

Легкая атлетика

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНКА 4 КУРСА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:35.03.07. ТПППЖ

ЕЛИСЕЕВА АНАСТАСИЯ ОЛЕГОВНА

СБУ – ЭТО..

- ▶ **Специальные беговые упражнения** – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.

Классификация физических нагрузок

Классификация физических нагрузок



Классификация физических упражнений

- *По цели:* общеукрепляющие и специальные
- *По объёму мышечной массы:* локальные, региональные, глобальные.
- *По интенсивности:* малой, умеренной, большой, субмаксимальной, максимальной.
- *По форме движения:* циклические, ациклические, смешанные.
- *По механизмам энергообеспечения:* аэробные, анаэробные.

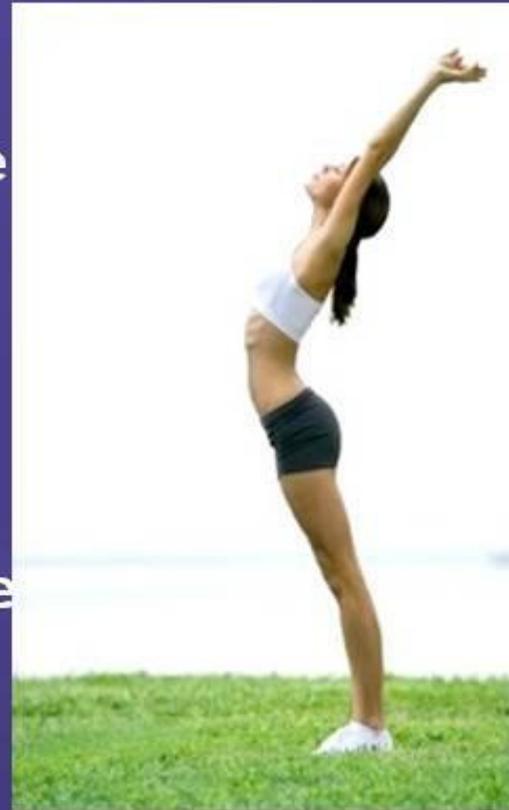
Общеразвивающие упражнения

И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы выработать правильную осанку применяют две группы упражнений:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ – это упражнения на общее развитие организма (игры. танцы, катание на лыжах, коньках)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это упражнения формирующие правильное положение тела и упражнения укрепляющие конкретные мышцы Спина. Живота. Ног. Рук. Груды.



Цель использования СБУ

- ▶ **1. Техника бега.** Скорее всего, это первое, что приходит в голову при упоминании термина "СБУ". Безусловно СБУ напрямую оказывают положительное влияние на вашу технику - формируют правильную осанку, регулируют работу рук. И самое главное - делают акцент на правильном положении вашей стопы при
- ▶ **2. Укрепление мышц и связок.** Упражнения для того и созданы, чтобы воздействовать на определенные группы мышц. Вопреки стереотипам, СБУ развивают не только мышцы ног, но и другие: мышцы спины, рук и кора. Но основное положительное влияние конечно же оказывается на ваши стопы. Укрепление стоп во всех отношениях - это то, чего не хватает любителям, которые просто бегают, игнорируя СБУ.
- ▶ **3. Формирование нейромышечных связей.** *формируют правильную нейромышечную связь и ускоряют прохождение сигналов по нейронам.*

Подготовительные упражнения

- ▶ Бег с высоким подниманием бедра
- ▶ Бег с захлёстыванием голени
- ▶ Перекаты с пятки на носок
- ▶ Без спиной вперёд
- ▶ Бег скрестным шагом

