

Романюк В.А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОВЛАДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: Статья посвящена вопросу обучения студентов, выбравшими электив «легкая атлетика», правильной последовательности беговых упражнений, для овладения техникой бега.

Ключевые слова: легкая атлетика, последовательность, беговые упражнения, техника бега.

Abstract: the article is devoted to the issue of training student who have chosen the elective athletics, correct sequence of running exercises, for mastering running technique.

Key words: athletics, sequence running exercises, running technique.

Для эффективного обучения и совершенствования техники в условиях элективного обучения в вузе, особенно для студентов, не специализирующихся в легкой атлетике, очень важное значение имеет не только сам процесс бега, но и различные беговые упражнения, с помощью которых начинающий студент электива «легкая атлетика», развивает такие качества, как сила, быстрота, гибкость, необходимые бегуну на короткие, средние и длинные дистанции.

Таблица 1. Силовые показатели основных групп мышц, участвующих в беговом движении у занимающихся различной квалификации

Показатели силы(кг)	3- разряд	2-разряд	1 -разряд	кмс
	12.3 – 11.6	11.5 – 11.1	11.0 – 10.6	10.5 – 10.1
Разгибатели бедра	105	116	123	150
Сгибатели бедра	30	34	40	51
Подошвенные Сгибатели стопы	173	186	209	221

Таблица 2. Показатели характеристик движений при выполнении беговых упражнений

Характеристики движений:	новички	1 – 3 разряд	кмс
Скорость бега, м/с	7.10	8.82	10.11
Длина шагов, см	170	209	220
Частота шагов, шаг/сек	4	4.3	4.58
Время нахождения на опоре, сек	0.139	0.102	0.092
Время фазы полета, сек	0.111	0.135	0.125
Вертикальные усилия, кг	133	246	280

Непосредственно, под беговыми упражнениями следует понимать такие, в которых наиболее активно выполняется определенный элемент или часть бегового движения.

Исходя из основных задач начального обучения студентов на элективе и совершенствования техники бега, а также развития необходимых для бегуна физических качеств, упражнения можно разделить имитационные, подводящие и специальные.

Под первыми нужно понимать такие упражнения, в которых начинающим, да и опытным бегунам тоже, следует точно соблюдать форму и структуру движений бегуна. Эти упражнения выполняются с меньшей скоростью и усилиями, в облегченных условиях по сравнению с обычным бегом. Основной задачей применения имитационных беговых упражнений является овладение необходимой техникой выполнения отдельных элементов бегового движения и бега по дистанции в целом. Эти упражнения следует преимущественно использовать на начальном этапе обучения бегу [1, с. 15].

Вторая группа упражнений – подводящие. К ним относятся упражнения, которые в основном направлены на развитие физических качеств, таких как, силы и быстроты сокращения мышц ног, рук и туловища, участвующих в движениях бегуна. В отличие от имитационных, в подводящих упражнениях не обязательно сохранять точную форму основных положений бегуна в беге. Основная задача этих упражнений – подготовить мышцы бегуна к работе в необходимом режиме, как бы подвести бегуна к выполнению беговых движений с нужной амплитудой, силой и быстротой, обеспечивающими достижение необходимой скорости бега.

Третья группа упражнений – специальные. Это такие упражнения, в которых части бегового движения или определенные элементы выполняются с определенным превышением быстроты, силы и амплитуды по сравнению с движениями, которыми начинающий студент электива «легкая атлетика» и опытный бегун, владеют в данное время. В специальном упражнении наиболее технично и активно выполняется, какой то один определенный элемент

бегового движения, а остальные движения выполняются как обычно, с обязательным сохранением правильной формы и положения тела бегуна в беге. Основной задачей специальных беговых упражнений является совершенствование техники и повышение скоростных качеств занимающихся, поэтому эти упражнения, как правило, применяются на заключительном этапе обучения студентов бегу.

Для того чтобы правильно подобрать подводящие, имитационные и специальные упражнения, необходимо точно знать основы техники бега, его основных и второстепенных элементов.

Главными элементами бега и его основой является толчок, который обеспечивает продуктивное продвижение бегуна вперед, и вынос бедра с последующим постановкой ноги на опору, способствующей сохранению равновесия бегуна и создает условие для последующего отталкивания. Движение согнутых в локтевом суставе рук при беге способствуют сохранению определенного положения туловища бегуна. Поэтому к основным специальным упражнениям которые советуем использовать студентам являются: прыжки с ноги на ногу вверх, прыжки с ноги на ногу вперед, прыжки с ноги на ногу вперед с одновременным выносом колена вперед, бег с захлестыванием голени назад, бег с подхлестыванием голени под собой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, имитация согнутых рук вперед – назад.

Для правильной подготовки мышц, принимающих участие в выполнении специальных упражнений, подбираются соответствующие подводящие упражнения, которые становятся более разнообразными по сравнению со специальными. Для примера, чтобы выполнить бег с высоким подниманием бедра с повышенной скоростью и амплитудой движений, чтобы подготовить мышцы, которые производят сгибание ноги в тазобедренном суставе. Этого можно достичь с помощью таких упражнений, как подъем блинов штанги разного веса, толчки коленом набивных мячей вперед – вверх, подъем прямых ног в висе, тяга коленом амортизатора в наклоне, закрепленных на гимнастической стенке [2, с. 43].

Овладение правильной формой выполнения подводящих специальных выполнения специальных, подводящих упражнений и бегом в целом осуществляется с помощью имитационных упражнений, которые для создания необходимых навыков правильного выполнения движений бегуна должны выполняться с большим количеством повторений.

Изучение особенностей обучения бега на короткие, средние и длинные дистанции студентов, специализирующихся на элективе «легкая атлетика», позволяет разработать определенную последовательность обучения бегу и определить, что при начальном обучении целесообразно, наряду с бегом, использовать имитационные и подводящие упражнения. При закреплении навыка в беге следует дополнительно применять подводящие упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп бегуна, амплитуду движения и быстроту их сокращения. При совершенствовании бега следует использовать специальные упражнения бегуна, которые должны выполняться с превышением силы, быстроты и амплитуды движений, сходных с элементами бегового шага и положения на старте.

Основной базой для имитационных, подводящих и специальных упражнений должны быть общеразвивающие упражнения, в большом объеме используемые в подготовительной части электива, особенно при начальном обучении бегу на различные дистанции.

Пример занятий для начального курса: **1 занятие** – Создаем представление о обычном естественном и спортивном беге, их различии. Обучить правильному положению тела, головы и рук во время бега. Обучить медленному и ускоренному бегу. **2 занятие** – Обучить правильной постановке ноги на опору, отталкиванию и выносу бедра во время спокойного и быстрого бега. **3 занятие** – Обучение высокому старту, бегу с высокого старта. Обучение бегу по повороту и на финише. Обучение правильному выполнению специальных беговых упражнений. **4 занятие** – Обучения бегу с высокого старта с различной скоростью и на различной по длине отрезках.

Библиографический список:

1. Е.Н. Сидорова: «Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики»; Феникс-Москва, 2014.
2. В.Д. Полищук: «Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов». Киев «Олимпийская литература», 2009 г.