

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** У подальшому планується проведення порівняльного аналізу результатів оцінювання розвитку швидкості, сили та витривалості здобувачів вищої освіти.

**Список використаної літератури:**

1. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научных трудов / под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 68–74.
2. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109–114.
3. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2015. № 3 (31). С. 147 – 152.
4. Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Гамов В. Г., Доровських М. В. Вплив різноманітних вправ на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 154. Т. 1. С. 160 – 164.
5. Темченко В. А., Сиренко Р. Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 3. С. 99–101.
6. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... к. фіз. вих : 24.00.02 . Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
7. Тимошенко В. В., Бобылева Я. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. *Молодой ученый*. 2013. № 12. С. 531–533.

## **ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-БІГОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Лариса Ярославська, к. і. н., доцент  
Василь Загородній, к. мед. н.**

*Черкаський державний технологічний університет  
Черкаси, Україна*

**Анотація.** Проведений аналіз використання спеціально-бігових вправ на заняттях з фізичного виховання, наведені рекомендації до їх застосовування.

**Ключові слова:** спеціально-бігові вправи легкоатлета; біг з високим підніманням стегна, стрибками, із закиданням гомілки назад, підтюпцем.

**Вступ.** Під час проведення академічних занять з легкої атлетики для оволодіння технікою бігу та стрибків студентам пропонується виконання спеціальних бігових вправ (СБВ), які за своєю структурою рухів подібні до елементів техніки виконання основної легкоатлетичної вправи, а також спонукають до розвитку та удосконаленню: спритності, координації рухів, швидкості, сили, швидкісно-силової витривалості; економізують техніку виконання бігу, стрибків та дихання; позитивно впливають на поставу [1].

Зазначимо, що основна значимість та важливість СБВ і спеціальних вправ у тому, що вони дають можливість цілеспрямованої дії, цілеспрямованого впливу на м'язові групи та окремі м'язи. Залежно від стану фізичної підготовленості студентів та від поставлених завдань СБВ можна виконувати і під час проведення розминки для розігріву м'язів, і в якості основного тренування, змінюючи дистанцію, кількість повторів, час відпочинку.

**Мета дослідження:** визначити місце легкоатлетичних вправ на заняттях з фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** Досліджувалися студенти закладів вищої освіти, для цього був використаний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час проведення самостійних занять студенти технічного вишу зазвичай у своїй фізкультурній діяльності зіштовхуються зі складанням нормативів з бігу на короткі дистанції, човникового бігу, стрибків у довжину, кросу тощо і найчастіше застосовують СБВ як інструмент для розігріву м'язів, приведення їх у тонус перед змаганнями, складанням тестувань та значно менше використовують СБВ як інструмент для розвитку фізичних якостей (координації рухів, швидкісно-силових якостей) та інструмент при коректуванні техніки бігу (її економності та ефективності) або неточних рухів.

При підвищенні фізичного та технічного рівня студента застосовують СБВ в комплексі як засіб спеціальної фізичної підготовки бігуна, як одне повноцінне тренування з поєднанням зі швидкими пробіганнями на коротких відрізках, поступово збільшуючи інтенсивність і дозування (кількість повторень, довжину дистанції відрізків). Для підвищення інтенсивності та різноманітності тренувального процесу, СБВ потрібно поєднувати з силовими або швидкісно-силовими вправами [4, 5].

Погоджуємося з І. Ільїною [2], що спеціальні бігові вправи потрібно виконувати в певній послідовності, де спочатку виконуються вправи помірної інтенсивності, потім поступово, залежно від готовності м'язів, можна включати вправи більшої інтенсивності. Або спочатку студенти, спортсмени можуть виконувати вправи в половину сили, потім поступово підвищувати їхню інтенсивність. Підбір вправ повинен забезпечити поступове підвищення навантаження від мінімального до значного. Спочатку можна виконати такі вправи як, біг схрестними кроками, дріботливий біг, стрибки приставними кроками боком, біг із закиданням гомілки назад, стрибки перекатом з п'яти на носок, біг прямими ногами вперед, потім більш інтенсивного – біг з високим

підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу з поштовхом вперед, стрибки в кроці через крок, тощо [2, 3].

Для студентів непрофільних спеціальностей, на наше переконання, найбільше підходить нижченаведений комплекс СБВ для удосконалення техніки бігу, який проводиться у підготовчій частині заняття:

Біг прямими ногами вперед – добре впливає на литкові м'язи, а також на м'язи, що відповідають за зведення-розведення стегон та використовується для виправлення постановки стопи та слабкого відштовхування під час бігу.

*Техніка виконання та методичні рекомендації до виконання вправи:* вправа виконується з мінімальним згинанням ніг у колінних суглобах, швидкий виніс махової ноги, приблизно під кутом 45°. Відштовхування виконується невеликими пружними стрибками вперед за рахунок активного розгинання у гомілковостопних суглобах. Стопа активно зустрічає бігову доріжку, щоб проштовхнути тіло вперед. Тулуб знаходиться в практично вертикальному положенні; руки, зігнуті в ліктях та енергійно рухаються назад-вперед як під час бігу.

*Типові помилки:* не пружне, кволе відштовхування; зігнуті ноги в колінних суглобах; невисока амплітуда рухів прямих ніг; постановка на опору не з носка, а повністю на стопу; відхилення тулубу назад; неправильна робота рук [4].

Біг із закиданням гомілки назад – впливає на м'язи задньої поверхні стегна.

*Техніка виконання та методичні рекомендації до виконання вправи:* почергово, швидким рухом ноги згинаються у колінних суглобах та гомілка закидається назад, торкаючись п'яткою сідниці. Виконується з більшою амплітудою рухів з невеликим нахилом тулуба вперед, руки працюють так само, як і під час бігу. Плечовий пояс повинен бути розслаблений, оскільки зайве закріпачення потім погано відіб'ється на ефективності бігу.

*Типові помилки:* неузгодженість рухів окремих частин тіла; відсутність пружності при постановці стопи; неповне складання ноги; зайвий нахил тулуба; закріпачений плечовий пояс, неправильна робота рук [1, 4].

Біг поштовхами – це стрибки з акцентованим активним відштовхуванням угору однієї ноги і потужним махом махової ноги. Приземлення на ногу, з якої відбулось відштовхування. Просування вперед невеликими короткими кроками. Рухи руками допомагають зберегти рівновагу. Використовують цей вид бігу з просуванням вперед на одну стопу та дві стопи.

*Типові помилки:* не пружне, кволе відштовхування; зігнута опорна нога в колінному суглобі; невисока амплітуда вистрибування; неправильна робота рук [3].

Біг з високим підніманням стегна – впливає на м'язи передньої поверхні стегна, згиначі стегна та м'язи стоп, покращує міжм'язову координацію. Корисний бігунам, які недостатньо піднімають стегно під час бігу або ж занадто закидають гомілку назад.

*Техніка виконання та методичні рекомендації до виконання вправи:* стоячи на передній частині стопи, почергово згинають ноги у тазостегновому і колінному суглобах. При відштовхуванні опорної ноги потрібно просуватись вперед невеликими кроками. У момент закінчення відштовхування нога, яка

відштовхується повністю випрямляється і складає з тулубом пряму лінію. Стегно махової ноги піднімається до горизонталі або трошки вище, а при приземленні нога пружно ставиться на опору; гомілка знаходиться під стегном. Постановка стопи на доріжку – з передньої частини стопи без опускання на п'яту, стопи ставляться паралельно одна одній. Коліна в сторони не розводити. Тулуб прямий, або трохи нахилений вперед; плечі розслаблені; руки зігнуті в ліктях та виконують рухи як під час бігу. Акцент у вправі повинен бути спрямований на зняття ноги з опори, а не на її постановку. Вправа виконується у швидкому темпі.

*Типові помилки:* недостатнє або неповне розгинання опорної ноги в колінному суглобі у момент відштовхування (біг на напівзігнутих ногах); недостатній підйом стегна вгору; відведення тазу назад з деяким опусканням донизу; розведення колін в сторони; відсутність пружності або провалювання в стопі; біг з п'яти; домінування акценту в постановці ноги на опору, замість акценту на підніманні стегна; відхилення тулубу назад або розгойдування вправо-вліво; підняття плечей та закріпачений плечовий пояс, неправильна робота рук; велике просування вперед.

На прикладі «бігу з високим підніманням стегна» наведемо нижче різноманітні варіанти виконання цієї вправи:

- біг з високим підніманням стегна на місці без просувань;
- біг з високим підніманням стегна з незначним просуванням вперед (1-2 стопи);
- біг з високим підніманням стегна з активним просуванням вперед (3 стопи і більше);
- біг з високим підніманням стегна на місці та в русі з просуванням;
- біг з високим підніманням стегна на місці з переходом у біг з прискоренням;
- біг з високим підніманням стегна через 1 біговий крок (2, 3, 4, 5 бігових кроків);
- біг з високим підніманням стегна лівим боком (правим боком);
- біг з високим підніманням стегна спиною вперед;
- біг з високим підніманням стегна з широким виведенням гомілки вперед;
- біг з високим підніманням стегна з переходом в біг з прискоренням;
- біг з високим підніманням стегна з амортизаційними гумовими петлями, які тримає натягнутими позаду партнер;
- різні комбінації бігу з високим підніманням стегна та стрибковими вправами.

Такі самі варіації можливі при виконанні інших видів спеціально-бігових вправ, які потрібно впроваджувати, додавши різноманітну роботу рук, наприклад, руки за спиною, на поясі, за головою, вільні прямі руки, тощо [2].

*Біг стрибками* – це стрибки з ноги на ногу, що виконуються для покращення відштовхування під час бігу та тренуванню широкого кроку, зміцнюють м'язи і зв'язки ніг, для розвитку силової витривалості.

*Техніка виконання та методичні рекомендації до виконання вправи:* поштовхова нога у момент відштовхування повністю випрямляється в усіх суглобах (у кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах ноги), а

махова (зігнута у колінному суглобі в гострому куті) енергійно направляєтся коліном уперед-угору. Тулуб нахилений вперед. Руки зігнуті в ліктьових суглобах та активно допомагають руху, енергійно рухаючись назад-вперед. Швидкість просування вперед залежить від часу та кута відштовхування.

*Типові помилки:* неузгодженість рухів окремих частин тіла; під час виконання вправи стегно махової ноги піднімається невисоко; надмірне випрямлення махової ноги у колінному суглобі; слабке виштовхування вперед; неповне розгинання опорної ноги у колінному суглобі; постановка стопи на п'яту; відхилення тулубу назад; зажатий плечовий пояс, неправильна робота рук [4].

*Дріботливий біг* – це біг зі значно укороченим кроком і великою частотою, що виконується для створення правильного уявлення про постановку ноги з передньої частини стопи на опору, зняття м'язової напруги і розслаблення верхнього плечового поясу. Особливу увагу треба приділяти ритму та просуванню вперед.

*Техніка виконання та методичні рекомендації до виконання вправи:* вправа виконується дрібними кроками довжиною у власну стопу. Нога ставиться на доріжку з передньої частини стопи із поступовим опусканням стопи на опору до торкання її п'ятою, після чого швидко виведення махової ноги вперед від стегна. Опорна нога в кінцевій фазі – пряма. Тулуб, плечовий пояс та руки максимально розслаблені, спина пряма. Зі збільшенням частоти, темпу рухів поступово збільшується довжина кроків, що дозволяє перейти на біг.

*Типові помилки:* недостатня розслабленість м'язів верхнього плечового поясу; плечі не відхиляти назад; частота рухів невелика.

Однією з причин недостатньої технічної бігової підготовки студентів є недооцінювання ними значення СБВ, їхній неправильний підбір вправ залежно від статі, віку, рівня фізичної і технічної підготовки, умов занять тощо. Тому викладачам фізичного виховання необхідно досконало знати техніку виконання вправ, вміти показати та детально пояснити студентам помилки в техніці виконання вправи і термінології, причини їх виникнення та вміти їх попередити [2, 3].

**Висновки.** Спеціально-бігові вправи потрібно застосовувати практично на кожному занятті, тренуванні, як у якості підготовки організму під час розминки до основної частини заняття, старту, так і як засіб тренування із варіюванням рівня навантаження. Також СБВ призначені для навчання та удосконалення техніки бігу, розвитку фізичних якостей, що дозволить покращити фізичні можливості, запобігти травмуванню, продемонструвати студентам кращі спортивні результати при складанні нормативів і отримати задоволення від занять фізичним вихованням.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Визначення впливу спеціально-бігових вправ на діяльність функціональних систем організму студентів закладів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури:**

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. 316 с.
2. Ильина И. А. Специальные упражнения легкоатлета: учеб.-метод. пособие. СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. 92 с.

3. Ильина И. А. Рациональное использование специальных беговых упражнений на занятиях по легкой атлетике. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. 2013. Т. 3. № 4. С. 116-122.

4. Коверя В. М., Лисенко В. В. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики у майбутніх вчителів фізичної культури. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 3. С. 48-51.

5. Основы лёгкой атлетики: практическое пособие. Н. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. 44 с.