

«Специальные беговые упражнения»

Многие помнят, что на занятиях по физической культуре часто давались упражнения под названием – «Специальные беговые упражнения» или сокращенно СБУ. Почему эти упражнения так важны для развития техники бега и физической формы.

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.

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, были разработаны «Специальные беговые упражнения». Каждое из таких упражнений – это отдельный элемент бега, будь то поднимание 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.