

УДК 796

УЛУЧШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ БЕГА

*Гаврилова В.Е., студентка 3 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: бег, скорость, тренировки.

В статье рассматриваются способы по увеличению скорости бега на коротких дистанциях и способствующие этому упражнения.

Норматив бега сдается во всех учебных заведениях, поэтому не редко возникает вопрос, как же увеличить скорость бега на коротких дистанциях.

Скорость бега определяется врожденными факторами и полностью изменить ее невозможно. Но благодаря регулярным и упорным тренировкам можно заметно улучшить показатели. Обычно начинают с укрепления ног. Для этого необходимо делать ряд общефизических упражнений. К ним относят: глубокие приседания (желательно с дополнительным весом), выпады со штангой, приседания (одной ногой), тренировка икроножных мышц. Кроме силовых, необходимо делать прыжковые упражнения. Например, прыжки на скакалке, упражнение «лягушка», напрыгивания на опору, прыжки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, прыжки через барьеры. Кроме того, следует не забывать бегать короткие скоростные участки по 60, 100 или 150 метров. Что позволяет ногам оставаться в тонусе и улучшать скоростные качества. Лучше всего чередовать беговую тренировку с общефизической. Занятия над увеличением скорости бега достаточно проводить не больше 3 раз в неделю. В первое занятие можно уделить внимание работе со скоростными показателями на коротких дистанциях, а во второй раз сделать акцент на выполнение прыжковых и силовых упражнений. В другие дни нужно прорабатывать правильную технику бега. Профессиональные спортсмены переступают с носка на пятку, что уменьшает риск получить травму и способствует равномерному распределению нагрузки на стопу. Во время быстрого бега правильная техника поможет преодолеть большее расстояние, не навредив мышцам, связкам и костям.

Скорость движения зависит от нервных процессов, которые влияют на:

- способность мышц быстро сокращаться и расслабляться;
- способность человека совершать максимальное количество движений за короткий срок.

Очень важно научиться двигаться в расслабленном состоянии, иначе преодолеть большую дистанцию будет невозможно. К тому же существует вероятность растянуть связки. В голове человека происходят возбуждающие и тормозящие процессы, и цель тренировок для увеличения скорости бега – повлиять на тормозящее действие мышц-антагонистов.

Ниже приведено несколько упражнений, направленных на улучшение скорости бега, которые можно включать в «силовой» день.

1. Прыжки из полу приседа. Нужно стараться выпрыгнуть максимально высоко. Сделать 10 повторений.
2. Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе. Повторить 10 раз.
3. Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать.
4. Прыжки на одной ноге. Нужно стараться выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе. Сделать 10 повторений для каждой ноги.
5. Бег с подскоками. Нужно растягивать шаги в длину и высоту.
6. Прыжки на скакалке.
7. Работа на сопротивление в паре. Один спортсмен должен обернуть вокруг талии другого эластичную ленту и держать ее за оба конца. Затем бегуны начинают двигаться в противоположную друг от друга сторону. Таким способом нужно преодолеть 10 м и сделать 10 повторений.

Для того что бы улучшить скоростные показатели необходимо поставить для себя цель (пробежать некоторое расстояние за конкретное время), регулярно проводить тренировки и составить правильную программу занятий.

Библиографический список:

1. Яремчук, Е. Бег для всех: доступная программа тренировок / Е. Яремчук. - СПб, 2015. - 208с.
2. Врублевский, Е. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах / Е. Врублевский. - Спорт, 2016. – 240с.
3. Романов, Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм / Н. Романов, К. Брунгард. - 2015. – 256с.

IMPROVEMENT OF HIGH SPEED RUNNING QUALITY

Gavrilova V. E.

Key words: *run, speed, trainings.*

The article deals with ways to increase the speed of running at short distances and contribute to this exercise.