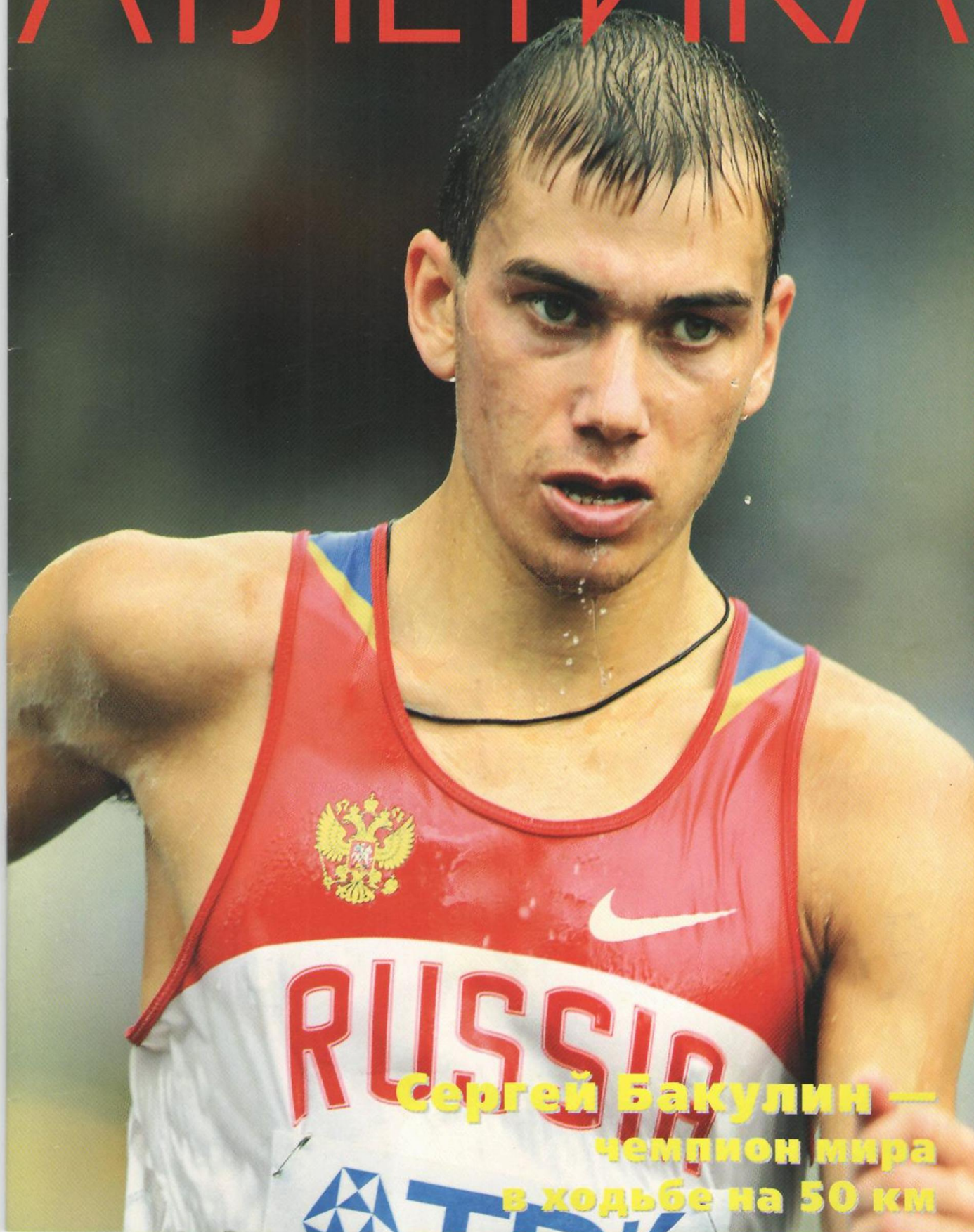


ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2011

АТЛЕТИКА



**Сергей Бакулин —
чемпион мира
в ходьбе на 50 км**

Олег МУХИН,
заслуженный тренер Азербайджанской Республики;
Октай МИРЗОЕВ,
доцент,
кандидат педагогических наук

«Лордозный» бег

Современный взгляд на технику бега на короткие дистанции

Один из вариантов, направленных на совершенствование (обучение) техники бега по дистанции – это использование вспомогательных средств. Речь идет о применении в практике подготовки квалифицированных спринтеров специализированного устройства в виде тренажера, позволяющего несколько по-иному взглянуть на технику бега спринтеров, добившихся высоких результатов. Это устройство (тренажер, *рис. 1*) было разработано и предложено авторами статьи в качестве вспомогательного средства (а может быть, и основного) для совершенствования одновременно не только скоростно-силовых возможностей, но и техники бега.

По нашему мнению, одно из эффективных направлений в технике прохождения спринтерской дистанции – это использование бега, условно названного нами «лордозный».

Как известно, лордоз (греч. *lordōs* – согнувшийся, сутулый) – это изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед. Физиологический лордоз формируется в шейном и поясничном отделах позвоночника. В нашем случае речь пойдет о поясничном лордозе (*рис. 2*). Сразу же отметим, что мы не говорим о проявлении лордоза в его максимальных величинах, что наблюдается у больных людей.

Под «лордозным» бегом мы понимаем то положение спринтера, когда его таз несколько смещен вперед (а фактически смещается ОЦМТ) относительно грудного отдела позвоночника. В этом случае спортсмену нет необходимости искусственно увеличивать расстояние проноса бедра и таза вперед и затрачивать больше энергии на выполнения бегового шага. При «лордозном» беге вынос бедра и смещения таза осуществляется одновременно и естественным путем. При этом бедро не выносится вперед на значительное расстояние (что мы наблюдаем в тех-

нике бега у подавляющего большинства спринтеров), и стопа, мгновенно встречая опору, быстро уходит с нее. Вследствие чего сокращается время опоры и полета и осуществляется быстрое сведение бедер.

Позвоночник, являясь основной опорно-двигательной аппаратурой человека, играет существенную роль в амортизационных процессах спортсмена во время его двигательных действий. В этом случае, к примеру, в процессе выполнения бегового упражнения при высокой подвижности позвонков (нарушается жесткость системы позвонков), увеличивается время нахождения легкоатлета на опоре, снижается горизонтальная скорость, преждевременно снижается работоспособность.

На состояние позвоночника большое влияние оказывает сила мышц спины (важный момент, на который обращаем ваше внимание). Силовые возможности мышц спины имеют свои пределы. Есть ли возможность снизить подвижность позвонков во время бега (т.е. увеличить жесткость системы позвонков) и увеличить силу мышц спины в различных режимах ее проявления, что и создаст для спринтера более экономичный бег?

Для решения данной задачи в тренировочном процессе мы предлагаем специальное устройство (тренажер), которое используется в качестве вспомогательного рычага, к примеру, для смещения ОЦМТ вперед, что, на наш взгляд, данный тренажер формирует на-

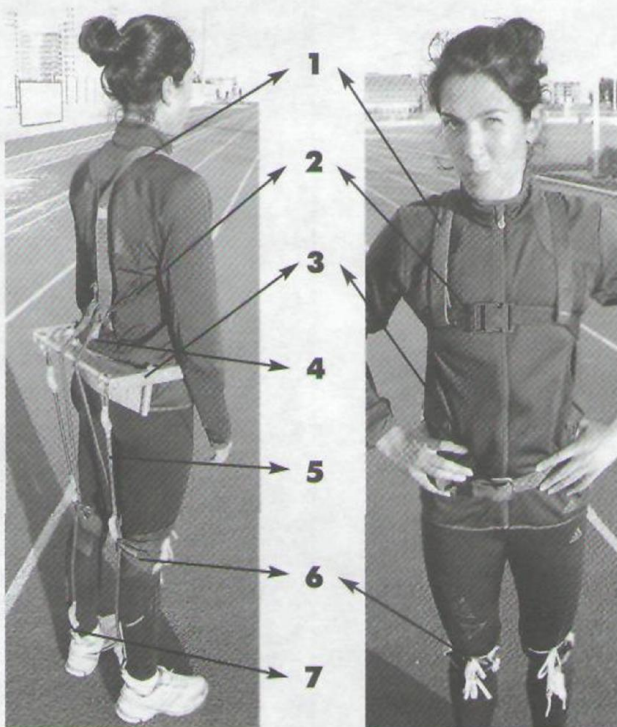
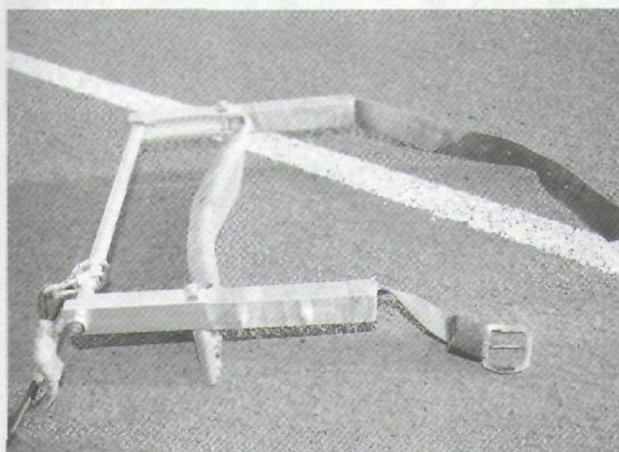
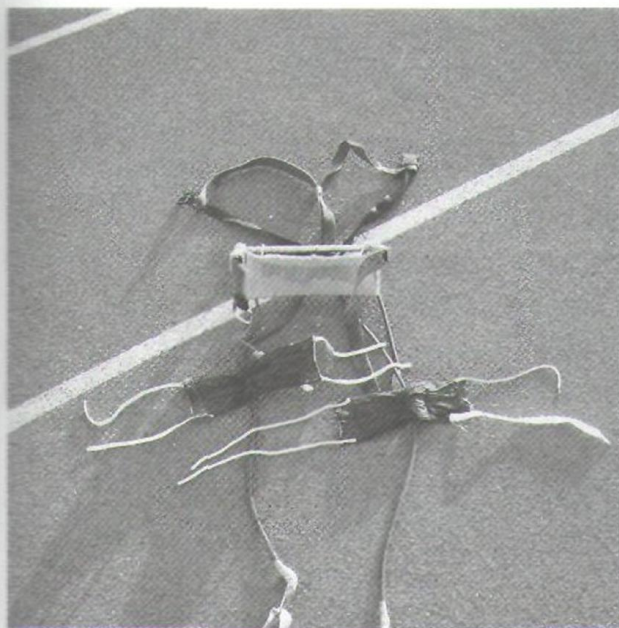


Рис. 1. Устройство (тренажер) для формирования «лордозного» бега: 1 – плечевая лямка, фиксирующая основу тренажера; 2 – грудной ремень, фиксирующий плечевую лямку и основу тренажера; 3 – основа тренажера; 4 – резиновый амортизатор, прикрепленный к плечевой лямке, идущий через основу тренажера к коленному суставу; 5 – резиновый амортизатор, прикрепленный к основе тренажера, к коленному и голеностопному суставам; 6 – крепления для коленного сустава; 7 – голеностопная лямка.



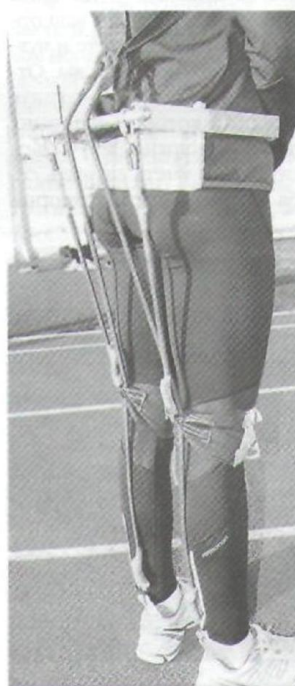
Рис. 2. Позвоночный столб (большого человека): 1 – шейный лордоз (а-б – шейные позвонки); 2 – грудной кифоз (б-в – грудные позвонки); 3 – поясничный лордоз (в-г – поясничные позвонки); 4 – крестцовый кифоз (крестец).



вык в беге спринтера в виде «посадки». В этом случае создаются комфортные условия для продвижения таза спортсмена вперед, что дает возможность как бы находиться в переднем шаге, что, в свою очередь, позволяет осуществлять экономичный (быстрый) цикл движения – быстрое сведение бе-

дер во время бега по дистанции.

По нашему мнению, все это создает условия для реализации на практике «лордозного» бега, который даст возможность значительно снизить подвижность позвонков (улучшить жесткость системы – начиная от шеи и заканчивая крестцом),



уменьшить время опоры на дорожке, сместить ОЦМТ вперед, вследствие чего улучшить результативность (экономичность) бега.

Элементы «лордозного» бега демонстрируют или демонстрировали ряд спортсменов международного класса: Иветт Лалова (Болгария, бег на 100 и 200 м), Людмила Кондратьева (СССР, бег на 100 м), Майкл Джонсон (США, бег на 200 и 400 м) и другие.

И в заключение отметим следующее. Использование на протяжении нескольких лет тренажерного устройства для формирования «лордозного» бега в подготовке одного из сильнейших спринтеров Европы Рамиля Гулиева позволило ему установить рекорд Европы среди юниоров (бег на 200 м – 20,04), достичь в беге на 100 м результата – 10,08 и успешно выступать на международной арене. ♦