

УДК 796

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА БЕГА

*Игонин Н.В., студент 3 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: бег, ошибки при беге, техника бега.

В данной статье говорится о технике бега, об ошибках, возникающих при начинаниях, и о правильной постановке стопы.

Для многих само словосочетание «правильная техника бега» кажется странным: «А что, разве может быть неправильная?» Широко распространено мнение, что бегу не надо учиться, это ведь не беговые лыжи или плавание. Бегай и бегай, главное - побольше и побыстрее.

По поводу побольше и побыстрее поговорим отдельно. Сейчас о технике. Когда я вижу, как бегают большинство людей, не прошедших школу бега, у меня сердце кровью обливается – это вопиюще некрасиво, а значит, не эффективно. К тому же такой бег неправильно формирует тело, вызывая всякого рода перекосы сначала мышечной системы, а потом - позвоночника и тазобедренных суставов. Так что давайте бегать красиво! Основа нашего тела – позвоночник. Он должен быть как можно более прямым. Исключая только естественный прогиб в тазу, который глубоко индивидуален. Проверку вашей осанки надо проверять с шеи. Голова должна быть посажена прямо, следите за тем, чтобы не было наклона вперед, назад или вбок. Во время бега ваше тело (корпус) имеет естественный наклон вперед. [1,3]

Самые распространенные ошибки: чрезмерный наклон вперед – «бег в наклоне» и отклонение корпуса назад – «бег в откидке». Есть простой способ найти естественный для вас наклон. Принять беговую позу и потихоньку наклоняться вперед, не стараясь удержаться за счет напряжения мышц спины. Настанет момент, когда вам придется подставить ногу, чтобы не упасть. Вот так и побежали. Еще одна распространенная ошибка. Частенько бегуны прогибаются в тазу и в итоге бегут «сидя». Это очень неэффективно и ведет к перенапряжению поясничного отдела позвоночника.

Работа рук. Основополагающий момент в беге. А большинство, к моему удивлению, об этом даже и не думает. Плечи должны быть опу-

щены и симметричны. Задранные плечи приводят к напряжению всего тела. Руки работают по направлению бега, как можно ближе к прямолинейному движению. Это дает и эффективную компенсацию закручивания вашего тела, вызванного толчком ноги, и разворачивает вашу грудную клетку, позволяя максимально использовать ваши легкие. А легкие - это основной орган, поддерживающий наше продвижение в беге. При правильной технике плечи стоят на месте, а двигаются только предплечья! Кисти являются прямым продолжением локтя. Пальцы сложены в кулак и расслаблены. Стоит тратить несколько минут в день, работая руками дома перед зеркалом. Это даже эффективнее, чем видеосъемка вашего бега. Тут корректировку можно делать в реальном времени. [1,2]

Теперь о работе ног. Исключительно важны углы при постановке ноги на опору. И в колене, и в голеностопе. Всегда надо стараться бежать высоко. Есть некие особые условия, когда можно «присесть» на колене, но для того, чтобы суметь это сделать, нужно бегать высоко. Мышцы должны быть «заряжены», и тогда постановка будет упругой, а амортизация в беге эффективной. И также стопа должна быть активна в беге. Именно активная работа стопы дает легкость бегу. [3]

Постановка стопы на опору. Вечный вопрос – с носка или с пятки. Ответ дуален: все зависит от строения вашей ноги. Даже среди топовых бегунов можно увидеть людей, которые выигрывают чемпионаты мира на 800м уверенно шлепая с пятки – Абубакер Каки, например! Надо найти удобную для вас постановку опытным путем. Обычно чем быстрее вы бежите, тем больше со стопы вы ставите ногу. Тут главное не в выборе стопа/пятка, а в том, чтобы не «втыкаться» в опору! Не шаркать ни в коем случае! Всегда удивляюсь, когда вижу, как люди упорно бегают «втыкаясь» в землю. Неужели не чувствуют, что это их останавливает в беге. И это очень травмоопасно! И конечно же, ставить ногу по направлению движения. Как можно меньше «косолапить» или раздвигать носки. И проносить голень без разброса стоп в стороны. Один из показателей правильной техники бега - отсутствие вертикальных колебаний головы. На это надо обращать внимание и добиваться ровного, без подскоков продвижения вперед.

Еще раз хочу подчеркнуть, что постоянная работа над техникой бега важна для ВСЕХ категорий бегунов – от джоггеров, которые бегают от случая к случаю, до топовых атлетов. Особенно сильно страдают от неправильной техники люди, приходящие в бег из других видов на вы-

носливость, главным образом, лыж. Функциональная подготовка позволяет им набегивать большой километраж, а неправильная техника бега приводит к травмам. Ну в лучшем случае не позволяет почувствовать легендарный полет в беге, который и является квинтэссенцией бега. [2]

Отрабатывать технику лучше всего на медленном беге - тут у вас есть возможность следить за всеми компонентами правильной техники. И потом выработанный стереотип движения переносить на более высокую скорость.

Библиографический список

1. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов : учебное пособие / Л.С. Дворкин, 2014. - С. 25-40.
2. Коробейников, Н.М. Физическое воспитание / Н.М. Коробейников. – 2015. - С. 50- 60.
3. Режим доступа: <http://skirun.ru/2010/06/27/running-school-technics/>

RIGHT RUNNING TECHNICS

Igonin N.V.

Key words: *running, running mistakes, running technique.*

This article talks about the technique of running, about errors that arise during the undertakings, and about the correct setting of the foot.