II Всеукраїнська науково-практична конференція «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ» 299

Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри Козарь С. С., викладач Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. В роботі розкриваються технічні характеристики бігу на середні дистанції. Наводяться помилки, які виникають в процесі підготовки спортсменів, та шляхи їх усунення.

Ключові слова: біг на середні дистанції, вправи, підготовленість, помилки, техніка.

Вступ. Спортивна техніка – це найбільш раціональний спосіб виконання вправи, що вивчається. Вона визначається зовнішньою формою рухів та внутрішнім їх змістом, тобто переходом до миттєвого розслаблення, коли це можливо і необхідно, правильно підібраним ритмом виконання елементів і рухів в цілісній вправі, максимально можливою концентрацією зусиль в потрібний момент. Останнім часом в теорії та методиці спортивного тренування в бігових дисциплінах легкої атлетики став актуальним загальний напрям на оптимізацію технічної підготовки бігуна [3, 5]. Це пов’язане з тим, що саме вивчення правильної техніки необхідно всім спортсменам, зокрема бігунам на середні дистанції, для економії енергії під час бігу, що надалі буде відбиватися на досягненні високих результатів. В основі вдосконалення техніки руху лежить утворення нових умовно-рефлекторних зв’язків, тому вправи, що вивчаються, необхідно багатократно повторювати. Одним з популярних і видовищних видів легкої атлетики є біг на середні дистанції. Гарна техніка бігу характеризується ефективними, плавними та розслабленими рухами, що забезпечують просування вперед по прямій без будь-яких різких поривчастих рухів. Фахівці вважають удосконалення технічної майстерності спортсменів одним із важливіших завдань тренувального процесу [2, 4]. Результат в спорті за інших рівних умов зрештою є наслідком реалізації спортсменом тієї або іншої техніки [1]. Сучасні тенденції розвитку тренувального процесу обумовлюють необхідність пошуку шляхів вдосконалення технічної підготовленості спортсменів [3, 4].

Мета дослідження: визначити основні шляхи вдосконалення техніки бігу спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь кваліфіковані бігуни на середні дистанції. При цьому використовувалися

II Всеукраїнська науково-практична конференція «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ» 300

наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під впливом різних зовнішніх факторів і змін підготовленості, техніка бігу, без своєчасної корекції, може змінюватись як у кращу, так і в гіршу сторони. Отже, техніка рухових дій будь-якого спортсмена на всіх етапах багаторічного процесу підготовки потребує постійного удосконалення. Для вдосконалення технічної підготовленості бігунів на середні дистанції рекомендується використовувати імітаційні та бігові вправи з акцентом на техніку виконання рухів, а також звертати увагу на розвиток сили м’язів, які сприяють підтримці правильного положення тіла при бігу. Особливу увагу слід приділяти помилкам, що виникають під час бігу, та їх усуненню. При цьому тренер повинен бути впевнений, що його висновки про причини виникнення помилки вірні. Виникненню помилок можуть сприяти неправильне уявлення про характер рухів, невміння володіти своїм тілом та інше. В практиці спорту найбільш часто зустрічаються та впливають на результативність виступів спортсмена у змаганнях такі помилки:

1. Надмірний нахил тіла вперед. При цьому кінцівки рухаються не з повною амплітудою. Стегно махової ноги піднімається невисоко, крок стає коротким, приземлення різким, поштовхоподібним. М’язи спини та плечового поясу надмірно напружуються, руки недостатньо виносяться вперед, лікті йдуть дуже далеко назад і вгору. Рухи всього тіла рвучкі. З метою усунення цієї помилки слід незначно зменшити нахил за рахунок відведення плечей назад, що робить біг більш природним, плавним та ритмічним. Можна також застосовувати спеціальні бігові вправи з акцентом на утримання вертикального положення тіла.
2. 2. Згинання тіла в тазостегновому суглобі, що викликає такі ж порушення, що і надмірний нахил тіла вперед. Крім цього, динамічність бігу зменшується, оскільки положення окремих частин тіла не співпадають з напрямом руху і частина сили заднього поштовху втрачається. Щоб усунути ці порушення, необхідно розпрямити тулуб та відвести плечі назад, діафрагму злегка перемістити вгору та слідкувати за тим, щоб в момент відштовхування таз був виведений вперед. Для цього можуть застосовуватися спеціальні бігові вправи та біг в упорі біля гімнастичної стінки.
3. 3. Вертикальне положення тіла з тенденцією до відхилення тулуба назад. Ця помилка може бути постійною або з’являтися наприкінці бігу при значній втомі. В цьому випадку динамічність бігу буде зменшуватися. Сила заднього поштовху надмірно спрямована вгору і не співпадає з напрямом руху. Задній крок стає коротшим. Стегно махової ноги піднімається дуже високо, але довжина кроку від цього не збільшується, оскільки тіло в польоті рухається по більш крутій траєкторії.

II Всеукраїнська науково-практична конференція «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ» 301

Легкий нахил тіла вперед усуне ці порушення, але цьому заперечують слабкі м’язи черевного пресу. Тому, для усунення причини помилки, слід укріпити ці м’язи за допомогою різноманітних вправ.

4. Бокові розгойдування тіла. Цей недолік неминучий, але він повинен бути зведений до мінімуму. Іноді розгойдування збільшується занадто високим положенням рук та малою амплітудою їх рухів при закріпленому тулубі. Для усунення цього недоліку слід змінити характер рухів рук та звернути увагу на необхідність легкого повороту тулуба в сторону махової ноги. Для цього слід виконувати рухи руками, як при бігу, знаходячись у статичному положенні.

5. Жорстке, закріпачене положення тулуба. Підчас бігу важливо розслаблятися, прибираючи затиски, залишкову скутість. Необхідно прибрати залишкове напруження, котре заважає рухатися з необхідною амплітудою, підтягуючи п’ятку під сідницю. Амплітуда рухів буде напряму залежить від швидкості бігу, немає сенсу перебільшувати «закидання» п’яти та «винос» стегна на низьких швидкостях, що буде викликати залишкове неприродне напруження. Правильна техніка формується відчуттям «ширяючого» біга, ніби тіло нічого не важить, торкання опори мінливі, а всі рухи чіткі, лінійні та синхронізовані. Щоб ослабити напруження тулуба, необхідно привчити бігуна робити розтяжку після тренування, а також в заминці біг підцюпцем. Іншою вправою, що привчає до вміння розслабляти м’язи, є випрямлення та опускання рук в бігу з наступним струшуванням їх в плечових суглобах.

Висновки. Результати спостережень за технікою бігу кваліфікованих бігунів на середні дистанції свідчать про наявність помилок при його виконанні. Виявлення причин та усунення помилок техніки бігу, на наш погляд, позитивно вплине на результат змагальної діяльності без значного збільшення об’єму та інтенсивності навантажень. Перспективи подальших досліджень полягають у підборі засобів для індивідуальної корекції технічних характеристик бігу спортсменів в залежності від показників функціональної та фізичної підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури

1. Гамалій В. Удосконалення техніки фізичних вправ методом порівняльного аналізу кінематичних характеристик. Спортивний вісник Придніпров’я. 2004. № 7. С. 42–44.

2. Іванова Т. П. Вдосконалення спеціальної фізичної та технікотактичної підготовленості бігунів на середні дистанції : практ. реком. Харків : ХДАФК, 2011. 36 с.

3. Іванова Т. П., Шестерова Л. Є. Дослідження технічних параметрів бігу кваліфікованих бігунів на середні дистанції. Спортивна наука України. 2010. № 2. С. 134–142.

II Всеукраїнська науково-практична конференція «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ» 302

4. Козій Р., Чорненька Г., Шутка Г. Порівняльна ефективність технічної підготовленості бігунів на 800 м. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 1. С. 136–140.

5. Druz V. A., Iermakov S. S., Pugach Ya. I., Shesterova L. Ye., Zukow W., Cieślicka M. Kinematic characteristics of a sprinting technique and morphofunctional structures of its providing. Journal of education, health and sport, 2016. № 6 (11). P. 271–280.