

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  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кандиба І. В., студ.

*Сумський державний університет*

*kandyba2514725147@gmail.com*

**Вступ.** Легка атлетика є одним з найпопулярніших занять у світі, і в той же час заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання студентської молоді. Варто також зазначити, що невід’ємною частиною фізичної культури є студентський спорт, який спрямований на всебічну фізичну підготовку. На теперішній час, спортизація фізичного виховання сприяє залученню більшості студентів до тренувального та змагального процесів із легкої атлетики [1]. Під час удосконалення техніки легкоатлетичних вправ студент не в змозі одразу абсолютно вірно відтворити всю систему рухів, оскільки неточність та помилки безпосередньо виникли у його в процесі формування рухових умінь і навичок за шкільною програмою [2]. Спортивна діяльність у легкій атлетиці студентів починається саме з бігу на короткі дистанції, тому необхідно мати певні знання й навички з правильного виконання техніки спринтерського бігу. Вирішення цього питання має суттєве значення в обґрунтуванні модельних характеристик бігу на короткі дистанції студентів, які навчаються у закладі вищої освіти (ЗВО), що і визначає актуальність даного дослідження.

**Мета** – виявити параметри техніки з бігу на короткі дистанції у студентів закладу вищої освіти.

**Виклад матеріалу дослідження.** Підготовка спортсменів у будь-якому виді легкої атлетики є складним процесом, де існує необхідність виявляти індивідуальні особливості тих, хто займається обраним видом спорту. Саме тому було проведено дослідження для того, щоб виявити технічні помилки та сформувані певну модель техніки бігу на короткі дистанції для студентів, які здобувають вищу освіту. У дослідженнях, що

проводилися у спортивній споруді «Манеж» Сумського державного університету (СумДУ), взяло участь 10 студентів віком 17–18 років (юнаки навчально-наукового інституту права СумДУ). Їх основне завдання полягало у тому, щоб виконати тестування з бігу на 60 та 100 м. Варто зазначити, що виконуючи тестування з бігу, студент не бачить себе з боку, а інформація до моторного центру кори головного мозку надходить переважно від рухового аналізатора. Для об'єктивної оцінки результатів та техніки бігу були запрошені 4 тренери-експерти з легкої атлетики, які мали стаж педагогічної роботи більше, ніж 15 років. На експертів, у цій ситуації, покладалася функція зовнішнього порівняння моделі руху з практичними діями та їх виправлення у разі необхідності через оцінювання. Головним результатом тестування у бігу на 60 та 100 м – це час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди (табл. № 1).

Таблиця №1 – Результати студентів закладу вищої освіти під час проведення дослідження на дистанціях 60, 100 м,  $n = 10$

| Студенти       | Тестові дистанції |              |
|----------------|-------------------|--------------|
|                | Біг 60 м, с       | Біг 100 м, с |
| А-в Іван       | 7,71              | 12,82        |
| Т-ко Давид     | 7,85              | 13,11        |
| Ф-ко Назар     | 7,91              | 13,36        |
| П-ко Іван      | 7,99              | 13,41        |
| М-ко Юрій      | 8,28              | 13,55        |
| Н-ов Владислав | 8,35              | 13,69        |
| О-ко Юрій      | 8,35              | 13,83        |
| С-в Микита     | 8,37              | 13,85        |
| Ю-ко Віктор    | 8,49              | 13,91        |
| Л-ко Антон     | 8,52              | 14,03        |
| <i>X</i>       | 8,18              | 13,55        |
| <i>S</i>       | 0,28              | 0,38         |

Була проведена математична обробка результатів студентів. Обробка цих результатів дала змогу обчислити середнє

значення (X) та стандартне відхилення (S), згідно часу подолання дистанцій студентами. Показник на дистанції 60 м становив  $8,18 \pm 0,28$  с, що є результатом на рівні III розряду (дорослий), що є досить непогано для юнаків, котрі не займаються у спортивних секціях. Варто відмітити перших чотирьох студентів, згідно таблиці №1, оскільки ці студенти змогли подолати дистанцію менше, ніж за 8 с. Середній показник на дистанції 100 м становив  $13,55 \pm 0,38$  с, що є рівнем I розряду (юнацький). Зважаючи на таку різницю між дистанціями у плані спортивної кваліфікації, тренери-експерти відмітили, що у студентів на дистанції 100 м недостатньо розвинена швидкісна витривалість, унаслідок чого був отриманий результат нижче III розряду. Найкращий час вдалося встановити лише одному з них, котрий був першим на дистанції 60 м, а на дистанції 100 м результат становив 12,82 с (III розряд, дорослий). Тренерами-експертами було зазначено, що він єдиний студент, котрий зміг зберегти швидкість по дистанції, в той час коли інші її втрачали. Також тренерами-експертами було оцінено 4 фази бігу на короткі дистанції, які виконували студенти-початківці. Під час перших двох фаз (старт, стартовий розбіг) швидкий набір максимальної горизонтальної швидкості, був дотриманий майже всіма учасниками тестування. У тренерів-експертів були питання стосовно рухів рук у бігу на дистанції 60 і 100 м, оскільки руки мають бути зігнуті у ліктьових суглобах під кутом  $90^\circ$ , рухатися вперед і назад, до напрямку руху бігуна. У студентів-початківців кут у ліктьових суглобах був дещо більшим ( $110\text{--}120^\circ$ ), а напрями руху рук були спрямовані у різні сторони, ніж до напрямку руху бігу вперед. З останніми двома фазами (біг по дистанції, фінішування) впорались не всі, оскільки збереження набраної швидкості виявилось складним завданням для студентів. Однією з причин є те, що перед фінішуванням у студентів спостерігалось сильне напруження плечового поясу, що значно знизило швидкість перед фінішною лінією, що свідчить про недостатню розвинену фізичну та технічну підготовленість. Найефективнішою

стратегією вдосконалення легкоатлетичних елементів у студентів виступає попередження появи помилок, а не їх виправлення, що передбачає застосування психологічних проявів, як самоаналіз рухової дії, фіксування уваги на розв'язання рухового завдання вправи, виконання завдань лише вдалимими спробами. Водночас тренерами-експертами були надані певні рекомендації для студентів, щодо вдосконалення їх технічної та фізичної підготовленості. Головним із цих рекомендацій наголошувалося на спрямування у навчально-тренувальному процесі студентів, розвитку вибухової сили під час виконання старту зі стартових колодок, швидкості стартового розгону, розвитку швидкісної витривалості. Від тренерів-експертів була зроблена пропозиція студентам, щодо вступу в спортивну секцію (з легкої атлетики) СумДУ для подальшого вдосконалення спортивної підготовки.

**Висновки.** Об'єктивна оцінка процесу технічної підготовки студентів-початківців у бігу на короткі дистанції, необхідна для створення певної моделі, яка б надавала інформацію відносно рівня їх підготовленості. Завдяки правильно побудованій моделі можна проаналізувати та підібрати оптимальні фізичні вправи, що будуть сприяти отриманню належного спортивного результату. Студенти-початківці у тренувальному процесі мають для себе обрати модель світових та українських лідерів із бігу на короткі дистанції.

### Література

1. Непомнящих Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [СибГУФК]. Омск, 2018. 23 с.
2. Бондаренко С. В., Ніщеменко В. Проблема аналізу та помилок техніки рухів при вивченні дисципліни «Легка атлетика та методика викладання». Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кропивницький-Харків. 2018. Вип. 24. С. 227–231.