

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нагорная Т.В.¹, Потёмкина Е.И.², Каргина С.Ю.³

Email: Nagornaja662@scientifictext.ru

¹Нагорная Татьяна Владимировна - старший преподаватель;

²Потёмкина Елена Ивановна - старший преподаватель;

³Каргина Светлана Юрьевна - старший преподаватель,
кафедра физвоспитания и спорта,

Гуманитарно-педагогический институт,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

Севастопольский государственный университет,

г. Севастополь

Аннотация: статья посвящена специальным беговым упражнениям в использовании средств общей физической подготовки, рассмотрены теоретико-методологические основы специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки. Цель авторов – описать целесообразность использования таких упражнений в качестве необходимой составляющей комплексной тренировки в связи с эффективностью развития всех групп мышц. Предназначена для широкого круга читателей, так как описанные специальные беговые упражнения не имеют возрастных ограничений, а значит - могут быть использованы в целях оздоровления людьми самых разных возрастов.

Ключевые слова: специальные беговые упражнения (СБУ), физическая подготовка, упражнения.

SPECIAL RUNNING EXERCISES IN THE USE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS

Nagornaja T.V.¹, Potjomkina E.I.², Kargina S.Ju.³

¹Nagornaja Tat'jana Vladimirovna - Senior Lecturer;

²Potjomkina Elena Ivanovna - Senior Lecturer;

³Kargina Svetlana Jur'evna - Senior Lecturer,

DEPARTMENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT,

HUMANITIES PEDAGOGICAL INSTITUTE,

FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

SEVASTOPOL STATE UNIVERSITY,

SEVASTOPOL

Abstract: the article is devoted to special cross-country exercises in the use of general physical training, the theoretical and methodological foundations of special cross-country exercises in the use of general physical training are considered. The purpose of the authors is to describe the feasibility of using such exercises as a necessary component of a comprehensive training in connection with the effectiveness of the development of all muscle groups. It is intended for a wide range of readers, since the described special running exercises do not have age restrictions, and therefore can be used for the purposes of health improvement by people of different ages. **Ключевые слова:** специальные беговые упражнения (СБУ), физическая подготовка, упражнения.

Keywords: special running exercises (SBU), physical training, exercises.

УДК 378.147

Комплекс специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки помогает исправить неточные движения или технику бега. При выполнении интенсивных упражнений участвует практически вся мускулатура, соответственно, повышается мощность всего тела [1, с. 69].

В беге участвуют множество мышц, выполняющих разные функции. Чтобы мышцы не только испытывали физические нагрузки, но и формировали правильную структуру движений, были разработаны специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки.

Это серия беговых упражнений, предназначенных для развития силы и координации всех мышц ног, участвующих в беге. Специальные беговые упражнения способствуют росту специальной физической и технической подготовки, необходимой для бега. Каждое из этих упражнений является отдельным элементом акцента во время бега [3, с. 39].

Специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки - это серия упражнений, поэтому всегда делают как минимум 5 упражнений в серии. Опытные тренеры включают комплекс СБУ в каждую тренировку. Длина сегмента внедрения СБУ зависит от цели

упражнения и желания человека, выполняющего его. Для специальной разминки - от 20 до 40 м; для обучения - 60-70 м. Количество повторений от 1 до 6 раз.

Специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки используют в трех целях:

1. Как средство корректировки техники бега. Конечно, для начинающих крайне важно выполнять СБУ на каждой тренировке. Коррекция физических недостатков техники бега должна выполняться, когда тело свежее и реагирует на небольшую нагрузку (40-50 м, серия 2-3).

2. Как средство для специальной физической подготовки бегунов. Например, упражнение «Бег северного оленя» часто используется в качестве основной тренировочной единицы и выполняется путем повторения 8–12 раз с максимальной интенсивностью от 60 до 100 метров. Этот тип тренировки используется подготовленными атлетами для развития выносливости.

3. Как часть разминки, для активации и разогрева целевых групп мышц и. Продолжительность и интенсивность упражнений невелики (20-40 м, 1-2 серии) [4, с. 42].

Основными видами специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки являются:

- Подскоки.
- Колесо.
- Выпрыгивания.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег боком, приставным шагом.
- Многоскок (Олений бег).
- Бег спиной.

Хочу отметить, что в начале перед выполнением специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки необходимо пробежать 1-2 километра, чтобы хорошо разогреться. После этого тщательно разомкнуться, растянуться и только после этого можно начинать со специальных беговых упражнений по общей физической подготовке. Необходимо подобрать участок плоской поверхности около 50 метров. С гладкой поверхностью, чтобы не было риска для травмы. Рекомендуется не выполнять специальные беговые упражнения на асфальте. Большинство СБУ - это прыжковые или полупрыжковые движения и на суставы будет большая нагрузка.

Необходимо выполнять движения самостоятельно, ориентируясь на максимальную амплитуду движения. Выполнять каждое упражнение нужно 3-4 раза подряд. Также нужно подобрать 3-4 упражнения для тренировки и выполнить после каждой пробежки, пробежавшись на начало дорожки трусой.

После выполнения всех специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки, нужно сделать пробежку на 1-2 км и снова растянуть мышцы. Это ускорит выздоровление и повысит эффект от выполнения СБУ [2, с. 10].

Можно сделать следующие выводы, что специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки - это упражнения для развития силы и координации всех мышц ног и особенно тех, которые получают основную нагрузку во время бега.

Специальные беговые упражнения в использовании средств общей физической подготовки служат для увеличения частоты шагов при ходьбе, силы отталкивания каждого шага и техники выполнения движения.

Также хочу отметить, что дополнительная польза специальных беговых упражнений в использовании средств общей физической подготовки в том, что в напряженных движениях при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом усиливается координация движений, мощность всего тела.

Список литературы / References

1. *Алексеев С.В.* Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. М.: ЮНИТИ - ДАНА, Закон и право, 2017. 695 с.
2. *Каинов А.Н.* Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. М.: Планета, 2017. 109 с.
3. *Копылов Ю.А.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.
4. *Муллер А.Б.* Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. Люберцы: Юрайт, 2016. 424 с.