

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ**

Методичні вказівки
до організації та проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття
освіти

Електронний ресурс

Харків – 2025

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УІПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

Фізичне виховання. Спеціальні бігові вправи : методичні вказівки до організації та проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти [Електронний ресурс] / уклад. І. І. Назаренко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 40 с.)

Методичні рекомендації розраховані на вирішення освітніх завдань для широкого кола фахівців та студентів закладів вищої освіти на практичних заняттях з фізичного виховання.

Призначено для організації, планування та проведення практичних занять з фізичного виховання.

УДК 796.422

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Назаренко І. І., уклад., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	6
2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА І КОРИСТЬ.....	7
3. ВИМОГИ ДО ВИБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ.....	9
4. ВИМОГИ ДО ВИБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ.....	10
5. СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ....	11
6. СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ: ТРУДНОЦІ ТА ПОМИЛКИ.....	12
7. СИЛОВІ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ....	22
8. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	37
ВИСНОВКИ.....	37

ВСТУП

Легка атлетика – це один з основних і найбільш масових видів спорту. Цю позицію їй вдалося завоювати за рахунок простоти, доступності та природності своїх змагальних дисциплін. Невід’ємною частиною тренування в легкій атлетиці є техніка бігу та спеціальні бігові вправи, спрямовані на розвиток сили, реакції, спритності, точності рухів, потужності і координації м’язів. Розвиток цих якостей допоможе майбутнім працівникам правоохоронних органів покращити свій особистий результат не тільки в легкій атлетиці, але і в інших видах спорту.

Заняття легкою атлетикою сприяють рівномірному розвитку м’язів, тренують і зміцнюють серцево-судинну, дихальну і нервову системи, опорно-руховий апарат, підвищують обмін речовин, сприяють загартовуванню організму. Оздоровче значення занять легкою атлетикою пояснюється тим, що вони здебільшого проводяться на відкритому повітрі.

Вправи з легкої атлетики як один з основних засобів зміцнення здоров’я, фізичного вдосконалення і розвитку рухових навичок входять в обов’язкову програму з фізичної підготовки як в школах, так і закладах вищої освіти. Елементи легкої атлетики використовують як тренувальні вправи у спеціальній фізичній підготовці.

Легка атлетика має велике прикладне значення, адже за її допомогою розвиваються основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість, гнучкість, що широко застосовуються в повсякденному житті, зокрема – у трудовій діяльності. Під час занять легкою атлетикою набуваються навички координації рухів, швидкого й економічного пересування та раціонального виконання складних фізичних вправ.

Крім цього, легка атлетика має виховне значення, сприяючи популяризації здорового способу життя. Правильна організація й методика проведення занять позитивно впливають на формування особистості людини, розвиток її моральних якостей (волі, цілеспрямованості, витримки) і розумових здібностей (самооцінки власних можливостей тощо).

Спеціальні бігові вправи в легкій атлетиці є засобом оволодіння технічними навичками. Вони використовуються для правильної постановки техніки бігу, корекції техніки бігу, тобто для безпечного, правильно та красивого бігу. Виконувати спеціальні бігові вправи можна, як в якості розминки перед пробіжкою, так і в якості повноцінного тренування. Робити їх потрібно регулярно, уважно контролюючи техніку. Дистанція і кількість підходів залежать від рівня вашої підготовки. Не поспішайте на першому тренуванні виконати всю програму СБВ. Якщо ви новачок, то навіть однієї правильно виконаної вправи буде достатньо для сильної крепатури наступного дня.

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.

Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

1. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Основна мета процесу навчання та тренування є оволодіння технічною майстерністю та досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Найважливішим завданням навчання техніки є оволодіння основними рухами в окремих легкоатлетичних вправах, що створює умови для виконання вправи загалом. Тому основними засобами для вивчення техніки є спеціальні, підвідні та підготовчі вправи. Окрім цього, успішним може бути навчальний процес тоді, коли ми вмiло будемо користуватися ведучими методами; слова, наочності та практичного виконання; дотримуватися таких загальноприйнятих принципів; свiдомостi й активностi, доступностi, iндивiдуалiзацiї, систематичностi, поступового пiдвищення вимог, мiцностi.

Пiд час навчання технiки легкоатлетичних видiв i, особливо, iх основних фаз необхідно увагу учнiв зосереджувати на вивченнi окремих рухiв у такiй визначенiй послiдовностi: оволодiти правильним вихiдним положенням, визначити, якi основнi ланки тiла повиннi брати участь у виконаннi вправи, уточнити напрям рухiв. Пiсля чого, спочатку домагатися узгодження рухiв за оптимальною амплiтудою на незначнiй швидкостi, а потiм можна поступово збiльшувати швидкiсть рухiв i виконувати iх iз наростаючою силою. Така послiдовнiсть оволодiння основними рухами дозволяє конкретно ставити завдання та пiдбирати для iх виконання необхіднi методи, засоби, прийоми.

З огляду на вищезазначене, розроблена логiчно обгрунтована типова схема методики навчання, конкретними завданнями якої є:

1. Створити в студентiв чiтке уявлення про технiку навчального виду;
2. Оволодiти основною фазою технiки виду легкої атлетики (фiнальним зусиллям у метаннях, вiдштовхуванням у стрибках або бiгу) тощо;
3. Оволодiти окремими елементами технiки в iх взаємодiї пiд час виконання конкретної рухової задачi (ритмом на останнiх 4-6 кроках розбiгу у поєднаннi з вiдштовхуванням у стрибках, ритмом крокiв у поєднаннi з обгоном i фiнальним зусиллям i iн.);

4. Оволодіти технікою цілісної вправи у полегшених умовах (біг на похилій доріжці, метання полегшених снарядів, відштовхування від підкидного містка тощо.);

5. Оволодіння технікою вивченої вправи загалом в змагальних умовах. На основі типової схеми розробляється окрема методика навчання техніки конкретного виду легкої атлетики.

2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА І КОРИСТЬ

Спеціальні бігові вправи (СБВ) виконують, аби зміцнити м'язи і зв'язки, поліпшити техніку бігу (практично всі бігові вправи спрямовано на те, щоб у вас була правильна постановка стопи, підйом стегна, «захльост» тощо), розвинути внутрішньо-м'язову координацію (швидкість, силова стабілізація ніг).

Виконуючи спеціальні бігові вправи, варто розуміти, що швидкого результату не буде. Відбудуться мінімальні зрушення, обумовлене силовим зростанням, а не зростанням технічності.

Проблеми, які виникають у спортсменів з СБВ, як правило, індивідуальні. Кожен по-своєму інтерпретує вправу і відпрацьовує її у своїй, часто досить смішній манері. Тому такі вправи важкі також тим, що спортсмен не бачить себе збоку. І самостійно не може дати оцінку своїм діям і техніці.

При виконанні спеціальних бігових вправ важливу роль відіграє техніка, яку потрібно дотримуватися бездоганно. В іншому випадку всі допущені помилки завчаються і переносяться на біг. Станеться це так швидко, що ви навіть не помітите. Тому, якщо ви націлені на хороший результат, будьте уважні. Все потрібно робити чітко, без поспіху, з повним розумінням і контролем того, що відбувається.

Спеціальні бігові вправи в легкій атлетиці потрібні для тренування м'язів і розвитку в спортсмені правильних навичок бігу, тому не варто ними нехтувати.

Отже, спеціальні бігові вправи – засіб тренування, який покращує показники в цьому виді спорту. Вся суть в тому, що вони розвивають не тільки техніку бігу, але і силові якості (мал.1)



Мал.1 Спеціальні бігові вправи

Спеціальні бігові вправи позитивно впливають на:

1. Координацію.
2. Прямолінійність бігу.
3. Постанову, положення тіла, рук і голови.
4. Дихання.
5. Продуктивність м'язів, які беруть участь у бігу.
6. Рухи.
7. М'язи кора і спини.

Це основні напрямки, які розвиваються за допомогою СБВ. Від кожної вправи спортсмен бере те, що йому необхідно в даний момент. Успіх залежить від правильного вибору комплексу, кількості підходів, дистанції та узгодження цих вправ з іншими елементами тренування.

3. ВИМОГИ ДО ВИБОРУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

Будь яка вправа, що включає один або декілька елементів змагальної, відповідає їй як за зовнішнім малюнком і характером виконання, так і за механізмами енергозабезпечення (аеробні, аеробна-анаеробні та анаеробні), а також різноманітні тренувальні форми основної змагальної вправи можуть розглядатися як спеціально- підготовчі. За своєю сутністю вони є частинками або елементами, навіть, ключовими фазами, зв'язками частин і частинами змагальної вправи або її тренувальними формами. Ця обставина декілька знижує їх цінність, але виявляє цілий ряд переваг, так необхідних при вдосконаленні майстерності виконання змагальної вправи в цілому.

По-перше, вони більш прості і доступні при оволодінні технікою рухів. Їх можливо повторювати, уникаючи помітних помилок значно більшу кількість разів.

По-друге, широко використовувати різні умови виконання – полегшені, тобто швидше і більш вільно; обтяжені (розвиток фізичних якостей з найбільшим ефектом, а також успішно оволодівати економічною технікою, красою і свободою рухів).

По-третє, виборче (локально) діяти на окремі групи м'язів і механізм енергозабезпечення, розвивати переважно в більшому ступені необхідну фізичну якість або сполучення фізичних якостей.

По-четверте, сполучення спеціальних вправ зі змагальними з використанням термінових позитивних наслідків. Все це має значний тренувальний ефект.

Для успішної реалізації розглянутих переваг виконання спеціальних підготовчих вправ потребує до себе особливої уваги і контролю з самих перших повторень. Контроль здійснюється як за формою – амплітуда, малюнок, так і за змістом – зусилля і ритм виконання вправи. Чим більше схожості між спеціальною і змагальною вправою, тим легше перенести і повніше використати нові придбані в якості навички, тим швидше будуть поліпшуватися спортивні результати під час змагань. Під час виконання спеціальної вправи слід

дотримуватися ритмічного малюнку і особливо точності акцентів найбільшої напруги і розслаблення м'язів, які повинні відповідати змагальній вправі.

4. МЕТОДИЧНІ ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

Методичні правила виконання спеціальних вправ допомагають розвивати фізичні якості з найбільшим ефектом, а також успішно оволодівати економічною технікою, красою і свободою рухів.

Перше правило – з ростом числа повторень будь-яких вправ збільшується тривалість їх виконання, підвищується загальна витривалість, а зі збільшенням тривалості і інтенсивності виконання розвивається спеціальна витривалість.

Друге правило – під час подолання зовнішніх опорів з помірним напруженням м'язів, які приймають участь в цьому русі – розвивається силова витривалість;

- зі зростанням напруги м'язів (велика вага обтяжень, опір партнера та інше) поступово збільшуються обсягові показники: м'язова маса, рельєф, окружність, товщина поперечника і їх максимальна сила;
- за швидкої зміни напрямку руху під час присідань з підскоками, стрибків, замахах під час кидків і метань удосконалюються скорочувальні здібності м'язів – швидкісно-силові якості – швидка, «вибухова» сила – стрибучість або «хльост» в метаннях.

Третє правило – виконання будь-яких вправ з найбільшою амплітудою рухів розвиває гнучкість і супроводжуючу легкість, а з можливо більшою швидкістю і темпом повторень – максимальну прудкість і швидкість пересування.

Четверте правило – чим більше число м'язових груп приймає участь в обраній вправі (при невисокому темпі викання), тим більш удосконалюється загальна витривалість, за помірної напруги м'язів – силова витривалість, а при зростанні темпу інтенсивності – швидкісна витривалість. Чим менше м'язів включено в рух, в обраній вправі, тим більш розвивається локальна витривалість

і силові показники цих м'язів. Під час найвищих напружень – їх максимальні силові показники, при високому темпі їх скорочувальні здібності – швидка сила.

П'яте правило – виконання вправ за участю значного числа м'язових груп, швидкої зміни умов і послідовності їх напруження і розслаблення (ігрові, акробатичні вправи) сприяє узгодженості в роботі м'язів і м'язових груп, удосконалюють регуляторні механізми, покращують координацію, спритність в рухах і рівновагу.

Шосте правило – постійний контроль м'язових відчуттів, порівнювання їх з досягнутими результатами, а також рухова пам'ять сприяють під час виконання різних вправ на силу, швидкість і витривалість оволодінню управлінням в розслабленні м'язів, які не приймають участь в роботі, а також м'язів-антагоністів.

Під час тренувань слід змінювати підбір спеціальних вправ різної спрямованості: від загальної до спеціальної витривалості, від сили до гнучкості, від швидкості до розслаблення та емоціональних ігрових варіантів. Виконання спеціальних вправ при дотриманні розглянутих правил викликає взаємодію різних діянь, і відгуків на них організму – пристосувальних реакцій в результаті яких формуються підлеглі зв'язки і взаємозв'язки між фізичними якостями, що розвиваються.

5. СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ

Спеціальні бігові вправи повинні виконуватися практично на кожному занятті (тренуванні). Вони повинні виконуватися після загальної розминки і активних вправ на мобілізацію і займати близько 10-20 хвилин. Вправи виконують по 1-2 підходи по 25-30 м плюс 5-7 м максимального прискорення.

Спеціальні бігові вправи впливають на всі групи м'язів: зміцнюють руховий апарат, покращують діяльність органів дихання та серцево-судинної системи. Таким чином, за допомогою даних вправ вирішуються завдання гармонійного, різнобічного фізичного розвитку людини, а придбані за їх

допомогою якості та навички можуть бути корисними в повсякденному житті і у службовій діяльності. Тут спеціальні бігові вправи не мають собі рівних, розвиваючи витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

6. ПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ: ТРУДНОЩІ ТА ПОМИЛКИ

Виконуючи СБВ, варто розуміти, що видимого результату наступного дня не буде. Буде мінімальне зрушення, обумовлене силовим зростанням, а не зростанням технічності. Проблеми, які виникають у спортсменів з СБУ, як правило, індивідуальні. Кожен по-своєму інтерпретує вправу і відпрацьовує її у своїй, часто досить смішній манері.

Найбільш поширені помилки при роботі з СБУ:

1. Неправильна постава.
2. Скутість дихання і рухів.
3. Погляд на землю.
4. Зайва напруга в тілі. Напруженість потрібно чергувати з розслабленістю.

Більш детально помилки будуть розглянуті в кожній вправі окремо.

Спеціальні бігові вправи важкі також тим, що спортсмен не бачить себе збоку. Тому він самостійно не може дати оцінку своїм діям і техніці.

Біг приставним кроком, лівим або правим боком

Даний вид бігу виконується в повільному або середньому темпі (мал.2,3)



Мал.2 Приставний крок

Вихідне положення – тулуб розвернутий правим (лівим) боком вперед, стопи ніг стоять паралельно одна одній (положення № 1 на мал. 3). Для початку руху одна нога відставляється вперед та згинається у колінному суглобі, утворюючи кут 100-110° між гомілкою та стегном, друга нога пряма і утворює кут 25-30° з доріжкою, руки зігнуті перед собою в ліктьових суглобах (положення № 2 на мал. 3).

За рахунок активної роботи задньої частини стегна ноги, яка стоїть попереду, литкових м'язів та стоп обох ніг спортсмен відштовхується від доріжки та в повітрі приставляє другу ногу, руки залишаються в попередньому положенні (положення № 3 на мал. 3).

Далі робота ніг повторюється, а руки, зігнуті в ліктьових суглобах, відводяться назад (положення № 4, 5 на мал. 3). Цикл рухів повторюється (положення № 6, 7, 4, 5 на мал. 3).

Вправа виконується кожним боком. Слідкувати за довжиною кроку, який повинен бути максимально широким, та активною роботою стоп у гомілковостопних суглобах.



Мал. 3 Приставний крок

Виконуй приставний крок, тримаючи корпус стабільним та контролюючи дихання.

Біг наскоком із виносом стегна махової ноги вперед

Дана бігова вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (мал.4). Стегно махової ноги виноситься вгору, утворюючи кут 90° відносно вертикалі, інша нога за рахунок роботи переважно стопи та литкового м'язу виштовхує тіло одночасно вгору та вперед, протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^\circ$), інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба.

Після торкання поверхні обидві ноги згинаються у колінних суглобах, нога, що була поштовховою, виноситься вгору під кутом 90° відносно вертикалі, а інша – виштовхує тулуб одночасно вгору та вперед, працює стопа та литковий м'яз; рука, зігнута під кутом 60° , направляється вниз, а інша – підіймається вгору.

Звертати увагу на активну роботу стоп та винос стегна під час виштовхування.



Мал. 4 Біг наскоком із виносом стегна махової ноги вперед

Біг на прямих ногах

Ноги працюють подібно до ножиць. Важливо, щоб вони зберігалися рівними, а приземлення відбувалося на передню частину стопи. Тут, на відміну від попередніх вправ, важливо швидко просуватися вперед. Щоб було зручніше, тулуб злегка подається назад. Враховуючи, що метою є просування вперед, руки мають працювати активно (мал.5).

Поширені помилки

Згинання ніг, мала швидкість, приземлення на п'яту.



Мал.5 Біг на прямих ногах

Ноги повинні залишатися прямими у колінному суглобі (не враховуючи амортизуючої дії під час контакту стопи з доріжкою), кроки не повинні бути довшими за 50-60 см.

Біг із закиданням гомілок назад із торканням п'ятами сідниць.

Довжина кроків 20-30 см. Тулуб, таз і стегна знаходяться в одній площині, плечі не напружувати. Утримуватись на передній частині стопи, коліна в сторони не розводити (мал.6).

Швидкість виконання вправи можна підвищити завдяки активнішій роботі рук. Також слід пам'ятати про активну роботу гомілковостопних суглобів. Тулуб нахилений вперед під кутом 80-85°.



Мал. 6 Біг із закиданням гомілок назад

Поширені помилки

Постановка ноги на всю стопу, швидке просування (завдання – зробити якомога більше «захльостувань»), скутість рук (не варто їх сильно притискати до корпусу), затримка дихання і маленька амплітуда (краще зробити менше повторень, але правильно).

Зосередься на закиданні гомілок до сідниць, тримаючи рівновагу та відпрацьовуючи роботу задніх м'язів стегон.

Біг із високим підніманням стегна.

Спочатку виконується на місці, потім із просуванням на 20-30см, плечі назад не відхиляються і не напружуються. Стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога повністю розгинається. Гомілка махової ноги знаходиться під стегном, стопа розслаблена, але носок не опускається вниз. Опорна нога і тулуб складають пряму лінію, руки опущені, плечі розслаблені. Нogu ставити на опору з передньої частини стопи пружно, не торкаючись п'ятами опори (мал.7).

Вправа виконується на «високій» стопі, тобто опорна нога не торкається п'яткою доріжки. Коліна під час вправи не розводяться. Звертати увагу на швидкість виконання вправи: чим активніше робота руками, тим активніше і частіше працюють ноги. Тулуб нахилений вперед під кутом 80-85°.



Мал.7 Біг із високим підніманням стегна

Поширені помилки

Постановка ноги на всю стопу, зайве присідання, скутість рук.

Фокусуйся на підйомі стегон до рівня талії, тримай корпус рівним і активно залучай руки до махів.

Стрибки з ноги на ногу (стрибки в кроці).

Поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється в усіх суглобах, махова зігнута в колінному суглобі, коліно енергійно спрямовується вперед-вгору, тулуб нахилений вперед, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, рухаються в передньо-задній площині. Гомілка махової ноги знаходиться під стегном, стопа на опорі ставиться пружно під себе з передньої частини (мал.8).



Мал.8 Стрибки з ноги на ногу

Поширені помилки

Постановка ноги на всю стопу, скутість рук, погляд, спрямований вниз, занадто швидкий рух, внаслідок якого вистрибування перетворюються на простий біг.

Велосипед

Це не той велосипед, які робиться лежачи і тренує м'язи преса. У цій вправі ноги рухаються так, ніби вони крутять педалі велосипеда. При цьому відбувається просування вперед. Відштовхуючись опорною ногою, потрібно винести стегно другої ноги вперед і зробити нею “загрібний” рух вниз і назад. Це найбільш “загрібний” рух має бути дуже швидким. Руки допомагають дуже активно, так як є необхідність в вистрибуванні.

Поширені помилки

Мала амплітуда ніг, пасивність рук.

Вправа виконується у середньому або швидкому темпі.

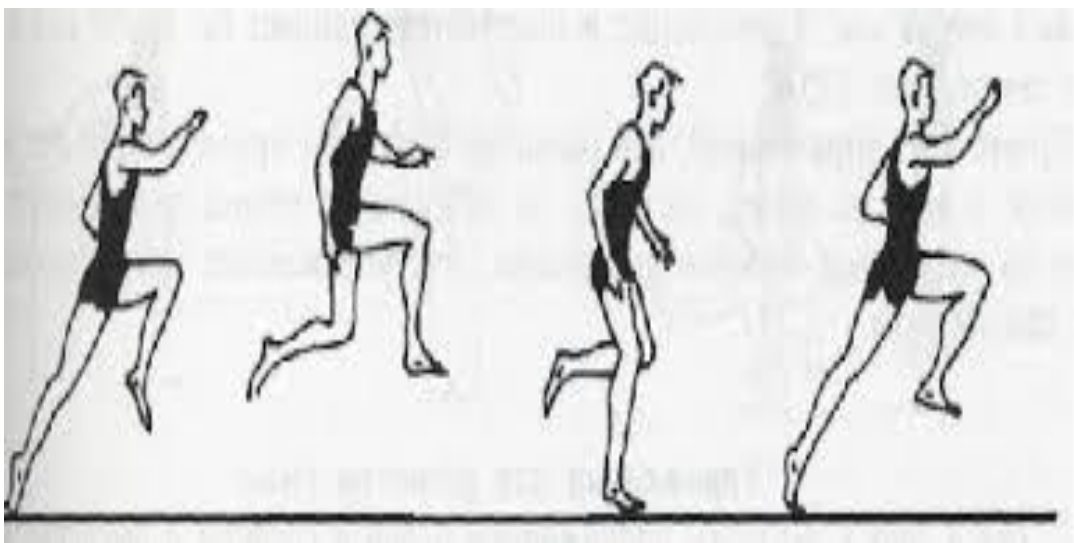
Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і піднятися на носки. Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опускаючись на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегновому суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 165-170°. Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом 170-175° (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – 60-65°) і рухається вгору, інша (зігнута на 145-150°) – відводиться назад уздовж тулуба. У наступній фазі махова нога, контактуючи з

доріжкою згинається, а інша нога виконує додатковий крок так, щоб стегно махової ноги було підготовлено до повторного винесення, руки продовжують працювати. Надалі хід дій повторюється. Вправа виконується на кожному кроці.

Необхідно робити акцент на винесенні стегна. Для досягнення максимальної довжини кроку треба зберігати нахил корпусу тіла до доріжки у $70-80^\circ$ та виштовхуватись не у висоту, а в довжину.

Уявляй, що крутиш педалі, активно працюючи ногами. Ця вправа розвиває силу та стійкість.

Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок



Мал. 9 Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок

Вправа виконується у швидкому темпі.

Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і підняти на носки. Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опуститися на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом $165-170^\circ$.

Не затримуючись у цьому положенні, бігун переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги

вноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом 170-175° (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – 60-65°) і рухається вгору, інша (зігнута на 145-150°) – відводиться назад уздовж тулуба. Далі махова нога, опускаючись на доріжку, виконує «загрібаючий» рух передньою частиною стопи, одночасно нога, що знаходиться позаду, активним маховим рухом виводить стегно вперед паралельно доріжці, руки продовжують активну роботу. Цикл повторюється заново.

Для подовження кроку важливо активно виконувати відштовхування у поєднанні з активним махом стегна і намагатися подовжувати фазу польоту, направляючи поштовх не вгору, а у довжину.

Стрибки на прямих ногах за допомогою стоп

Вправа виконується у середньому темпі.

Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху (полож. № 1 на мал. 10).



Мал. 10 Стрибки на прямих ногах за допомогою стоп

Для приготування до стрибка обидві ноги згинаються у колінних суглобах, утворюючи кут 150-160° між задньою частиною стегна та задньою частиною

гомілки, тулуб нахиляється вперед так, щоб плечі знаходилися попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками.

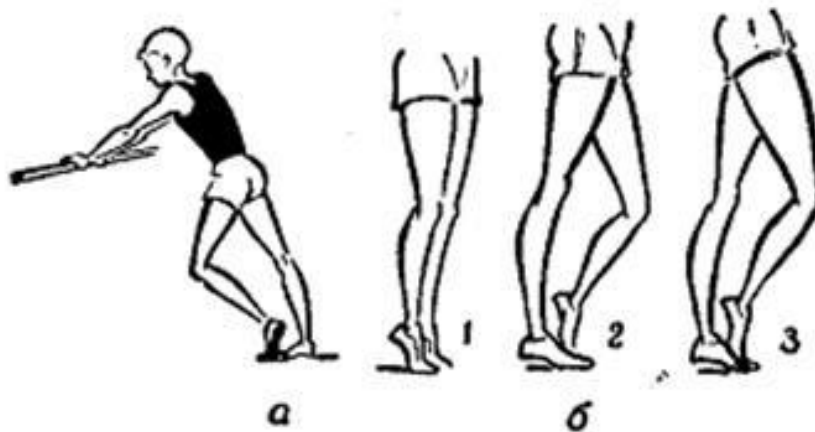
Верхній плечовий пояс розслаблений, руки за спиною (полож. № 2 на мал. 10). Для виконання стрибка виконується випрямлення ніг в колінних суглобах і згинання в гомілковостопних суглобах, відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Руки не змінюють положення (полож. № 3 на мал. 10).

Після контакту стопи з доріжкою ноги амортизують, згинаючись у колінних суглобах (між задніми поверхнями стегон та задніми частинами гомілок – 150°), руки залишаються за спиною (полож. № 4 на мал. 10). Далі цикл повторюється (полож. № 5, 6 на мал. 10).

Відштовхування важливо починати в момент, коли тіло спортсмена іще за інерцією рухається вниз. Передня частина стоп притягується до гомілки після кожного відштовхування.

Дріботливий біг

Розучується біля опори потім на місці і виконується з великою частотою в русі дрібними кроками. Махова нога рухається зверху вниз на передню частину стопи коліном назад із наступним опусканням ноги на п'яту. При цьому необхідно відчувати розтягування задньої поверхні стегна і гомілки.



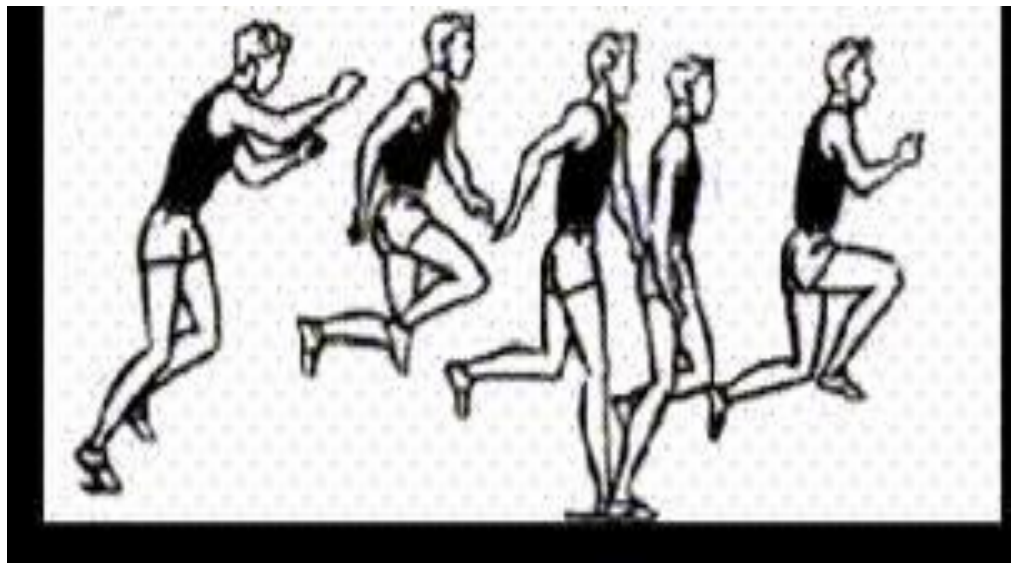
Мал.11 Дріботливий біг:

а – на місці; б – з просуванням вперед

Поширені помилки

Зайва напруга в м'язах, велика швидкість, довгий крок, приземлення на п'яту.

Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вгору, як при бігу (мал.11).



Мал.11 Багатоскоки на одній нозі

Для цієї вправи потрібні міцні ноги, тому, якщо ви новачок, залиште його на потім. Технічно немає нічого складного. Потрібно просто стрибати вперед, балансуєчи на одній нозі. Швидкість повинна бути такою, щоб ви могли контролювати своє тіло. Намагайтеся тримати пряму лінію. Щоб було легше тримати рівновагу, допомагайте руками.

Поширені помилки

Скутість тіла і махової ноги (всі частини тіла, крім опорної ноги, повинні бути розслаблені), перекося тіла.

7. СИЛОВІ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ

Силові спеціальні бігові вправи спрямовані на розвиток сили, спритності, точності рухів, потужності і координації всіх м'язів ніг, у першу чергу тих, які отримують основне навантаження під час бігу.

Вправи виконуються по 1-2 підходи по 25-30 м плюс 5-7 м максимального прискорення. Використання всіх вправ з даного розділу на одному тренуванні не

рекомендується. Підбір силових вправ за координаційними механізмами і характером фізичних навантажень повинен відповідати особливостям основних завдань заняття.

Завдяки силовим вправам спортсмен має можливість раціональніше використовувати свої сили упродовж усієї дистанції, збільшити витривалість організму в цілому, тим самим покращити особистий результат не тільки в легкій атлетиці, але і в інших видах спорту.

Ходьба випадами вперед



Мал.12 Ходьба випадами вперед

Вправа виконується у повільному темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Поштовхова нога, розгинаючись у гомілковостопному суглобі, виштовхує тіло одночасно вгору та вперед, допомагаючи маховій нозі винести стегно якомога вище (між задньою частиною стегна та вертикаллю – $100-110^\circ$), гомілка спрямована вниз.

Стопа поштовхової ноги допомагає виштовхнути тулуб вперед-вгору, максимально розгинаючись у гомілковостопному суглобі. Верхній плечовий пояс розслаблений, руки знаходяться позаду тулуба. При опусканні стегна махової ноги стопа, натягнута до гомілки, ставиться максимально далеко, виконується низький присід, поштовхова нога зігнута в колінному суглобі під кутом $120-130^\circ$. Руки не змінюють положення.

Далі нога, яка стоїть попереду, починає випрямлятися в колінному та гомілковостопному суглобах, одночасно інша нога маховим рухом виносить стегно вперед-вгору (між задньою частиною стегна та вертикаллю – $100-110^\circ$).

Звертати увагу на активні махові рухи ноги при винесенні стегна та максимальну довжину кроку. Для підтримання рівноваги відстань між внутрішніми боковими частинами стоп повинна складати 30-40 см.

Ходьба випадами спиною вперед

Вправа виконується у повільному темпі. Вихідне положення – стоячи спиною вперед, руки позаду тулуба. Стегно махової ноги виводиться вперед (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), гомілка направлена вниз; верхній плечовий пояс розслаблений, руки залишаються позаду впродовж всієї вправи. Під час опускання стегна махової ноги стопа, натягнута до гомілки, опускається на доріжку якомога далі назад від тулуба, нога одночасно випрямляється в колінному суглобі до кута 130° - 140° . Коліно направлено вниз. Поштовхова нога зігнута в колінному суглобі, утворюючи кут у 60 - 70° між передньою частиною стегна і передньою частиною гомілки. Далі поштовхова нога випрямляється в колінному та гомілковостопному суглобах з максимальним зусиллям, використовуючи вибухову силу, і відштовхується від доріжки, стегно неперервним рухом виноситься вперед (між задньою частиною стегна та вертикаллю – 90°), гомілка направлена вниз. Надалі хід дій повторюється. Після 25-30 м даної вправи виконуються розворот через праве або ліве плече та прискорення 5-7 м.

У виконанні вправи важливу роль відіграє рівновага, для чого відстань між внутрішніми боковими частинами стоп повинна складати 30-40 см. Також слід звернути увагу на довжину кроку назад, який повинен бути максимальним.

Ходьба випадами боком у повному присіді

Вправа виконується в повільному темпі правим або лівим боком вперед. На початку вправи спортсмен знаходиться боком у напрямку руху (мал. 13) і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – 40 - 45°), спина пряма, плечі розгорнуті, руки знаходяться позаду тулуба протягом усієї вправи.

Для початку руху одна нога, пряма в колінному суглобі, відставляється у бік, контактуючи ребром стопи з доріжкою, таз знаходиться у нижньому положенні, вага тіла переноситься на іншу ногу, яка залишається в попередньому положенні.



Мал. 13 Ходьба випадами боком у повному присіді

Не підіймаючи таз, відбувається «перекат» з однієї ноги на іншу. Для цього випрямлена нога згинається в колінному суглобі, стопа всією площиною становиться на доріжку, а інша нога починає випрямлення в колінному суглобі (між задньою частиною стегна та задньою частиною гомілки – 180°), вага тіла переноситься на іншу ногу. Випрямлена нога починає згинатись в колінному суглобі до кута $40-45^\circ$ між передньою частиною стегна та передньою частиною гомілки, приймаючи аналогічне іншій нозі положення, вага тіла розподіляється рівномірно.

Далі цикл повторюється. Після 25-30 м даної вправи виконується розворот через ведуче плече та прискорення 5-7 м.

Необхідно слідкувати за утримуванням тазу на одній лінії, паралельно доріжці. Корпус тіла утримується прямим.

Стрибки з приземленням у повний присід по чергово на кожну ногу

Вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючись на носки. Після цього плавно, але досить швидко опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки, відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 165-170°. Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються у колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа натягнута до голені; друга нога пряма в колінному суглобі, відривається від доріжки. Тулуб нахилений до доріжки під кутом 145-150°.

Руки працюють уздовж тулуба. При приземленні махова нога контактуючи з доріжкою амортизує, згинаючись у колінному та гомілковостопному суглобах (між передньою частиною стегна та передньою частиною гомілки – 50-60°), інша нога, зігнута в колінному суглобі, опускається, не торкаючись доріжки, якомога нижче, коліно направлено вниз, гомілка – паралельно доріжці, гомілковостопний суглоб максимально випрямлений. Руки прямі у ліктьових суглобах. Руки для підтримки рівноваги контактують із доріжкою.

Виконується наступний стрибок. Поштовхова нога, випрямляючись у колінному та гомілковостопному суглобах, відривається від доріжки, виштовхуючи тулуб вперед-вгору під кутом 145-150° відносно доріжки. Стегно іншої ноги, яка не випрямляється в колінному суглобі, виноситься вперед (передня частина стегна паралельна доріжці). Руки продовжують працювати уздовж тулуба. Далі хід дій повторюється.

Під час виконання даної вправи важливо кожен стрибок виконувати за допомогою сили переважно поштовхової ноги, не відштовхуючись руками від доріжки та не опускаючи іншу ногу на поверхню. Сила поштовху повинна бути

направлена більш вперед, ніж угору, для досягнення максимально довгих стрибків.

Вистрибування з просуванням вперед із положення присівши

Вправа виконується у середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючись на носки (мал.14). Після цього плавно, але досить швидко опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахиляється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки, відведені назад. Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен виконує відштовхування. Ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, руки активно і швидко виносяться вперед та вгору у напрямку стрибка; відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Після відштовхування тулуб розпрямляється, ноги згинаються у колінних і тазостегнових суглобах. Руки випрямлені в ліктьових суглобах над головою.

Після фази польоту відбувається приземлення, для чого ноги випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця приземлення. У момент контакту стоп із землею ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом 50-60° відносно доріжки.

Руки одним рухом опускаються і відводяться назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 165°-170°. Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен виконує наступний стрибок, цикл повторюється. Звернути увагу на маховий рух руками, який допомагає здійснити найбільш довгий стрибок. При приземленні необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.



Мал. 14 Вистрибування з просуванням вперед
із положення присівши

Стрибки в повному присіді, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі.

На початку вправи спортсмен стоїть обличчям у напрямку руху і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-45^\circ$), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та не змінюють положення протягом вправи.

Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом $70-80^\circ$ відносно доріжки. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах. Після цього відбувається приземлення, для чого ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки.

Далі хід дій повторюється. Через відсутність махового руху руками стрибки виходять коротшими, цю нестачу необхідно компенсувати вибуховою силою ніг. Слід також пам'ятати, що після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.

Стрибки в повному присіді спиною вперед, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі.

На початку вправи спортсмен стоїть спиною у напрямку руху і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-45^\circ$), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та не змінюють положення протягом вправи.

Для початку відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом $70-80^\circ$ відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений назад. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах. Після цього відбувається приземлення, для чого ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи відводяться назад до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки.

Далі цикл дій повторюється. Після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка. Довжина стрибка у вправі залежить переважно від вибухової сили ніг та куту зміщення ЗЦМТ назад, але слід також пам'ятати про рівновагу, не допускати падіння через великий нахил тулуба назад.

Стрибки в повному присіді з боку в бік, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі. Вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – $40-$

45°), спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та протягом всієї вправи не міняють положення. Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом 70-80° відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений у бік стрибка. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах. Під час приземлення ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вперед до місця контакту стоп із доріжкою. У момент контакту ноги згинаються в колінних суглобах, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом 60-70° до доріжки.

Далі цикл дій повторюється у дзеркальному відображенні. Вправу рекомендовано виконувати стрибками через лінію. Після приземлення необхідно без затримок переходити до відштовхування, використовуючи інерцію попереднього стрибка.

Стрибки в повному присіді лівим або правим боком, руки за головою

Вправа виконується в середньому темпі на кожен бік окремо.

На початку вправи спортсмен знаходиться боком у напрямку руху і приймає вихідне положення – повний присід (між передніми частинами стегон та передніми частинами гомілок – 40-45°) спина пряма, плечі розгорнуті, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться за головою та протягом вправи змінюють положення. Під час відштовхування ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, тулуб нахилений вперед під кутом 70-80° відносно доріжки, ЗЦМТ зміщений в бік стрибка. Відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Під час польоту ноги згинаються в тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобах. У момент приземлення ноги майже випрямляються в колінних суглобах, стопи виводяться вбік до місця контакту стоп із доріжкою. Тулуб нахилений вперед під кутом 60-70° до доріжки, спина пряма, плечі розгорнуті.

Далі цикл повторюється. Під час виконання вправи необхідно слідкувати за рівновагою, збільшувати довжину стрибка за рахунок вибухової сили ніг та інерції від попереднього стрибка.

Стрибки на одній нозі вперед з виносом стегна штовхової ноги

Вправа виконується в середньому темпі на ліву або праву ногу.

Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: спортсмен ставить стопи на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймає вгору та назад, одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючись на носки. Після цього плавно, але досить пружно опускає руки вниз-назад, одночасно опускається на всю стопу, ноги згинаються в колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилиється вперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад. Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних та гомілковостопних суглобах, руки активно і швидко виносяться вперед та вгору у напрямку стрибка, відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки.

У фазі польоту тулуб розпрямляється, стегно однієї ноги виноситься вперед до кута 90° між передньою частиною стегна та вертикаллю, інша нога, зігнута в колінному суглобі під кутом $90-100^\circ$, незначно відведена назад, коліно направлено вниз, руки зігнуті в ліктьових суглобах, протилежна винесеній вперед нозі рука знаходиться попереду, інша – відведена назад. Під час приземлення нога, стегно якої було винесено вперед, випрямляється в колінному суглобі, стопа виноситься вперед. У момент її контакту із доріжкою нога згинається в колінному суглобі, таз підтягується до місця приземлення, тулуб нахилений вперед під кутом $60-70^\circ$ до доріжки. Інша нога в зігнутому положенні не контактує з доріжкою. Руки, не розгинаючись, працюють уздовж тулуба.

Далі відбувається повторення дій. Вправа виконується на кожну ногу окремо. Стегно штовхової ноги при кожному стрибку повинно виноситися якомога вище. При приземленні спортсмен, не затримуючись, виконує

відштовхування, використовуючи інерцію від попереднього стрибка. Важливо активно виконувати відштовхування в поєднанні з активним махом і намагатися подовжувати польотну фазу, а не швидко ставити махову ногу на місце відштовхування.

Стрибки на місці на одній нозі з положення повного присіду

Вправа виконується в повільному або середньому темпі.

Вихідне положення – повний присід, стопи паралельні одна одній (на відстані 15-20 см), п'яти відірвані від доріжки, руки прямі у ліктьових суглобах, пальці утворюють пружне зведення між великим пальцем і іншими, тулуб випрямлений, голова нахилена вниз.

Вага тіла рівномірно розподіляється між руками та стопами. Для відштовхування використовується одна з ніг (поштовхова), випрямляючись у колінному та гомілковостопному суглобах. Інша нога починає випрямлятися в колінному суглобі і одночасно відводиться назад, руки, не згинаючись, розводяться по сторонах, обличчя направлено вниз. Поштовхова нога після повного випрямлення одразу починає згинатись у колінному суглобі під кутом 60-70°, стегно направляється максимально вгору (передня частина стегна паралельна або знаходиться під кутом 10-20° відносно доріжки); друга нога, зігнута в колінному суглобі під кутом 150-170°, відведена назад. Руки прямі, розведені в сторони. Голова, тулуб та задня частина стегна утворюють пряму лінію.

Підіймання-опускання на опорі за допомогою литкових м'язів

Вправа виконується в повільному темпі на опорі висотою 10-30 см.

Вихідне положення – стопи знаходяться передньою частиною на опорі, зігнуті в гомілковостопних суглобах під кутом 70-80° п'ятки знаходяться у висі (в повітрі), відстань між стопами – 10-15 см. Ноги прямі в колінних та тазостегнових суглобах. Плечовий пояс розслаблений, руки знаходяться позаду тулуба, голова не опускається, тіло нахилене вперед під кутом 75-80° відносно опори.

Переважно за допомогою м'язів стопи та триглавих м'язів гомілки (литкових та камбаловидних) спортсмен підіймається на передній частині стопи, максимально розгинаючи гомілковостопні суглоби (мал. 15). Руки, тулуб та голова не змінюють свого положення. Надалі стопи повертаються у вихідне положення. Спортсмен опускається, згинаючи гомілковостопний суглоб до кута 70-80°, розслабляючи стопи. Надалі хід дій повторюється. Вправа повторюється по 20-30 разів.



Мал. 15 Підіймання-опускання на опорі
за допомогою литкових м'язів

Важливо зберігати незначний нахил тулуба вперед. Звертати увагу на стійку постановку стоп на перешкоду та на колінні суглоби, які не повинні згинатись під час вправи. Для підтримання рівноваги можливе незначне зведення один до одного гомілковостопних суглобів.

Вправи, що використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей і сили м'язів нижніх кінцівок

З якістю швидкості тісно пов'язана якість сили. Сила м'язів допомагає реалізувати швидкість при виконанні роботи, яка потребує значної потужності і напруження. Для розвитку швидкісно-силових якостей можна використовувати такі вправи:

1. Стрибки на двох ногах з підтягуванням зігнутих ніг до грудей. Виконувати на місці і з просуванням вперед по 10-15 разів 3-4 серії.

2. Стрибки на двох ногах через перешкоди (6-8 низьких бар'єрів). Вправа виконується 3-4 серії.

3. Ходьба глибокими випадами з акцентованим розгинанням ноги і виносом вільної зігнутої в колінному суглобі ноги при проходженні вертикалі. Повторити 10-12 разів кожною ногою. Виконати 2 серії.

4. Вистрибування з присіду, повторити 2-3 серії по 12-15 разів.

5. Стрибки вгору зі зміною положення ніг, виконувати з положення випаду і глибокого випаду 2-3 серії по 12-15 разів.

6. Підстрибування на місці стоячи на одній нозі, друга випрямлена вперед, лежить п'ятою на підвищенні висотою 60-80 см, по 25-30 разів 2-3 серії. Виконувати по чергово на кожній нозі.

7. Стрибки з положення присіду вперед-угору на обох ногах із повним випрямленням тіла при відштовхуванні і м'яким приземленням у В. П.

8. Ходіння перекатом із п'яти на носок з партнером на плечах або з обтяженням, 2-3 рази на відрізках 10-15 м.

9. Присідання з партнером на плечах. Повторити 8-10 разів 2-3 серії.

Розвиток силових здібностей має проводитись регулярно, цілорічно, але не завдавати шкоди всебічному фізичному розвитку. Період 4-6 тижнів – оптимальна тривалість тренувального впливу, об'єктивно необхідного для повноцінної реалізації так званого поточного адаптаційного резерву організму. Це слід враховувати при плануванні застосування і зміни комплексів вправ для розвитку сили і швидко-силових здібностей, тобто комплекс слід 13 використовувати протягом 4-6 тижнів, після чого доцільна зміна засобів силової і швидко-силової підготовки.

Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна

Вправа виконується в швидкому темпі біля перешкоди (стіна, гімнастичні бруси та ін.). Вихідне положення – стопи паралельні, розташовані на відстані 20-30 см одна до одної носками у бік перешкоди, відстань до перешкоди – 70-100

см. Ноги прямі в колінних та тазостегнових суглобах; руки, випрямлені в ліктьових суглобах, встановлюються долонями на перешкоду, пальці направлені вгору (відстань між долонями – 30-50см), плечі та передпліччя паралельні доріжці. Голова, тулуб, ноги знаходяться на одній лінії під кутом 65-75°.

Для початку руху стегно махової ноги виноситься вгору, передня його частина паралельна доріжці; інша нога залишається на місці прямою в колінному суглобі та піднімається на стопі, розгинаючись у гомілковостопному суглобі до кута 110-120° (мал.16). Тулуб, голова та руки не змінюють вихідного положення.



Мал.16 Біг в упорі у перешкоду з виносом стегна

Далі відбувається швидка зміна положення ніг. Махова нога опускається на доріжку, утворюючи пряму лінію з тулубом та головою, одночасно з нею інша нога виносить стегно вгору до положення, коли передня частина стегна паралельна доріжці. Руки не змінюють положення. Цикл повторюється. Вправа триває 20-40 с.

Звертати увагу на висоту вносу стегна махової ноги, положення поштовхової ноги, яка повинна постійно утворювати пряму лінію з тулубом та головою. Темп зміни ніг повинен бути однаково високим від початку до кінця вправи.

Нашагування на перешкоду з виносом стегна

Вправа виконується в повільному або середньому темпі з використанням перешкоди висотою 40-50 см. Вихідне положення – стоячи обличчям до перешкоди на відстані 20-30 см до неї. Стопи паралельні, розташовані на відстані 20-30 см одна до одної. Прямі руки опущені уздовж тулуба.

Для початку вправи одна нога ставиться всією стопою на перешкоду, інша – пряма, залишається на доріжці; протилежна їй рука пряма уздовж тулуба, а інша зігнута в ліктьовому суглобі під кутом 70-80° (мал. 17). Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен випрямляє ногу в колінному суглобі, підіймаючись на передній частині стопи, та маховим рухом виносить стегно іншої ноги вгору. В цей час протилежна маховій нозі рука згинається в ліктьовому суглобі під кутом 70-80° та виноситься вгору разом зі стегном, допомагаючи вивести передню частину стегна махової ноги до кута у 110-120° відносно поштовхової ноги. Інша рука розгинається в ліктьовому суглобі до 160-170° та відводиться за тулуб. Надалі відбуваються опускання стегна махової ноги з одночасним її випрямленням та постановка стопи на доріжку.

В цей час інша нога починає згинатись у колінному суглобі. Руки розгинаються в ліктьових суглобах та опускаються уздовж тулуба. Після контакту стопи махової ноги з доріжкою стопа іншої ноги відривається від перешкоди та ставиться паралельно. Приймається вихідне положення.



Мал. 7 Нашагування на перешкоду з виносом стегна

Цикл дій повторюється у дзеркальному відображенні на іншу ногу. Необхідно слідкувати за рівновагою. При першій постановці ноги на перешкоду стопа ставиться всією площиною, тіло знаходиться під кутом 90° відносно доріжки, допускається незначний нахил вперед.

8. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

1. На початку занять обов'язково зробити розминку, це допоможе запобігти травмам та краще засвоїти вправи.

2. Під час бігу на короткі дистанції біжи тільки по своїй доріжці. Бігові доріжки не повинні мати бугорів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15м за фінішну пряму.

3. На фініші не потрібно робити різких зупинок. Після бігу перейти на швидку ходу, уповільнити дихання і тільки потім зупинятися.

4. Неможна стрибати на нерівному, пухкому чи слизькому ґрунті.

5. Перед початком стрибків потрібно розпушити пісок у стрибковій ямі.

6. Неможна приземлятися на руки. Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням.

7. Стрибати тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце приземлення, виходити із стрибкової ями тільки вперед.

8. Забороняється виконувати стрибки без дозволу викладача.

Висновки.

Легка атлетика – це один з основних і найбільш масових видів спорту. Цю позицію їй вдалося завоювати за рахунок простоти, доступності та природності своїх змагальних дисциплін. Невід'ємною частиною тренування в легкій атлетиці є техніка бігу та спеціальні бігові вправи, спрямовані на розвиток сили, реакції, спритності, точності рухів, потужності і координації м'язів. Розвиток цих якостей допоможе майбутнім спеціалістам покращити свій особистий результат не тільки в легкій атлетиці, але і в інших видах спорту.

Спеціальні бігові вправи легкоатлета використовують представники багатьох видів спорту. Призначені вони для постановки техніки бігу, розвитку

фізичних якостей, а так само їх використовують у підготовчій частині заняття. Студентам важливо мати широкий арсенал вправ, володіти їхньою термінологією, технікою й уміннями складати комплекси для різних занять. Методично грамотне складання комплексів допоможе попередити можливі травми, а широкий арсенал вправ різноманітнить тренувальний процес і допоможе одержати більше задоволення від занять.

Список використаних джерел

1. Фізичне виховання в КНЕУ : збірник навчально - методичних матеріалів / Укл. : Т.В. Івчатова, І.Б. Карпова, М.Л. Співак та ін. – К. : КНЕУ, 2014.
2. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
3. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич ; 3-тє вид., без змін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. 447 с.
4. Кучеренко В. М. Легка атлетика / В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. – Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. – 98 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 13-192.
6. Момот О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч. метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава: Сімон, 2020. – 132 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Назаренко Інга Ігорівна

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНІ БІГОВІ ВПРАВИ**

Методичні вказівки

до організації та проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття
освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,90. Обсяг 1,048 Мб. Зам. № 279/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна