

РОЗДІЛ 3. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.4:796.4:796.011.1

ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Бабій В.Г.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

viktorijababiyy@rambler.ru

У статті подаються рекомендації до організації та проведення занять з фізичного виховання студентів факультетів неспортивного профілю за розділом навчальної програми «легка атлетика». Звертається увага на послідовність навчання, тренування та вдосконалення техніки і тактики спортивної ходьби, бігу, стрибків у довжину і вгору. Характер та переважна спрямованість завдань, вибір засобів і методів навчання, методичні прийоми організації тих, хто займається, а також етап навчання обумовлюють тип легкоатлетичного заняття у вищому навчальному закладі. Залежно від умов заняття розділяють на вступні, навчальні, вдосконалення та закріплення матеріалу, тренувальні, перевірки засвоєння знань, вмінь та навиків, а також рівня фізичної та технічної підготовленості, контрольні, змішаного типу та навчально-тренувальні.

Навчальний процес з основних видів вправ перетворюється у тренувальний процес, що дає можливість значно підвищити швидкісно-силові і силові якості студентів, покращити їх фізичну роботоспроможність і здоров'я, виконати програмні нормативи оцінки фізичної підготовленості. Бігові вправи підвищують функціонування серцево-судинної та нервової системи, а також систему дихання. Покращується координація рухів і загальна фізична підготовленість. Стрибкові вправи сприяють розвитку сили, швидкості, координації рухів, зміцнюють м'язи тулуба, максимально об'єднують зусилля.

Ключові слова: фізичне виховання, легка атлетика, фізична підготовленість, студенти.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ФАКУЛЬТЕТАХ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Бабий В.Г.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

viktorijababiyy@rambler.ru

В статье даются рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию студентов факультетов неспортивного профиля по разделу учебной программы «легкая атлетика». Обращается внимание на последовательность обучения, тренировки и совершенствования техники и тактики спортивной ходьбы, бега, прыжков в длину и вверх. Характер и преимущественная направленность поставленных задач, выбор средств и методов обучения, методические приемы организации занимающихся, а также этап обучения определяют тип легкоатлетического занятия в высшем учебном заведении. В зависимости от вышеуказанных условий занятия подразделяются на вводные, учебные, совершенствования и закрепления усвоенного материала, тренировочные, проверки усвоения определенных знаний, умений и навыков, а также уровня физической и технической подготовленности, контрольные, смешанного типа, учебно-тренировочные. Учебный процесс по основным видам упражнений превращается в тренировочный процесс, что дает возможность значительно повысить скоростно-силовые и силовые качества студентов, улучшить их физическую работоспособность и здоровье, выполнить программные нормативы оценки физической подготовленности. Беговые упражнения повышают функционирование сердечно-сосудистой и нервной системы, а также дыхательной системы. Улучшается координация движений и общая физическая подготовленность. Прыжковые упражнения способствуют развитию силы, скорости, координации движений, укрепляют мышцы туловища, максимально объединяют усилия.

Ключевые слова: физическое воспитание, легкая атлетика, физическая подготовленность, студенты.

PLANNING AND ORGANIZATION OF LESSONS ATHLETICS ON THE FACULTIES OF UNSPORTSMANLIKE PROFILE

Babiy V.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

viktorijababiyy@rambler.ru

In the article recommendations are made to organizing and carrying out of employments on physical education students of faculties of unsportsmanlike the profile for section training program "athletics." Was drawn attention to the sequence of learning, training and perfection techniques and tactics race walking, running, jumping in length and upwards, shot put. Educational process for major of exercises turns to training process, which gives it possible to significantly increase the speed-strength and strength quality of students, to improve their physical performance and health, fulfill Programme standards physical preparedness assessment. Jogging exercises improve the functioning of the cardiovascular and nervous systems, as well as the respiratory system. Improving coordination and overall physical fitness. Jumping exercises contribute to the development of strength, speed, coordination, strengthens the muscles of the trunk, the maximum united effort.

Key words: physical education, athletics, physical fitness, and students.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Легка атлетика – комплекс фізичних вправ, характерних для природних задатків людини, тому носить найбільш прикладний характер. Основне завдання легкої атлетики – підвищити рівень розвитку сили, швидкості, координації рухів і витривалості. Особлива якість легкої атлетики в тому, що вона проводиться переважно на відкритому спортивному секторі, в парковій зоні, або на стадіоні. Ці умови дозволяють значно оздоровлювати студентів не тільки вправами фізичної культури, а також засобами природи [1, 4].

Заняття з фізичного виховання на основі легкої атлетики будуються на педагогічних принципах всебічності, доступності, активності, систематичності та щільності.

Принцип всебічності підвищує інтерес до занять тим, що дозволяє оволодіти практично всіма фізичними навичками, спрямованими на підвищення силових, швидкісно-силових якостей і витривалості.

Принцип доступності дозволяє виконувати вправи з урахуванням рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Принцип систематичності найбільш важливий для студентів тому, що занять на тиждень усього два. Це найменший оптимальний мінімум для якісного переносу і закріплення практичних навичок у формуванні спортивно-прикладних показників. Бігові вправи підвищують швидкісно-силові якості, функціонування дихання, серця, нервової системи. Покращується координація рухів і загальна фізична підготовленість. Стрибкові вправи сприяють розвитку сили, швидкості, координації рухів, зміцнюють м'язи тулуба, максимально об'єднують зусилля [2].

Легка атлетика посідає важливе місце в програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і об'єднує такі види спорту, як ходьба, біг, стрибки й метання. Незважаючи на природність видів легкої атлетики, досягнення високих спортивних результатів можливе лише при високому рівні фізичної підготовки студентів і досконалому володінні ними раціональною технікою. Зростання майстерності легкоатлетів-початківців багато в чому залежить від того, наскільки правильно й успішно їх навчатимуть обраним видам легкої атлетики, а також за умови усвідомленого засвоєння основ рухових дій. Помилки в будь-якому виконанні цілком природні. Але виправляти треба те, що може перешкодити створенню майбутньої цілісної структури стрибка. Для підтримки високої емоційності заняття дуже важливо створити таку ситуацію, у якій помилка нейтралізується і зникає [3].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Легка атлетика є частиною державної системи фізичного виховання. Легкоатлетичні вправи входять до програми фізичного виховання всіх типів навчальних закладів, до планів тренувальної роботи у всіх видах спорту, до занять оздоровчою фізичною культурою всіх верств населення.

До програми з фізичного виховання для студентів 1-2 курсів на заняттях з легкої атлетики відводиться половина всього обсягу практичних занять з цієї дисципліни. Секції легкої атлетики займають провідні місця у вищих і середніх навчальних закладах [5, 6].

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла, а заняття в основному проводяться на свіжому повітрі. Легкоатлетичні вправи підвищують обмін речовин, посилюють роботу серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

Ходьба як фізична вправа має, передусім, оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження роботоспроможності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Зрештою, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди і т. д.

Завдяки заняттям легкою атлетикою студенти набувають спеціальних знань, поліпшують вміння керувати власними рухами, робити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод [7, 8].

Виховне значення занять легкою атлетикою полягає в формуванні особистості студента, розвитку моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Практика фізичного виховання студентів університету дозволяє проводити заняття з легкої атлетики на кожному курсі двома циклами по 8 тижнів кожний. Перший цикл занять проводиться на початку навчального року (вересень, жовтень). Другий цикл на весні, у квітні-травні. Студенти виконують вправи загальної фізичної підготовки, вивчають техніку і тактику бігу на короткі й довгі дистанції. Виконують стрибкові і силові вправи. Протягом занять виявляються персональні здібності студентів. Проводиться тестування їхніх фізичних якостей (нульовий контроль) на початку навчального року і наприкінці семестру.

Студенти спеціальних медичних груп виконують вправи переважно у повільній формі. Ходьба в помірному темпі, перемінний і помірний біг, стрибкові та інші швидко-силові вправи, гімнастичні і спеціальні вправи, корегуюча гімнастика.

Систематичні заняття перетворюються у тренувальний процес, а чергування фізичних навантажень, збільшення інтенсивності фізичних завдань приводять до значної спортивно-технічної готовності тих, хто займається, до виконання контрольних нормативів з фізичного виховання.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою дослідження є розробка рекомендацій що до організації і проведення занять з фізичного виховання з розділу «легка атлетика» для студентів неспортивних факультетів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Головна мета занять з легкої атлетики – підтримка та укріплення здоров'я, підвищення рівня фізичної та розумової роботоспроможності студентів, набуття вмінь та навичок застосування засобів фізичної культури в подальшій професійній діяльності.

Під час занять легкою атлетикою слід виділяти дві органічно пов'язані сторони такі, як навчання та виховання. Навчання – це формування, закріплення та вдосконалення знань,

вмінь та навичок студентів. Виховання – це формування та вдосконалення необхідних для життєдіяльності моральних та вольових якостей, розвиток фізичних та розумових здібностей тих, хто займається.

Успіх навчання залежить від правильної постановки його на основі педагогічних принципів: свідомого і активного ставлення студента до завдання на кожному етапі вивчення вправ, послідовності викладу навчального матеріалу, від простого до складного, при систематичному відвідуванні занять, всебічності, що передбачає поряд з фізичними якостями підвищення морально-вольового та культурного рівня спортсмена, повторності у вивченні як окремих елементів, так і вправ, дій, занять взагалі, бо тільки багаторазове свідоме повторення і роботоспроможність дозволяють досягти бажаних результатів, наочності, що значно прискорює вивчення (застосування на заняттях фотознімків, кінограм, навчальних картин, а також особистий показ техніки виконання тієї чи іншої вправи), індивідуалізації з перших занять навчання.

Заняття з легкої атлетики складається із трьох частин: підготовча, основна та заключна. Розглянемо кожну окремо.

Підготовчу частину заняття треба розпочинати з ходьби, поступово переходячи до помірною бігу. У цій частині заняття виконуються комплекси загальнорозвиваючих вправ, які направлені на розігрів м'язів тулуба, а також функцій внутрішніх органів тих, хто займається. Основне завдання підготовчої частини – функціонально підготувати організм тих, хто навчається, до виконання вправ, які заплановані в основній частині заняття. Необхідно дуже добре підготувати організм до навантаження, яке буде виконуватись, а також якомога більше підвищити фізичну роботоспроможність студентів. Налаштувати та підготувати їх до виконання вправ основної частини заняття. Це складне завдання і його рішення залежить від педагогічної майстерності викладача, рівня загальних та спеціальних вмінь. Виконання вправ планується так, щоб відбувався перехід від виконання вправ другорядної групи м'язів до більш значних.

Для досягнення необхідного ефекту вправи в підготовчій частині повинні бути досконало підібрані у відповідності до трьох основних принципів. По-перше, вправи повинні поступово впрацьовувати спочатку дрібні, а потім усі крупні мускули та мускульні групи; по-друге, вправи не повинні мати високу інтенсивність – це може призвести до стомлення, що своєю чергою унеможливить виконання вправ основної частини заняття; по-третє, у підготовчій частині повинна бути така послідовність, щоб загальнорозвиваючі вправи поступово замінювалися рухами, близькими за структурою й характером до вправ основної частини.

Поступово, вправи, які виконуються в підготовчій частині, удосконалюються з урахуванням планованих фізичних навантажень основної частини заняття. Усі підготовчі вправи направлені на розвиток основних фізичних якостей таких, як сила, швидкість, координація рухів, витривалість.

Основна частина заняття направлена на підвищення фізичної та спеціальної підготовки студентів, навчанню їх спортивно-технічним вправам програми з фізичного виховання. Розвиток вольових якостей, розвитку сили, швидкості, витривалості і рухливості у суглобах. В основній частині вирішуються завдання підвищення рівня загальної та фізичної підготовленості тих, хто займається, а також навчання та вдосконалення техніки виконання тієї чи іншої легкоатлетичної вправи. Треба будувати основну частину так, щоб в першу чергу виконувались вправи навчання техніки та її вдосконалення, тобто новий матеріал. Після цього повинні йти вправи на розвиток координаційних здібностей, потім на розвиток силових та швидко-силових здібностей і в кінці – на розвиток витривалості. Цього принципу треба дотримуватися при проведенні усіх занять, метою яких є розвиток фізичних якостей, але при проведенні заняття з легкої атлетики особливо.

На нашу думку, найбільш перспективна така послідовність в основній частині заняття:

1. Вправи для навчання технічним прийомам у видах легкої атлетики.

2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба.
4. Вправи швидкісно-силового характеру (стрибки в довжину та вгору, штовхання ядра).
5. Вправи для розвитку витривалості.

Техніко-тактичні дії вирішуються протягом практичного виконання обраного виду легкої атлетики. Спеціальні вправи – біг, стрибки та інші направлені на розвиток швидкості й швидкісно-силових якостей, як правило, дуже інтенсивні при виконанні і потребують від виконавців максимальних зусиль. На заняттях доцільно використовувати комплекси вправ поточного, кругового, ігрового і змагального характеру. Змагальний метод особливо важливий. Виконуються стартові прискорення, повторний і перемінний біг, стрибки в довжину, вгору, штовхання ядра, естафетний біг, бар'єрний біг.

Ці вправи дають можливість розвинути такі фізичні якості як сила, швидкість, еластичність м'язів, координація рухів. Розвивається спеціальна витривалість, підвищується загальна фізична роботоспроможність.

Заключна частина заняття потрібна для поступового зниження фізичних навантажень. Найбільш доцільно виконувати біг у помірному темпі з переходом на ходьбу. У заключній частині виконується комплекс вправ, спрямованих на розслаблення м'язів тулуба.

Є потреба давати окремим студентам персональні завдання. Такі вправи як ранкова гімнастика або пробіжки у вільний час, сприяють формуванню звички до виконання фізичних вправ, допомагають покращити спортивну форму і розвиток фізичних якостей.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму загалом. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими й економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Перспективи подальших розвідок полягають у вдосконаленні методики проведення занять з легкої атлетики на факультетах неспортивного профілю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Ахметов Р.Ф. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту високого класу: навч. посіб. – Житомир : Полісся, 2002. – 167 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанський. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / О.В. Гогін / ХНПУ ім.Г.С.Сковороди. – Х. : "ОВС", 2001. – 112 с.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
6. Коробченко В.В. Легка атлетика / В.В. Коробченко. – К. : Вища школа, 1977. – 137 с.
7. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. – К. : 2004.-1184с.

8. Левченко В.Я. // Теорія та методика фізичного виховання / В.Я. Левченко, В.М. Ковера, В.А. Коробейник. – 2003. – № 4. – С.21-23.

REFERENCES

1. Artyushenko A. F. athletics: textbook. manual. for students of physical culture / A. F. artyushenko. – Cherkassy: BRAHMA-SEP, 2000. – 316 С.
2. Akhmetov R. F. Modern system of training jumpers in height high class: textbook. manual. – Zhytomyr: Polissya, 2002. – 167 С.
3. Verkhoshansky Y. C. foundations of special physical preparation of sportsmen / Y. C. Verkhoshansky. – М.: Physical culture and sport, 1988. – 331 S.
4. Gogin A. C. athletics: lectures / Century A. Gogin / HNPU them.g.with.frying pan. – Н. : "MIA" , 2001. – 112 С.
5. Zhilkin A. I. athletics: textbook. manual. for stud. the Supreme. PED. the textbook. institutions / A. I. Zhilkin, С. S. Kuzmin, E. C. Sidorchuk. – М. : Publishing center "Academy", 2003. – 464 С.
6. Korobchenko centuries athletics / centuries of Korobchenko. – К. : High school, 1977. – 137 с.
Sorochenko I. A. Physical culture and sport: Information and methodological Handbook for physical culture and sports. – К. : 2004. – 1184 с.

УДК 796.422.14:796.012.13:796.01

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бобровник В.И., Тихоненко Я.П.

*03680 Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
ул. Физкультуры, 1, г. Киев, Украина*

bobrovnik2@ukr.net

Рассмотрен вопрос, касающийся методики тренировки бегунов на средние дистанции путем повышения скоростных и скоростно-силовых способностей.

Показан уровень мировых результатов спортсменов в беге на 800 м и 1500 м и уровень украинских бегунов, которые стали призерами на XXIX Олимпийских играх в Пекине (2008 г.). На основе анализа научно-методической литературы и обобщения передового практического опыта показано, что тренировочный процесс бегунов, которые специализируются в беге на средние дистанции, должен быть направлен на совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, которые в большей степени влияют на результат в беге на 800 м и 1500 м.

В эксперименте приняли участие спортсмены, которые тренируются на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Повышение скоростных способностей бегунов на средние дистанции обусловлено разработкой группы специальных упражнений разной преимущественной направленности (скоростной, прыжковой, силовой) и методики их применения в годичном тренировочном цикле на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Сформированная группа специальных упражнений отвечает основным критериям в их применении: биохимические процессы энергообеспечения мышечной деятельности, упражнения, в которых задействовано большое количество крупных групп мышц тела спортсмена и использование специфических движений со скоростью, превышающей соревновательное упражнение.

Ключевые слова: скоростные способности, бег на средние дистанции, методика применения упражнений.