

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Охрімчук Є. І., студ.; Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний університет
okhrimchuk.evg@gmail.com

Вступ. Спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Це фізична вправа високої інтенсивності при відносно нетривалому періоді роботи.

У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200, 400 м, естафетний біг 4x100 м і 4x400 м як для чоловіків, так і для жінок [2].

Мета: охарактеризувати зміст методики навчання спринтерському бігу студентів на заняттях із фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Умовно техніку спринту поділяють на чотири фази: старт, стартовий розгін, біг по дистанції та фінішування.

Перш ніж створити у студентів правильне уявлення про сучасну техніку бігу на короткі дистанції, необхідно ознайомити їх з особливостями цього виду легкої атлетики [1].

Біг на короткі дистанції вимагає від спортсмена максимально швидких і одночасно вільних рухів. Перші заняття, потрібно проводити на керованій швидкості, привчаючи початківців до самоконтролю.

Завдання 1: Скласти у студентів уяву про раціональну техніку бігу на спринтерські дистанції. Засоби: Пояснення особливостей техніки бігу на короткі дистанції.

Завдання 2: Навчити бігу по прямій. Засоби: 1) спеціальні бігові вправи на відрізках 40-50 м (біг з високим підніманням стегна, біг стрибками, біг із закиданням гомілок, дріботливий біг); 2) рівномірний біг з невисокою і середньою швидкістю на

різних відрізках дистанції (60–80 м). Методичні вказівки: вправи не припиняти миттєво, а застосовувати біг за інерцією.

Завдання 3: Навчити техніки бігу на повороті. Засоби: 1) біг по колу радіусом 10–20 м із різною швидкістю; 2) біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю; 3) біг із прискоренням по прямій з входом у поворот. Методичні вказівки: При вході у віраж нахилити тулуб до центру повороту для компенсації центр обіжної сили.

Завдання 4: Навчити низькому старту та стартового розгону. Засоби: 1) навчити встановлювати колодки для низького старту; 2) навчити виконання команд: «На старт!» та «Увага!»; 3) за командою «Увага!» навчити раціонально розподіляти вагу тіла на ноги та руки. Методичні вказівки: Під час вибігання з низького старту слід постійно коректувати рухи спортсмена, для того, щоб не засвоювати вправу з помилками.

Завдання 5: Навчити фінішуванню. Засоби: 1) ходьба з нахилом тулуба вперед і відведенням рук назад; 2) нахили тулуба з поворотом направо чи ліво при фінішуванні із середньою і максимальною швидкістю.

Завдання 6: Удосконалення техніки бігу в цілому. Засоби: використання вправ для виправлення помилок [2].

Висновки. Спринтерський біг є одним з найпопулярніших занять у світі, а теорія і методика бігу розвиваються швидкими темпами. Були зазначені: комплекс вправ для поліпшення техніки бігу на короткі дистанції; ознайомлення з комплексом вправ для вдосконалення низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування.

Література

1. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину) / Укл.: В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 56 с.

2. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу / Укл.: М. П. Павлось, Г. В. Чоренька. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 23 с.