:

– Укрепить ключевые мышцы и сделать бег экономичным.

- Отработать технику: сделать бег ритмичным, «легким».
- Избежать возможных травм.
- Развить специальную физическую подготовку.

Специальные беговые упражнения могут выполняться с разными целями:

- В качестве разминки перед стартом (для бегунов высокого уровня).
- Для совершенствования техники и исправления ошибок.
- В качестве специальной силовой работы (для начинающих).

Как и где выполнять?

Лучше всего выполнять СБУ после разминки в виде кросса, а после делать заминку минут 20. Систематическое выполнение СБУ в период базовой кроссовой подготовки будет оказывать хороший положительный эффект.

Что касается места выполнения, то самое неподходящее покрытие для СБУ – это асфальт. Вообще лучше отказаться от прыжков по асфальту. Можно выполнять СБУ на стадионе с резиновым покрытием. Самым же лучшим местом будет являться лес с небольшой горкой. Достаточно будет подъема с небольшим уклоном длиной от 60 м.

Комплекс СБУ состоит из 5-8 упражнений. Длина отрезка для выполнения упражнений зависит от целей – от 20 до 100 метров. Во время упражнений сконцентрируйтесь на работе ключевых мышц, не напрягайте плечи и шею, спину держите прямо. Выполнив упражнение, возвращайтесь назад трусцой, чтобы восстановиться, и приступайте к следующему упражнению. Между сериями делайте 5-минутные пробежки трусцой. Повторять серию можно до 5 раз в зависимости от подготовки и сложности упражнений.

После упражнений замнитеесь легкой пробежкой и сделайте растяжку.

Заключение

Кому будут полезны СБУ? Абсолютно всем. Выполнять их можно, и даже нужно, круглый год, не зависимо от этапа подготовки. Пользу СБУ переоценить очень тяжело. Это не только укрепление ног и улучшение техники бега, но еще и положительное влияние на координацию, ритм и мышцы пресса и спины. Техника специально беговых упражнений не очень тяжелая, но все же желательно увидеть их выполнение вживую. Для «спецов» лучше подбирать нежесткую поверхность. Желательна небольшая горка. Главное помнить, что результата получится добиться только систематическим выполнением СБУ.

Список используемой литературы:

1. Легкая атлетика. Учебник. Под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. Минск, 2005.
2. Обучаем технике бега и беговой осанке Физкультура в школе. - 2007. - №5.
3. Обучение технике легкоатлетических упражнений. Физкультура в школе. - 2007. - № 2.
4. Интернет-ресурсы: <https://marathonec.ru/complex-sbu/>