**Специальные беговые и прыжковые упражнения — эффективное средство подготовки к учебно-тренировочному занятию юных прыгунов**

**(мастер – класс тренера – преподавателя по лёгкой атлетике Мишиной С.В.)**

Все легкоатлетические прыжки состоят из нескольких фаз : разбег, отталкивание, полёт и приземление.

Все прыгуны должны обладать такими качествами, как быстрота, сила, выносливость и ловкость.

Правильный и рациональный разбег необходим для повышения своего профессионализма в прыжках. Поэтому первоочередное внимание нужно уделять технике бега.

Исправить неточности в технике разбега с помощью самого бега трудно, а порой и невозможно. Чтобы выделить отдельные фазы бега и исправить ошибки в отдельных движениях бегового шага используют специальные беговые упражнения. Под специальными легкоатлетическими беговыми упражнениями (СБУ) следует понимать такие упражнения, которые по своему характеру, двигательной структуре и динамике наиболее близко стоят к бегу или же воспроизводят его. Некоторые упражнения, наиболее близко стоящих к бегу (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, семенящий бег, скачки и др.) способствуют не только становлению техники бега, но и развитию необходимых качеств прыгуну. Эти упражнения являются основным средством подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся к нагрузкам в основной части занятия. И хотя часть этих упражнений беговых, а часть прыжковых, их называют для краткости «специальные беговые упражнения легкоатлета» (СБУ).

Начинающие тренеры-преподаватели показывают ряд проблем в проведении ими занятий по легкой атлетике. Среди них — слабое владение терминологией и техникой специальных беговых упражнений в легкой атлетике, использование однообразных средств  для подготовки к уроку или учебно-тренировочному занятию, что приводит к потере интереса занимающихся к данному виду спорта.

В подготовительной части занятия спортсмены-легкоатлеты чаще всего используют широкий арсенал специальных беговых упражнений легкоатлета и выполняют от 4 до 20 упражнений. Количество метров при выполнении упражнения составляет от 30 до 100. Интенсивность упражнений в комплексе возрастает постепенно и составляет от 50 до 90 %.

Самые часто используемые упражнения у спортсменов:

— прыжки перекатом с пятки на носок, прыжки приставными шагами правым (левым) боком;

—  бег скрестными шагами правым (левым) боком;

— прыжки «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага);

— бег с захлёстыванием  голени с выведением бедра вперед, бег с захлестыванием  голени через 2 шага;

—  бег с высоким подниманием бедра в медленном и быстром темпе, бег с высоким подниманием бедра с выведением голени вперед, бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением;

—  бег на прямых ногах, бег с прямыми ногами вперед с максимальной частотой движений, бег с прямыми ногами вперед с максимально широким шагом,;

—  скачки, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед;

—  бег с захлестыванием голени, в нарастающем темпе с переходом в бег с ускорением.

В подготовительной части тренировочного занятия или урока по легкой атлетике очень важным является момент последовательности выполнения упражнений: в первую очередь необходимо выполнить медленный бег, затем общеразвивающие упражнения и только после этого приступают к специальным беговым упражнениям легкоатлета. Это связано с тем, что специальные беговые упражнения требуют от опорно-двигательного аппарата активной работы и больших мышечных напряжений и поэтому выполняются только после тщательных предварительных растяжений.

Молодые специалисты  очень часто допускают   серьезную ошибку — несоблюдение последовательности упражнений в подготовительной части занятия. Порядок выполнения упражнений – это очень важный момент, который необходимо соблюдать для эффективной подготовки к основной части занятия и предотвращения травм у занимающихся.

Критерием отбора упражнений для комплексов должно быть соответствие главных параметров выполняемых специальных упражнений (кинематической, динамической и ритмической структур) основному упражнению, к выполнению которого приступают в начале основной части занятия.

Юные прыгуны большее внимание должны уделять прыжковым упражнениям. Если готовятся к бегу — беговым упражнениям и т. д..

Специальные беговые упражнения выполняются в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения меньшей интенсивности, затем постепенно, в зависимости от готовности мышц, можно включать упражнения большей интенсивности. Или сначала мы можем выполнять упражнения в половину силы, затем постепенно повышать их интенсивность.

Подбор упражнений должен обеспечить постепенное повышение нагрузки от минимальной до значительной.

 Вначале можно выполнить такие упражнения как:

— бег скрестными шагами, семенящий бег;

—  прыжки приставными шагами боком, бег с захлестыванием  голени;

—  прыжки перекатом с пятки на носок;

—  бег прямые ноги вперед.

Затем более интенсивные:

— бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу толкаясь вперед, прыжки в шаге через шаг, скачки и т. д..

После интенсивных упражнений целесообразно выполнить упражнения на растягивания и расслабление мышц. Ходьба и бег в медленном темпе так же способствуют быстрейшему восстановлению мышц после упражнений.

**Примеры некоторых комплексов.**

*Комплекс специальных беговых упражнений для подготовительной части*

*учебно-тренировочного занятия прыгунов в длину*

*(на этапе узконаправленной специализации):*

Прыжки перекатом с пятки на носок в пол силы 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх, (интенсивность 70 %) 1 х 30 м.

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вверх толчковой ногой через 2 шага, (интенсивность 80 %) 1 х 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра 1 х 20 м.

Бег с захлестыванием голени с выведением бедра и голени вперед с переходом в бег с ускорением 1 х (25 м + 25 м).

Бег с высоким подниманием бедра на месте, с переходом в бег с ускорением 1 х (15 м + 30 м).

Прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед — вверх 1 х 25 м.

Прыжки «в шаге» через шаг, толкаясь правой (левой) вперед-вверх 2 х 25 м.

Прыжки «в шаге» через 3 шага, толкаясь толчковой ногой 1 х 40 м.

Прыжок «в шаге» с пробеганием по инерции, толкаясь толчковой ногой 1 х 40 м.

После специальных беговых упражнений в подготовительной части занятия выполняется бег с ускорением. Количество ускорений и интенсивность зависят от поставленных в уроке задач.

 Специальные беговые упражнения легкоатлета используют представители многих видов спорта. Предназначены они для постановки техники бега, развития физических качеств, а так же их используют в подготовительной части занятия.

Педагогам по физической культуре и спорту важно обладать широким арсеналом упражнений, владеть их терминологией, техникой и умениями составлять комплексы для различных занятий.

Методически грамотное составление комплексов поможет предупредить возможные травмы, а широкий арсенал упражнений разнообразит тренировочный процесс, что поможет занимающимся  получить больше положительных эмоций от занятий.

**Требования к выполнению специальных беговых упражнений.**

    Специальные беговые упражнения (СБУ) применяются на тренировочных занятиях или уроках физической культуры в подготовительной части урока после выполнения общеразвивающих упражнений для специальной разминки, а  так же в основной части в качестве подготовительных упражнений.

  Длина отрезка для выполнения СБУ зависит от цели упражнения и подготовленности учащихся: для специальной разминки от 20м до 40м, для тренировки от 40м до 60м.

Количество повторений от 1 до 6 раз. Отрезок условно делится на 3 части: в первой трети упражнение выполняется в спокойном темпе с полной амплитудой, во второй частота постепенно возрастает до максимальной, а в последней 2-3 шага делаются ускоренно,  и  заканчивается  свободным, упругим бегом по инерции.

Исходное положение для всех СБУ одинаковое: стопы параллельно, на ширине плеч, пятки не касаются опоры, ноги немного согнуты в коленях, осанка прямая, руки опущены или согнуты.

 Руки работают как в беге (за исключением семенящего бега): согнутые в локтях примерно под углом 90°, разноимённо, вдоль туловища. Одна выносится вперёд: кисть до уровня подбородка, посередине туловища; другая – отводится, назад не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Методические  указания по выполнению | |
| 1) Семенящий бег с продвижением вперед. | | Туловище слегка наклонено вперед, опора на прямую ногу, пятка не должна касаться грунта, мышцы рук и туловища расслаблены. Активней движения стопой. | |
| 2) Бег с захлестыванием голени: а) руки на ягодицах;  б) руки движутся в переднезаднем направлении, согнуты в локтевых суставах. | | Бедро маховой ноги не выносить (строго в вертикальной плоскости). Ногу ставить на переднюю часть стопы, затем захлёст голени, пяткой коснуться ягодиц. | |
| 3) Бег с высоким подниманием бедра:  а) руки, локти прижаты к туловищу, ладони вниз;  б) руки движутся как при беге; | | Туловище ближе к вертикали, не отклоняясь назад. Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе, она движется вперед – вниз – назад. Колени высоко поднимать. При опускании маховой ноги следить за загребающей постановкой голени под себя на переднюю часть стопы. Высоко держаться на стопе. Добиваться высокой частоты движений. В варианте “а” коленом коснуться ладони. | |
| 4)   Бег с высоким поднимаем бедра, изменяя темп движений. | | Максимально сгибать маховую ногу в коленном суставе с повышением темпа, туловища больше наклонять вперед. | |
| 5)   Бег с высоким поднимаем бедра, постепенно переходя на обычный бег. | | Переход за счет увеличения длины беговых шагов. | |
| 6)    Прыжки приставным шагам, правым/левым боком, руки на пояс. | | Держаться на носках, спина прямая. | |
| 7) .    Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вверх.    а)    Прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вперёд. | | Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе. Отталкивание направленно вперед, до толкнуться носком ноги. Нога, выполняющая отталкивание, прямая в коленном суставе. Отталкивание направленно вверх, дотолкнуться носком ноги. | |
| 8) Бег с взмахом прямых ног вперед. | | Туловище стараться держать вертикально. | |
| 9) Бег с отведением прямых ног назад. | | Туловище стараться держать вертикально. | |
| 10)  Бег правым/левым боком вперед. | | Активный взмах бедром вверх, движения руками перед грудью. | |
| 11)  Бег скрестным шагом правым/левым боком, руки согнутые в локтевых суставах в стороны. | | Большее закручивание в тазобедренном, плечевых суставах | |
| 12)   Прыжки на двух ногах. | | После отскока быстро выполнить замах руками. | |
| 13)    Пружинка | | Отталкиваться двумя ногами одновременно, верхний плечевой пояс расслаблен. | |
| 14) Прыжки с ноги на ногу. | | Внимание на упругую постановку маховой ноги на место отталкивания, загребающим движением с акцентом на быстрый переход стопы с пятки на переднюю часть. Мах выполнять от бедра, мах руками от плеч. | |
| 15) Прыжки с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед. | | Туловище слегка отклонить назад, маховую ногу вытянуть. Ноги в коленях не сгибать. | |
| 16) Прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед. | | Темп постепенно увеличивать, опорную ногу ставить на грунт активным загребающим движением. | |
| 17)    Прыжки с ноги на ногу в сторону | | Продвижение максимально в стороны, минимально вперёд. | |
| 18 )   Прыжки   на одной ноге, другая вытянута горизонтально вперед. | | Туловище напряжено, пятка опорной ноги не касается грунта. | |
| 19)   Прыжки на одной ноге, другая отведена назад. | | Туловище слегка наклонено вперед. | |
| 20)    Прыжки   на стопе с продвижение вперед. | | Смена толчковой ноги после 4 – 6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в голеностопном суставе. | |
| 21)     Прыжки на правой/левой ноге. | | Меньше сгибать опорную ногу в коленном суставе, туловище держать прямо, ногу на опору ставить упруго с передней части стопы. | |
|  | |  | |
| 22)   Бег прыжками | | Ногу ставить с передней части стопы. | |
|  | |  | |
| 23) Бег с постепенным повышением  скорости. | | Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений. В конце упражнения скорость максимальная. | |
| 24)     Бег с ускорением. | | Бежать свободно, не напрягаясь. Выполнить стартовый разгон,   поддержать скорость и бежать по инерции. | |

**Список литературы:**

1. Ильина И. А. Специальные упражнения легкоатлета: учеб.-метод, пособие. — СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. — 92 с.