МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

**ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Методичні рекомендації



Ужгород 2016

ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Методичні рекомендації

Ужгород 2016

УДК 796.422.12 (076)

ББК Ч 517.115 я 73

П 32

Методичні рекомендації «Підготовка бігунів на короткі дистанції» уклали: к.пед.н., доцент Маріонда І.І., ст. викладач Кевпанич В.В., ст. викладач Шкірта М.І. – Ужгород, 2016. – 28с.

У методичних рекомендаціях викладено послідовність навчання та вдосконалення бігу на короткі дистанції, надані вправи для загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також перелік рухливих ігор, які використовуються на заняттях з легкої атлетики. Описано значення самоконтролю легкоатлетів у тренувальному процесі.

«Підготовка бігунів на короткі дистанції» є методичними рекомендаціями, які призначені для фахівців фізичного виховання і спорту, студентів денної та заочної форми навчання спеціальності «Фізична культура і спорт», а також можуть використовуватись в практичній роботі спортсменами та тренерами з легкої атлетики.

Рецензент:

**Товт В.А.** - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Ужгородського національного університету

Розглянуто та схвалено до друку методичною комісією загальноуніверситетської кафедри фізичного виховання,

протокол № 5, від 1 лютого 2016 року

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**…………………………………………………………………………….4

**1. ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ** ……………….5

1.1. Техніка низького старту………………………………………………..5

1.2. Техніка бігу……………………………………………………………..8

1.3. Види бігового тренування……………………………………………..9

**2. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ**……………………………………10

2.1. Вправи для вдосконалення техніки бігу……………………………..11

2.2. Вправи для вдосконалення техніки низького старту………………..12

2.3. Вправи для вдосконалення техніки фінішування…………………...13

**3. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**……………...14

3.1. Загальна фізична підготовка…………..……………………………...14

3.2. Спеціальна фізична підготовка………………………………………15

**4.** **РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**……………..17

4.1.Ігри для розвитку бігових навиків…………………………………….17

4.2.Ігри для розвитку стрибкових навиків………………………………..21

**5. ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

**У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**…………………………………………...23

**ЛІТЕРАТУРА**…………………………………………………………………...27

**ВСТУП**

Легка атлетика – один із найстарших видів спорту, включаючи біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, легкоатлетичні багатоборства.

Внаслідок великої ефективності легкоатлетичних вправ як метода загальної фізичної підготовки і виду змагальної діяльності займає важливе місце в загальній системі фізичної культури і спорту.

В змагальній практиці найбільш розповсюджені в бігу на короткі дистанції серед чоловіків і жінок дистанції 100, 200, 400 м.

В методичному пораднику викладені основи техніки, тактики, різновиди тренування та самоконтролю , які допоможуть тренеру–викладачу в роботі з початковим і навчально–тренувальним етапом спортивної підготовки.

В теперішній час сучасний спорт досяг такого високого рівня, при якому вдосконалення спортивної майстерності неможливо без опори на спортивну науку.

Що стосується нашої сфери діяльності «Фізична культура і спорт», то успішне вирішення багатьох питань, пов’язаних з вдосконаленням методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів, неможливо без чітко розробленої системи управління тренуванням, тренувальним процесом.

Покращення спортивних результатів неможливе без глибокого дослідження і контролю за впливом фізичних вправ, без вдосконалення методів спеціальної фізичної підготовки.

В даному методичному пораднику висвітлюються деякі питання управління спортивною підготовкою бігунів на короткі дистанції ,які торкаються методики тренування, контролю за швидкістю пробігання тренувальних відрізків, темпом бігу.

В пораднику вказані види легкоатлетичних ігор, які направлені на розвиток бігових та стрибкових якостей та навичок.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

Біг на короткі дистанції (100, 200, 400 м) або спринт відноситься до циклічних видів фізичних вправ і відрізняється відносно короткою роботою при максимальній інтенсивності. Час пробігання дистанції залежить перш за все від вміння швидко реагувати на постріл стартера, від якості стартового розбігу, від швидкості, яку спроможний розвинути спортсмен, а також від швидкісної витривалості (можливості підтримувати без значного зниження досягнутої швидкості до кінця дистанції).

Для швидкого бігу необхідний високий рівень функціональних можливостей всіх систем організму, а також ідеальна техніка старту, біга по дистанції і фінішування.

Спринт - один із найпопулярніших видів легкої атлетики. Своєю емоційністю він приваблює глядачів, а своєю доступністю – багатьох бажаючих займатися спортом. Той, хто хоче спробувати свої сили в спринті, як правило, після одного, двох років тренувань може виконати третій або другий спортивний розряд. Однак для досягнення результатів міжнародного класу необхідна завзяте і правильно організоване тренування на протязі 6 - 8 років.

* 1. **Техніка низького старту**

Біг на короткі дистанції слід розглядати як цілісну вправу, в якій виділяються окремі фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

Від правильного виконання окремих елементів в значній мірі залежить ефективність виконання всієї вправи.

**Старт**. Біг на короткі дистанції починають з положення низького старту з використанням стартових колодок, що дає можливість швидше набрати максимальну швидкість біга. Існує декілька варіантів низького старту. Найбільш застосовують так званий звичайний старт, при якому передня колодка встановлюється на відстані1 - 1,5 стопи (35-50 см) від стартової лінії, а задня - 1,5 стопи від передньої. Опорна площа передньої колодки має кут нахилу 40 - 45º, а задньої колодки-50 - 60º. Відстань між осями колодок -18-20 см.



По команді «**На старт!»** спортсмен, зробивши два-три глибоких вдоха і видиха, стає впереді стартових колодок, присідає і опирається долонями в доріжку впереді стартової лінії. Після цього одну ногу ставить на передню, а другу на задню колодку, опирається на коліно ноги, яка позаду і встановлює руки впритул до стартової лінії. Для того, щоб створити кращі умови для відштовхування в момент пострілу, стопу на колодку слід ставити так, щоб передня її частина стояла на доріжці.

По команді **«Увага!»** спортсмен повільно піднімає таз трохи більше рівня плечей. В цьому положенні вага тіла рівномірно розподіляється між руками і ногою, яка стоїть на передній колодці. Кут згину в колінному суглобі ноги, яка вперта в передню колодку 90 - 100º, іншої ноги -100 - 140º. По команді **«Увага**!» тазпіднімається на 15-20 см вище рівня плечей, до положення, коли гомілки будуть паралельними, а кути між стегном і гомілкою досягнуть показаних вище величин. Плечі виводяться на декілька сантиметрів вперед, за місце опори рук, але не дуже далеко. Положення на команду **«Увага**!» повинно бути стійким. Встановлення стартових колодок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена, його тілобудови, рівня координації і розвитку рухових якостей.



**«Стартовий розбіг».** Після виконання команди **«Увага**!» слід відключитися від оточуючого і зосередитись на тому, щоб одночасно з пострілом почати біг. Після пострілу необхідно миттєво почати бігові рухи руками, одночасно відштовхнувшись від колодок і вибігти (а не вистрибнувши) з колодок. Після відштовхування від колодок ззаду стояча нога, сильно згинаючись в колінному суглобі, швидко виноситься вперед-вверх, а нога, яка стоїть на передній колодці, в той час повністю розгинається. Кут відштовхування при першому кроці з колодки коливається в межах від 42-45º. Якщо в положенні **«Увага**!» таз знаходиться низько, то при гострому куті відштовхування спортсмена «прижимає» до землі. Це заважає розбігу і приводить до зниження швидкості.



На якість стартового розбігу впливає довжина і спосіб виконання перших кроків. Перший кроки старту повинен мати довжину 3,5 - 4ступні, другий - 3,75 - 4,5 і т.д., а після чого збільшується до 8 - 8,5 стоп на 12 - 14-му кроці. Довжина кроків в залежності від швидкості розбігу змінюється.

* 1. **Техніка бігу**

Швидкість бігу по дистанції в основному залежить від раціональної форми рухів, вміння бігти без зайвого напруження. Важливим елементом біга являється активне відштовхування. Потужними рухами відштовхувальна нога випрямляється в тазостегновому, колінному, гомілкостопному суглобах. Стегно махової ноги енергійно виноситься вперед-вверх, сприяючи ефективному відштовхуванню. Швидкість стартового розбігу та біга по дистанції залежить від оптимального співвідношення довжини і частоти кроків. Довжина кроків повинна бути оптимальною, зручною і відповідати росту спортсмена, його індивідуальним особливостям техніки біга.

Руки при бігу по дистанції зігнуті в ліктьових суглобах під кутом біля 90º і рухаються трошки в середину-вперед і назовні-назад. Кисті рук не напружені, пальці напівзігнуті. Кут згинання руки в ліктьовому суглобі під час біга непостійний: При русі руки вперед він зменшується, при русі назад-збільшується. Рухи рук повинні бути вільними і не супроводжуватися підніманням плечей . Успіх біга в значній мірі залежить від вміння бігти легко, вільно. Необхідно розслабляти ті м’язи ,які не задіяні активно в роботі.

**«Фінішування».** У минулому бігуни на короткі дистанції фінішували по-різному. Відомий спринтер Ч. Паддок (США) здійснював під час цього стрибок на стрічку. Окремі бігуни надавали перевагу фінішуванню з "падінням".

У теперішній час більш ефективним вважається перетин фінішної лінії на максимальній швидкості без спецзабігу.

 Закінчення бігу фіксується по моменту пересікання тулубом спринтера лінії фінішу. Фінішну лінію слід пробігати на повній швидкості,без спеціальних кидків або стрибків. На останньому кроці можна нахиляти тулуб вперед,але це має значення тоді, коли в забігу приймають участь рівні по силам суперники.



* 1. **Види бігового тренування**

Процес тренування повинен визначатися з врахуванням рівня розвитку бігуна і особливості вибраної ним дистанції. Поза залежністю від «своєї» дистанції всі бігуни на короткі дистанції намагаються досягти максимальних результатів на 100м.

Навчання починається з повільного біга, під час якого необхідно слідкувати за правильною технікою рухів. По мірі вдосконалення техніки швидкість біга повинна збільшуватись.

Крім спеціальних вправ (вправи для стопи, біг з високим підніманням колін, біг стрибками) використовуються також наступні види тренування: тривалий біг з середньою швидкістю; **«фартлек» -** тривалий біг з частковою зміною швидкості біга; біг з прискореннями приблизно до 100м; темповий біг на відрізки до 300м з рівномірною швидкістю; біг в перемінному темпі, під час якого швидкість змінюється на завчасно визначених відрізках.

**2. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ**

Під спортивною технікою розуміють не тільки форму, але і якість (силу, швидкість) виконання всіх елементів рухів. Кінцевим критерієм ефективності варіантів техніки являється спортивний результат, досягнутий з її допомогою. Для безпомилкового виконання рухів необхідне правильне його розуміння спортсменом, правильна настанова до дій при його виконанні, достатня загальна і спеціальна фізична підготовка. Індивідуальна спортивна техніка кожного спортсмена не являється чимось раз і назавжди встановленою, незабуваємою. Під впливом різноманітних зовнішніх дій і зміною рівня підготовленості вона, якщо її не корегувати на протязі тривалого часу ,може змінюватися і в кращу, і в гіршу сторону. Техніка біга любого спортсмена потребує постійного корегування. При навчанні вправами і виправленням помилок варто не тільки давати мовні вказівки, але і ставити спортсмена в умови, які забезпечують правильне виконання вправ. При навчанні і вдосконаленні техніки необхідно вміти не тільки знаходити дані помилки, але й встановити причину її виникнення. Можна виділити наступні основні причини неправильного виконання вправ спринтером.

1. Неправильно виконані окремі елементи біга. Способи усунення: застосування відповідних спеціальних вправ.

2. Помилкова уява про виконану вправу, виникла в результаті неточного його описання, неправильній мовній настанові до її виконання. Спосіб усунення: уточнення моделі методом мовного корегування, показу кінограм.

3. Недостатня фізична підготовка (недостаток сил, швидкості, витривалості), невміння розслабляти м’язи, погана координація. Спосіб усунення: використання відповідних спеціальних фізичних вправ.

В процесі навчання і вдосконалення спортивної техніки варто тренувати і вдосконалювати управляючі можливості організму. Чим постійні умови, в яких виконується навчальна вправа, тим вище стереотип утвореного навику. Однак на практиці люба вправа не може повторюватися зовсім точно, так як змінюються зовнішні умови його виконання:напрямок і сила вітру, якість доріжки.

Кожна вправа складається з багатьох пов’язаних елементів. Тому варто вдосконалювати і тренувати кожний окремий елемент і цілу вправу разом. Для вдосконалення техніки бігу по прямій можна рекомендувати наступні вправи, які одночасно можна використовувати і для педагогічного контролю за засвоєнням техніки вправ і її елементів.

**2.1. Вправи для вдосконалення техніки бігу**

1**.** Біг на прямих ногах, відштовхуватися тільки стопою. При відштовхуванні гомілкостопний суглоб повинен бути максимально випрямлений.

2. Біг на місці з просуванням вперед, високо піднімаючи коліна. Сполучати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання.

3. Біг на місці з просуванням вперед із закиданням гомілки. Поєднувати з розслабленням непрацюючих м’язів.

4. Біг стрибками з ноги на ногу. Намагатися повністю випрямляти штовхальну ногу, а махову сильно згинати в коліні.

5. Біг на місці з просуванням вперед із підніманням стегна і гомілки махової ноги, як в момент вертикалі при бігу.

6. Бігові вправи руками в поєднанні з правильним диханням.

7. Біг в гору. Рухи виконувати як у впр.5.

8. Біг з гори по інерції. Рухи виконувати як у впр.5 із збереженням оптимальної довжини кроку.

9. Біг 30 - 40 м з прискоренням і наступним бігом по інерції.

10. Біг по повороту (по часовій і проти часовій стрілці) з наклоном тіла в бік повороту.

11. Біг по прямій 60 - 100м із зміною темпу.

12**.** Біг по повороту з виходом на пряму.

13. Біг по прямій з входом в поворот.

14. Біг на місці з підніманням стегна і гомілки махової ноги, як в момент вертикалі при бігу. Руки опираються на гімнастичну стінку.

**2.2. Вправи для вдосконалення техніки низького старту**

1. Біг з прискоренням з високого старту на 20 - 60м.
2. Біг з прискоренням з низького старту з опорою на одну руку.
3. Біг з низького старту з опорою партнера або резинового амортизатора
4. Вистрибування зі стартової колодки із положення глибокого присіду без команди і по команді.
5. Потрійний стрибок зі стартової колодки з наступним бігом по інерції.
6. Утримання положення на коменду «Увага» на протязі 5, 10, 15 секунд із наступним стартом з колодок.
7. Виконання стартового прискорення по команді із положення сидячи, лежачи, стоячи спиною до напрямку бігу.
8. Біг з низького старту в гору.
9. Біг з низького старту по відмітках із збереженням оптимального нахилу тіла при розбігу. Перша мітка - 4 стопи від передньої колодки. Кожний наступний крок більший від попереднього на 0,5 стопи.
10. Біг з низького старту по відмітках через набивні м’ячі.
11. Біг з низького старту з використанням однієї стартової колодки почергово для лівої і правої ноги.
12. Імітація бігових рухів після відштовхування від гімнастичної стінки без команди і по команді.
13. Біг 30 ,40, 60 м. з низького старту по команді з наступним бігом по інерції.
14. Біг з низького старту по команді з фінішуванням на відмітках 20, 30, 40, 60 м.
15. Біг з низького старту по команді із зміною інтервалу між командами «Увага!» і «Руш!» від 1 до 6сек.
16. Біг 40 , 60м з низького старту на повороті.

**2.3**. **Вправи для вдосконалення техніки фінішування**

1. Біг з ходу 20, 30, 50 м.

2. Біг з ходу 20, 30, 50 м. з різною швидкістю з нахилом тіла за фінішну лінію.

3. Біг 100 і 200 м. із зміною швидкості біга по дистанції, з прискоренням на останніх 30 м. і фінішуванням.

На початку базового етапу вправи слід виконувати в облегшених умовах, до тих пір, поки спортсмен буде проробляти їх без помилок.

В кінці цього періоду вправи потрібно виконувати з великою кількістю повторень, до втоми. Лиш на етапі входження в спортивну форму і в змагальному періоді вправи виконуються зі змагальною інтенсивністю.

**3. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Спринтерський біг потребує від спортсмена високого рівня розвитку швидкості рухів, загальної і швидкісної витривалості, м’язевої сили і вміння її концентрувати у швидко виконуючому поштовху, високої координації рухів, а також вміння розслабляти м’язи. Всі ці вимоги визначають вибір засобів і методів тренування,а також правильне їх поєднання і розділення по періодам.

Головним засобом фізичної підготовки спринтерів являються фізичні вправи, які по характеру дії можна розділити на основні і допоміжні. Основними вправами являється біг з низького старту і з розбігу на 30, 60, 100, 150, 200м. Допоміжні вправи в свою чергу, поділяються на дві групи: загально розвиваючі і спеціально-підготовлюючі.

**3.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

ЗФП утворює функціональну базу для розвитку спеціальної працездатності.

Для покращення ЗФП слід застосовувати вправи, які допомагають розвиткові відсутніх у спортсмена якостей. Чим вища кваліфікація у спортсмена, тим більше спеціалізованою стає його фізична підготовка. Однак тривале застосування вузького кола засобів і методів приводить до втоми і знижує ефективність застосованих засобів. Тому в першій половині підготовчого періоду слід застосовувати широке коло загально розвиваючих вправ, намагаючись зробити їх достатньо емоційними.

**Вправи для загальної фізичної підготовки.**

1. Біг з помірною швидкістю по пересічній місцевості з м’яким ґрунтом (в лісі, на березі ріки).
2. Спортивні ігри з м’ячем по спрощеними правилами (футбол, гандбол, баскетбол).
3. Вправи на приладах і без приладів для покращення координації рухів і зміцнення слабких груп м’язів (живота, спини, рук, ніг).
4. Вправи з обтяженнями (зі штангою, гирями, набивними м’ячами).
5. Різні стрибки поштовхом одної і двома ногами:

- стрибки з напівприсіда в напівприсід поштовхом двома;

- стрибки вверх із положення присівши на одній нозі з випрямленою назад другою ногою;

- стрибки на одній нозі з підйомом поштовхової ноги в польоті;

- потрійний, п’ятерний, десятерний стрибок з місця в стрибкову яму;

- різні стрибки з розбігу з подоланням горизонтальних і вертикальних бар’єрів.

**3.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

Спеціальна фізична підготовка здійснюється виконанням з різною інтенсивністю в різних умовах основної вправи і вправах, схожих до основних по координаційній структурі і характеру виконання (по силі, швидкості, темпу). Спеціально-підготовчі вправи являють собою елементи основної вправи і застосовуються як для вдосконалення техніки, так і для розвитку спеціальних якостей.

**Спеціально-підготовчі вправи.**

**Для розвитку загальної (аеробної) витривалості.**

1. Тривалий біг в рівномірному темпі з невеликою швидкістю.
2. Тривалий біг по пересічній місцевості.
3. Інтервальний біг 800м, 600м, 400 м.

**Для розвитку швидкості реакції і рухів.**

1. Стрибки вверх з напівприсівши по команді з діставанням руками предметів. Інтервали між командами «Увага!» і «Руш!» змінюються від 1 до 7 сек.

2. Бігові вправи руками з максимальною швидкістю з поєднанням з правильним диханням, тривалість вправи 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показником являється частота рухів вища 30 разів за 10 сек.

3.Лежачи на спині, бігові рухи ногами з великою амплітудою.

**Для розвитку швидкості біга.**

1**.** Біг з прискоренням 50-100м.

2.Біг з гори. Мета - досягти максимальної частоти і підтримувати її на рівному місці. Довжина кроку повинна залишатися оптимальною. Для цього треба бігти по відмітках.

3. Біг з прискоренням з максимальною швидкістю 30, 40, 60м з низького старту і з ходу.

4. Передача естафети зі збільшенням або зменшенням гандикапу. Мета-втекти від партнера або догнати його.

5. Біг з низького старту по команді на час з різними по силам партнерами на 30, 50, 60м.

**Для розвитку швидкісної витривалості.**

1. Гра в баскетбол, футбол.

2. Повторне пробігання 400, 300, 200, 150м. з середньою, високою і максимальною швидкістю.

3. Змінний біг 3-5×100м. Між прискореннями біг підтюпцем (45-60сек.)

4. Біг 30-60м з високою, але не максимальною швидкістю.

5. Участь в змаганнях в бігу на 400 і 200м.

**4. РУХЛИВІ ІГРИ НА ЗАНЯТТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Існує багато рухливих ігор, які впливають на розвиток якостей і навиків, необхідним легкоатлетам. Весь час треба пам’ятати, що, наприклад, ігри направлені на розвиток стартової швидкості, також необхідні стрибунам і метальникам.

Різним легкоатлетичним вправам потрібно давати ігрову ціль. Наприклад, біг в «коридорі» або по кругам, використовується для відпрацювання правильної постановки стопи, або біг через набивні м’ячі - для закріплення правильного виносу стегна, можна придати характер цікавих естафет, де від точності виконання вправ залежить не тільки особистий ,але і командний результат .

Ігровий метод занять допомагає викладачу, тренеру виявити особисті якості студентів, спортсменів, їх здатності, індивідуальні особливості і відношення до колективу ,що потрібне для подальшої праці з ними.

**4**.**1. Ігри для розвитку бігових навиків**

Деякі з ігор з бігу ,сприяють розвитку швидкості і витривалості. До них

відносяться: «Ривок за м’ячем» , « Зумій догнати», « День і ніч».

**«Ривок за м’ячем»**

Тренер-викладач з м’ячем в руках встає між двома командами, гравці яких розраховуються по порядку. Кидаючи м’яч вперед, тренер називає який-небудь номер. Обидва гравці з цим номером кидаються вперед за м’ячем. Той, хто першим заволодів м’ячем, приносить своїй команді очко. Перемагає ця команда, гравці якої набрали більше очок.

**«Зумій наздогнати»**

Учасники гри (до 20 чоловік) стають на бігові доріжки так, щоб між ними була однакова відстань. Наприклад, якщо в грі беруть участь 16 чоловік, то на 400-т метровій доріжці вони стоять кожні 25м. один за другим. По команді всі гравці починають біг. Мета кожного гравця - не дати себе обігнати і постаратися доторкнутися рукою гравця, який біжить перед ним, щоб він вибув з боротьби. Гравці, яких доторкнулися, покидають доріжку, решта біжать дальше.

**«День і ніч».**

Гравці в двох шеренгах розташовуються в середині майданчику на відстані 1-го кроку спиною один до одного. Командам дають назву «День» і «Ніч». Викладач, стоячи збоку, називає одну з команд. Її гравці повинні якнайшвидше вибігти за лінію в 10 кроках(або й більше) перед ними. Гравці іншої команди, повернувшись кругом, доганяють суперників. Скільки гравців вони зуміли дістати до лінії , стільки вони і дістають очок. Із гри ніхто не вибуває, і всі учасники знову встають по шеренгам. Викладач визиває команди у довільній послідовності. Перемагає та команда, яка зуміла за однакову кількість разів догнати більше суперників.

**Ігри, які допомагають правильно стартувати і виконувати фінішний ривок.**

**«Естафета з номерами гравців».**

Гравці шикуються в колони (якщо багато учасників) або в дві поруч стоячі шеренги і розраховуються по порядку. Перед кожною командою проводять лінію старту, а в дальньому кінці площадки ставлять орієнтири (набивні м’ячі, прапорці). В 6-10 кроках від стартової лінії проводять лінію фінішу. Викладач, стоїть збоку, називає номер. Названі гравці стартують, оббігають орієнтири і стараються якнайшвидше пересікти лінію фінішу. Той, кому це вдалось, приносить команді 2 очка, за 2-ге місце - 1- очко, за 3-тє - 0 очок. Викладач визиває гравців в любій послідовності, що забезпечує їх постійну готовність до старту.

**«Будь лідером»**

Гравці парами йдуть (біжать) по площадці або біговій доріжці, при чому гравці кожної пари з різних команд. Учасники розраховуються по порядку, і кожний має свій номер. Під час руху викладач може голосно назвати любу цифру. Гравці в парі під цим номером повинні зробити ривок, щоб швидше бути в лідерах. Очко команді приносить той, хто зробив це швидше. Потім біг (ходьба або вправи в русі) продовжуються до нового виклику. Виграє команда, чиї гравці більшу кількість разів ставали лідерами.

**«Старт з переслідуванням суперника»**

Дві шеренги гравців розташовуються перед стартовими лініями на відстані 5 кроків одна за другою. Всі гравці приймають положення низького старту (або високого). По команді обидві шеренги біжать вперед. Мета гравців, які знаходяться з-заді, догнати біжучих попереду. Лінія проводиться в 20-30 кроках від стартової лінії. Після підрахунку проводиться наступний забіг, при чому команди міняються ролями.

**Ігри, які сприяють закріпленню навички бігу по повороту і вмінню передавати естафету.**

**«Салки по кругу»**

Гравці розташовуються в 8-10 кроках один від одного, утворюючи велике коло, і розраховуються на перший - другий. Перші номера –одна команда, другі – інша. По команді всі гравці починають біг в одну сторону, дотримуючись дистанції. По другій команді починається змагання. Мета кожного гравця – здолати біжучого по переду, і не дати догнати себе супернику, який знаходиться з-заді. Гравців, яких наздогнали, покидають коло, інші біжать дальше. Програє команда ,гравці якої вибули з гри.

**«Кругова естафета»**

Учасники гри розподіляються на дві-три команди і шикуються в шеренги лівим боком до центру кола, створивши ніби спиці колеса. По команді крайні в колонах гравці починають біг по колу. Досягнувши своєї колони, гравець доторкається плеча другого гравця, а сам швидко (не заважаючи іншим бігти) стає в свою колону з внутрішнього боку кола. Решта гравців зміщуються на один крок вправо . Після того як всі гравці пробіжать по колу, гравці, які починали біг першими, знову стали крайніми в колі, піднімають руку.

Замість доторкання до плеча можна передавати естафетну паличку. Тоді кожен гравець, який стоїть ззовні колони, відводить праву руку, готуючись прийняти естафету.

 **«Боротьба за бровку»**

За 10 -20 кроків до повороту легкоатлетичної доріжки дається старт двом гравцям, які належать до різних команд. Гравець, який зумів зайняти бровку першим, дістає 1 очко.

Якщо в грі беруть участь четверо гравців (по два з кожної команди), очки присуджуються в порядку занятих місць в кінці повороту. Найменша сума набраних очок після закінчення всіх забігів визначає переможця.

**«По біговій доріжці»**

На звичайній (замкнутій) біговій доріжці або розміченій площадці проводять на однаковій відстані декілька поперечних ліній. Участують в грі дві або декілька команд з відповідною кількістю чоловік, які мають порядкові номера. Від кожної команди на кожній лінії стоять по одному бігуну.

По сигналу перші номера приймають старт і біжать до других номерів, передають їм естафетні палички і залишаються на їх місці. Другі номера біжать вперед і передають на наступній позначці третім номерам і т.д. Естафетний біг проводиться без зупинки і продовжується стільки кругів, скільки бігунів одної команди стоїть на біговій доріжці. В тому випадку, прийняв і передав по вісім разів естафетну паличку (переходячи вперед на нову відмітку), кожен учасник пробігає по біговій доріжці лиш один раз.

**4.2. Ігри для розвитку стрибкових навиків**

**«Човник»**

Гравці двох команд розташовуються по краям площадки. Між командами (перпендикулярно шеренгам) проводиться середня лінія Домовляються, що гравці одної команди будуть стрибати (відштовхуючись двома ногами з місця) вправо від лінії, а гравці другої команди–вліво. Команди вибирають капітанів, які відправляють по черзі гравців до середньої лінії. Після стрибка першого номера по п’ятам відмічається лінія його приземлення. Гравець повертається в свою команду, а з місця його приземлення до середньої лінії стрибає гравець з команди противника.

**«Біг з палицями і стрибками через них»**

Гра проводиться між двома або декількома командами, які шикуються в колони перед лінією старту .В перших номерів команд в руках гімнастичні палички. По сигналу викладача гравці біжать з ними за лінію фінішу (в10-15 кроках від лінії старту), і потім повертаються до своїх колон. Тримаючи палицю за один кінець, вони проносять її вздовж колони під ногами (на рівні колін) гравців, які, не сходячи з місця, перестрибують через неї. Опинившись в кінці колони, гравець передає палицю партнеру, який стоїть перед ним, той наступному, і так до тих пір, поки не дійде до гравця, який очолював колону. Перший гравець біжить з палицею вперед, повторюючи завдання. Закінчується гра, коли дистанцію пробіжать всі гравці. Проносити палицю під ногами в кінець колони можуть і два гравця (який прибіг і який котрий чекав по переді). В цьому випадку перший гравець залишається з-заді, а другий виконує завдання. Якщо при проносі палиці під ногами палиця доторкнулась підлоги або хто не будь з гравців не перестрибнув через неї, команді нараховується 1 штрафне очко.

**«Стрибкова естафета»**

В ході естафети, гравці вишикувані в колони, можуть просуватися в перед різними стрибками: стрибками з одної ноги на другу, на двох ногах з набивними м’ячами в руках, з ноги на нору, боком і т.д. Можна також комбінувати завдання, стрибаючи в одну сторону, наприклад, на правій нозі, а в другу – на лівій.

**5. ЗНАЧЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

На сьогоднішній день ми бачимо які суттєві зміни відбулись у системі фізичного виховання і спорту. Причиною цього стали усім відомі летальні наслідки, що пов’язані з смертністю учнів і спортсменів на уроках фізичної культури, тренуваннях, змаганнях. Не варто тут шукати чиюсь вину, а знайти вихід, вирішення проблеми, яка постала перед фахівцями фізичної культури. Одним з варіантів є здійснення контролю, під яким розуміють: перевірку, обстеження, спостереження, оцінку тощо. Поряд з цим розрізняють такі види контролю: педагогічний, лікарський, антропометричний , біохімічний, психологічний, тестовий і багато інших.

Для фізичного виховання і спорту характерні два види контролю: **«педагогічний контроль»** – здійснює контроль педагог-фахівець (викладач, тренер) і **«самоконтроль»** – де учень чи спортсмен одночасно є суб’єктом і об’єктом контролю. Дані записують у **спеціальний щоденник** – що є найбільш вдалою формою самоконтролю**.** Значна кількість учнів і спортсменів не знають як вести записи (які суб’єктивні і об’єктивні показники брати до уваги), а дехто навіть такого і не чув. Тут основний вплив, на формування свідомого становлення учня до свого здоров’я, повинен здійснювати безперечно вчитель фізичної культури, або тренер відповідного виду спорту.

**Самоконтроль** - це регулярне спостереження за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змін під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, він є лише доповненням до нього.

Самоконтроль дозволяє спортсмену оцінювати ефективність занять спортом (фізичною культурою), дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартовування і т.п. Регулярне проведення самоконтролю допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити тренувальне заняття.

Самоконтроль включає в себе прості загальнодоступні спостереження, облік суб'єктивних показників (сон, апетит, настрій, пітливість, бажання тренуватися та ін.) і дані об'єктивних досліджень (ЧСС, маса тіла, ЧД, кистьова і станова динамометрія та ін.) (табл. Щоденник самоконтролю спортсмена).

Щоденник самоконтролю спортсмена

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | Число, місяць, рік, час дня |
| 1 ... 10 ... 15 ... 31 |
| ЧСС вранці лежачи за 15 с | 14 |
| ЧСС вранці стоячи за 15 с | 18 |
| Різниця пульсу | 4 |
| Маса тіла до тренування | 70,4 |
| Маса тіла після тренування | 69,8 |
| Скарги | немає |
| Самопочуття | гарне |
| Сон | хороший (8,5 год.) |
| Апетит | нормальний |
| Болі в м’язах | біль при пальпації в литках |
| Бажання тренуватись | велике |
| Потовиділення | помірне |
| Кистєва динамометрія | права 43, ліва 47 кг. |
| Настрій | чудовий |
| Больові відчуття | немає |
| Функція шлунково-кишкового тракту | щоденно, нормально |
| Працездатність | звичайна |
| Спортивні результати | ростуть |
| Порушення спортивного режиму | не спостерігалося |

Самоконтроль дозволяє тренеру виявити ранні ознаки перевантажень і відповідно коригувати тренувальний процес. При проведенні самоконтролю ведеться щоденник, зразок якого наведено вище. Щоденник можна доповнити характеристикою тренувальних навантажень (кілометри, кілограми, тривалість і т.д.).

Коротко пояснюю характеристики показників щоденника самоконтролю:

**Самопочуття** відбиває стан і діяльність всього організму. Самопочуття і настрій оцінюються як гарний, задовільний і погане.

**Працездатність** оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

**Сон** - важливий показник. Під час сну відновлюються сили і працездатність. У нормі буває швидке засинання і досить міцний сон. Поганий сон, довге засинання або часті прокидання, безсоння свідчать про сильну стомленість або перевтому.

**Апетит** також дозволяє судити про стан організму. Перевантаження, недосипання, нездужання та інше відображаються на апетиті. Він буває нормальним, підвищеним або зниженим (іноді відсутній, хочеться тільки пити).

**Бажання тренуватися** характерно для здорових людей. При відхиленнях у стані здоров'я, перетренованості бажання тренуватися знижується або зникає.

**Частота серцевих скорочень (ЧСС)** - важливий об'єктивний показник роботи серцево-судинної системи. Пульс в стані спокою у тренованої людини нижче, ніж у нетренованого. Пульс підраховують за 15 с, але якщо є порушення його ритму, то підраховують за одну хвилину. Чим тренованіша людина, тим швидше його пульс приходить до норми після тренування. Вранці у тренованого спортсмена він слабкіший.

**Потовиділення** залежить від індивідуальних особливостей і функціонального стану людини, кліматичних умов, виду фізичного навантаження і т.д. На перших тренувальних заняттях пітливість вище, у міру тренованості потовиділення зменшується. Потовиділення оцінюють як рясне, велике, помірне і знижене. Потовиділення залежить також від кількості рідини, споживаної спортсменом протягом дня.

**Болі** можуть виникати в окремих м'язових групах (найбільш навантажених м'язах), при тренуваннях після тривалої перерви або при заняттях на жорсткому ґрунті і т.п. Слід звертати увагу на болі в області серця та їх характер; на головні болі, запаморочення; на виникнення болів у правому підребер'ї, особливо при бігу, бо такі болі нерідко свідчать про хронічний холецистит, холангіт та інші захворювання печінки. Всі ці випадки спортсмен відображає в щоденнику самоконтролю і повідомляє про них лікаря. Небажання тренуватися, підвищена пітливість, безсоння, болі в м'язах можуть свідчити про перетренованість.

**Маса тіла** пов'язана з величиною навантаження. Природна втрата ваги під час тренування за рахунок поту. Але іноді вага падає за рахунок втрати білка. Це відбувається при тренуваннях в горах, при недостатньому споживанні тваринних білків (м'яса, риби, сиру та ін.) У щоденник самоконтролю слід вносити опис характеру тренувань, час їх проведення (ранок, вечір), спортивні результати і т.д. Жінки відзначають в щоденнику періодичність, характер місячних. Спортивний лікар або тренер повинні роз'яснювати спортсмену, як вести щоденник, як оцінювати той чи інший показник свого самопочуття, його вплив на стан здоров'я і підготувати йому індивідуальний режим тренувального процесу.

 Самоконтроль допомагає фіксувати зміни, що відбуваються у функціональному стані і фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтомі і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні і негативні зміни в організмі спортсмена. Допомагає тренеру правильно і ефективно спланувати подальші заняття (тренування), що є запорукою досягнення високих спортивних результатів.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Біг на короткі дистанції. В. В. Петровський. М. «Фізкультура і спорт» 1980.-.36; 53с.
2. Фізкультура і спорт. Н.І. Пономарьов.М.1982.-223с.
3. Сучасне спортивне тренування. В. М. Платонов. К. «Здоров’я» 1980. 302-с.
4. Рухливі ігри в заняттях спортом. І.М.Коротков. М. «Фізкультура і спорт» 1982.-65с.
5. Фізкультура і спорт. Легка атлетика. М.,1982.-244-246с.
6. Змагальна діяльність в спорті; В.Н. Платонов, В.С. Келлер, Київ: КДІФК,1987.-23с.

Навчально-методичне видання

Методичні рекомендації

**«Підготовка бігунів на короткі дистанції»**

Укладачі:

**Маріонда І.І.,** к. пед. н., доцент

**Кевпанич В.В.,** ст. викладач

**Шкірта М.І.,** ст. викладач