

НАВЧАННЯ ВИКОНАННЮ БІГОВИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН СТУДЕНТІВ ВНЗ

Заняття легкою атлетикою включає виконання різних дисциплін. Необхідність наявності раціональної послідовності в розучуванні техніки виконання бігових легкоатлетичних дисциплін, що є актуальним питанням викладання легкої атлетики для студентів вищих навчальних закладів, аналізується у статті.

Ключові слова: бігова дисципліна, виконання, вуз, заняття, легка атлетика, студент, техніка.

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання ВНЗ має в своєму розпорядженні різні способи впливу на фізичний розвиток студентів. Навчально-тренувальні заняття з легкої атлетики потребують від студента розуміння бігових дисциплін, виконання яких вимагає якісного оволодіння технікою, що може представляти для студента-початківця певні складності (Т. Г. Арутюнян, 2008; А. И. Жилкин, 2005).

Легкоатлетичні вправи доступні практично в будь-якому віці, динамічний характер м'язової роботи у легкій атлетиці та її всебічний вплив на опорно-руховий апарат й різні системи організму, в першу чергу на серцево-судинну і дихальну, є особливо важливими для організму, тому легка атлетика є одним із самих масових й популярних видів спорту [1].

Легка атлетика є видом спорту, що поєднує дисципліни в ході, бігу, стрибках і метаннях, а також багатоборства, в зв'язку із цим легкоатлетичні дисципліни широко представлені у програмі з фізичного виховання ВНЗ [4]. Різноманітні види легкоатлетичних дисциплін є складовою частиною тренувального процесу прикладних видів спорту й фізичної підготовки студентів. Легка атлетика, поряд з іншими базовими видами спорту навчального плану, забезпечує професійну підготовку студентів на військовому факультеті ВНЗ.

Легка атлетика як навчальна дисципліна в вищому навчальному закладі містить у собі теоретичну й практичну частину даного виду спорту, тому досягнення результатів в оволодінні виконанням бігових легкоатлетичних дисциплін вимагає від викладача фізичного виховання в навчальному відділенні легкої атлетики навчання студента із оптимальною послідовністю розучування виконання бігової легкоатлетичної дисципліни й широким використанням спеціальних тренувальних вправ.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри спортивного вдосконалення НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – запропонувати оптимальну послідовність у навчанні студентів навчального відділення легкої атлетики біговим легкоатлетичним дисциплінами.

Результати дослідження. Бігові легкоатлетичні дисципліни є одними з найбільш важливих видів дисциплін, що застосовуються на заняттях фізичним вихованням, вони впливають на організм сприяючи гармонійному розвитку. Вдосконалення тих або інших рухових якостей залежить від дистанції й швидкості бігу: біг на короткі дистанції сприяє розвитку переважно швидкісних якостей, на середні й довгі дистанції – витривалості, естафетний біг – швидкості й координації рухів.

Серед бігових легкоатлетичних дисциплін студентам ВНЗ неспортивної спрямованості доцільно обмежитись розучуванням техніки виконання наступних дисциплін [3]:

1. Спортивна ходьба. Спортивна ходьба належить до циклічних рухів і складається з повторення рухів окремих частин тіла у певній послідовності, циклом руху в спортивній ході є подвійний крок (крок з лівої ноги й з правої), при цьому, початок подвійного кроку можна розглядати от будь-якої пози що йде, але зробивши цикл руху, атлет повинен зайняти таку ж позу, що була на самому початку руху [6].

Постійна опора впродовж руху є особливістю, що відрізняє ходьбу від бігу, де чергуються опорні й "польотні" періоди. Кожна нога в ходьбі буває опорною й маховою, час, протягом якого нога є опорою тіла (опорний час), більше часу переносу ноги. Рухи рук й ніг у ходьбі є перехрестними – плечовий пояс і таз виконують складні зустрічні рухи, при ході таз рухається за трьома осями: поперечна, сагітальна і вертикальна.

Впродовж спортивної ходьби нахил таза вперед збільшується й зменшується, нахил таза вперед дозволяє зробити більш "довге проштовхування", до кінця відштовхування таз повертається в тазостегновому суглобі опорної ноги в її сторону, або, інакше кажучи, з виносом – права частина таза правої

ноги виносяться вперед, таз повертається вліво. Із всіх рухів таза найбільше значення варто надавати його руху навколо вертикальної осі, тому що це збільшує довжину кроку.

Впродовж навчання студентів техніці спортивної ходьби вирішуються наступні **завдання**:

- Ознайомлення з технікою спортивної ходьби.
- Навчання руху ніг й таза при спортивній ходьбі.
- Навчання руху рук і плечового поясу.
- Навчання техніці спортивної ходи в цілому.
- Вдосконалення техніки спортивної ходьби.

Основними засобами навчання техніці спортивної ходи є:

- ходьба з різною швидкістю на різні дистанції (400-800 метрів й більше) із вказівкою помилок у рухах ніг, таза, рук, положенні тулубу;
- ходьба зі знаходженням оптимального співвідношення довжини й частоти кроків;
- спортивна ходьба з різною швидкістю на середніх і довгих дистанціях;
- спортивна ходьба зі спусків різної крутості.

2. *Біг на короткі дистанції (100 метрів, естафетний біг 4x100 м, біг на 400 метрів)*. Біг представляє собою циклічний локомоторний рух, основою якого є крок – відштовхнувшись від ґрунту однією ногою, атлет певну відстань переборює по повітрю до моменту постановки іншої ноги на ґрунт [5]. Ці періодичні опорні й без опорні положення дали підставу називати біг циклічною вправою.

Завдання навчання студентів бігу на короткі дистанції складаються з наступного:

- вдосконалення роботи рук протягом бігу;
- збільшення довжини й частоти бігових кроків;
- збільшення амплітуди махових рухів ногою, що зігнута в колінному суглобі;
- зменшення вертикальних коливань тіла під час бігу;
- вдосконалення активного відштовхування за рахунок більшого згинання стопи;
- вдосконалення активної постановки ноги на опору;
- розвиток сили м'язів ніг.

Основними засобами навчання техніці бігу на короткі дистанції є:

- біг з високим підніманням стегна (біг може виконуватися в змінному темпі);
- біг невеликими кроками (нога ставиться на носок з наступним торканням п'ятою);
- біг стрибками з повним випрямленням поштовхової ноги;
- біг із закиданням гомілки назад;
- біг стрибками на одній нозі;
- стрибки зі швидкою зміною положень ніг тощо.

3. *Естафетний біг 4x100 метрів*. Техніка бігу в естафетах суттєво не відрізняється від звичайного бігу по прямій і віражу, додається тільки техніка передачі естафетної палички. Навчання техніці естафетного бігу доцільно починати після того, як засвоєна техніка бігу на короткі дистанції [7], а також відпрацьоване вміння виконувати високий і низький старт на повороті.

Завдання під навчання естафетному бігу:

- Ознайомити з технікою естафетного бігу.
- Навчити техніці передачі естафетної палички.
- Навчити техніці старту на етапах естафетного бігу.
- Навчити техніці передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні.
- Навчити техніці естафетного бігу в цілому і її вдосконалювання.

4. *Біг на довгі дистанції (2000 метрів для дівчат й 3000 метрів для юнаків)*. Для бігу на довгі дистанції дуже важливим є вміння змінювати техніку в умовах наступаючого стомлення, коли організм наповнюється молочною кислотою [2, 8].

Завдання навчання:

1. Ознайомити з технікою бігу на середні й довгі дистанції.
2. Навчити техніці бігу по прямій.
3. Навчити техніці бігу по повороту.
4. Навчити техніці високого старту й стартовому прискоренню.
5. Навчити техніці фінішування.
6. Вдосконалення техніки бігу в цілому із врахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Основними засобами навчання техніці бігу на довгі дистанції є:

- повторні пробігання відрізків 30-50 метрів;
- біг з високим підніманням колін;
- біг із закиданням гомілки назад;
- біг стрибками з переходом на звичайний біг на відрізках 30-40 метрів;

– імітація руху рук під час бігу;
– біг по повороті бігової доріжки з різною швидкістю, по колу різного радіуса (20-10 метрів), біг при вході в поворот, виконання команд "На старт!" й "Марш!", біг з високого старту по прямій, біг з високого старту при вході в поворот, рівномірний біг зі старту по прямій на повороті на відрізках 300-800 метрів, біг з різною швидкістю на коротких, середніх й довгих відрізках, прискорення на дистанції 100-150 метрів.

Висновки

1. У процесі оволодіння технікою бігових дисципліни необхідно багаторазово повторювати різні вправи, що спрямовані на засвоєння окремих елементів. Із цією метою варто звертати особливу увагу на:

- положення тулубу й голови;
- розкутість рухів тулубу, рук й ніг;
- довжину кроку;
- погодженість всіх рухів.

2. Впродовж вдосконалення техніки виконання бігових легкоатлетичних дисципліни необхідно приділяти особливу увагу підвищенню рівня фізичної підготовленості й використанню спеціальних підготовчих вправ, які сприяють усуненню індивідуальних помилок у техніці бігу.

Подальші дослідження слід пов'язати з аналізом викладання стрибкових легкоатлетичних дисципліни для студентів ВНЗ.

Використані джерела

1. Бег для всех: Сборник / Сост. А. К. Шедченко. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
2. Глубокий В. А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие / В. А. Глубокий. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2009. – 67 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2009. – 464 с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания. Уч. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О. В. Колодя, Е. М. Лотковского, В. В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Накрохин В. В. Основы подготовки бегунов на короткие дистанции / В. В. Накрохин, А. М. Малькин. – Красноярск: СФУ, 2007. – 140 с.
6. Озолина Н. Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп. перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Петровский В. В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В. В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
8. Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова. – Москва: Физическая культура, 2008. – 123 с.

Gavrilova N. M., Prus N. M.

TEACHING OF IMPLEMENTATION THE RUNNING TRACK-AND-FIELD DISCIPLINES OF HIGH SCHOOL'S STUDENTS

Track-and-field studies include implementation of different disciplines. The necessity of presence of rational sequence for learning of implementation technique of running track-and-field disciplines that is the actual question of track-and-field teaching for high school students analyzes in the article.

Key words: *high school, implementation, employment, running disciplines, student, technique, track-and-field.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2013 р.

