**Техника оздоровительного бега.**

Бег вовсе не состоит, как думают многие, из монотонного движения, повторяющегося изо дня в день на одной и той же трассе. Конечно, зрительных впечатлений у бегуна порой бывает не так уж и много, но существует бесчисленное множество вариантов преодоления одной и той же трассы. Смысл тренировки состоит в выработке навыка постепенного увеличения нагрузки во время занятий и эффективного использования сил, чтобы к концу пробежки организм не был изнурён. Такая планомерность приводит к постепенному повышению тренированности бегуна.

Бег - очень сильное средство. Организм должен подготовиться к его воздействию. Особенно важно подготовить ноги, так как у пожилого или малотренированного человека мышцы ног нуждаются в соответствующей подготовке к большой нагрузке. Во время разминки, которую лучше проводить в движении, надо походить на носках, потом на внешней стороне ступни. Полезно попрыгать на одной ноге. Очень хороши также упражнения в виде зарядки для мышц плечевого пояса, спины, живота. Эти упражнения активизируют мышцы, которым во время бега приходится мало работать.

Прежде всего необходимо научиться бегать свободно. На первых этапах тренировки выбираются относительно ровные трассы, на которых легко контролировать свои движения.

Совершенствование своей техники следует начинать с правильной постановки туловища и головы. Не следует наклонять голову вперед, что приведет к наклону туловища и может затруднить дыхание, но не стоит закидывать голову и назад, что может к выпячиванию живота. Лучше всего смотреть вперёд на 10 - 15 метров. Следует согнуть в локтях руки, примерно под углом 90°. Кисти рук сильно не сгибать. Свобода движений обеспечивает непринужденное ритмичное дыхание и отдаляет наступление усталости. Скованность движений чаще всего возникает из-за излишнего напряжения плечевого пояса и рук. Поэтому не стремитесь делать руками энергичные движения. Их амплитуда в оздоровительном беге" минимальна. Чтобы руки были расслаблены, следует взять две палки и перебирать их пальцами во время бега. Это избавит кисть от напряжения и даст свободу предплечью и плечу. Работа рук служит для равновесия. Не надо стараться компенсировать недостатки в работе ног активными движениями рук. Главным условием правильной техники являются рациональные движения ногами.

Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на землю. Нужно стараться бежать за счет активных движений бедер, а голень стремитесь переносить расслабленной. Свободное маятникообразное движение голени обеспечит расслабление стопы бегуна перед постановкой ее на грунт.

Надо помнить, что нога ставится на грунт надо движением сверху вниз. В момент касания земли стопу надо напрячь.

В оздоровительном беге нога ставится на землю на всю ступню сразу. Не задумывайтесь, какая часть стопы должна коснуться грунта раньше носок, пятка или внешний свод. Люди имеют индивидуальные особенности в строении ноги и поэтому по-разному ставят стопу на землю.

Главное условие постановки ноги - сверху вниз на всю ступню. В частности, и возможные болевые ощущения после первых тренировок при этом будут значительно меньшими.

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. В оздоровительном беге наиболее важным параметром является повышенная частота коротких шагов. Длинный шаг требует большей силы ног, большего расхода энергии и вызывает значительные болевые ощущения в мышцах и надкостнице голени, особенно в первые месяцы занятий.

**Бегайте и будьте здоровы!**

Подготовила инструктор по фк Голубева Е.Н.