

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи студентів з дисципліни
"«Фізичне виховання» на тему

« НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БІГУ»

Спеціальність – усі спеціальності

Одеса –2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеський державний екологічний університет

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи студентів з дисципліни

"«Фізичне виховання» на тему

« НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БІГУ»

УЗГОДЖЕНО

У деканаті магістерської
підготовки

Одеса, 2019

Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни
"«Фізичне виховання» на тему « Навчання студентів бігу». Для
студентів усіх спеціальностей // Укладач: ст.викл. Рудой В.В.. - Одеса,
ОДЕКУ, 2019 , - _19__ с.

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Навчання студентів бігу.....	7
. Тема 1. Процес навчання легкоатлетичних справ.....	7
1.1 Загальні відомості.....	7
1.2 Навчання бігу на короткі дистанції.....	9
1.3 Навчання кросу.....	12
1.4 Навчання бігу на середні та довгі дистанції.....	13
2. Список використаної літератури.....	17

ПЕРЕДМОВА

Мета дисципліни «Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця рівнів підготовки – бакалавр, а саме:

- у наданні студентам інформативності про головні цінності фізичної культури та спорту;
- у формуванні основ фізичної культури особистості;
- у формуванні і дотриманні основ здорового способу життя;
- у формуванні знань основ організації і методик найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та умінь застосовувати їх на практиці;
- у формуванні основ методик оздоровлення і фізичного удосконалення;
- у наданні студентам основ професійно – прикладної фізичної підготовки та придбання навичок їх виконання;
- у підготовці до виконання відомчих нормативів професійно - прикладної психофізичної підготовленості.

Оскільки бігові вправи є часткою фізичного виховання, то логічно вважати, що навчання біговим вправам теж відповідає поставленій меті.

В останнє десятиріччя в нашій країні і за рубежем отримали розвиток методи програмованого навчання. Зміст програмованого навчання полягає у поліпшенні керованості процесом засвоєння знань. Цього домагаються двома шляхами: 1 - розчленування матеріалу на мінімальні кроки і розташування цих кроків у суворій послідовності. 2 - опрацювання і включення до процесу навчання системи поточного контролю, яка дає викладачеві інформацію про хід опанування слухачем поданого матеріалу.

Основні принципи і методи програмованого навчання застосовуються і при навчанні фізичних вправ. Для цього розробляється система, яка передбачає послідовність засвоєння елементів вправ за зростаючим ступенем складності та система засвоєння елементів «кроків».

У фізичному вихованні навчання фізичних вправ такий «крок» уявляє собою закінчений і доступний для засвоєння за один прийом елемент вправи.

Передбачається, що на одному уроці студента знайомлять з однією, двома або трьома такими «дозами-кроками» навчального матеріалу.

Ходьба, біг, стрибки й метання – це рухові навички. В їх основі лежить виникнення тимчасових зв'язків у центральній нервовій системі.

Процес формування рухових навичок включає в себе три фази: перша фаза характеризується тим, що в ей період немає достатньої узгодженості між діяльністю рухового апарату і внутрішніми органами. Друга фаза – це

концентрація процесів збудження і гальмування. У другій фазі відбувається уточнення рухового навичу. Третя фаза – це удосконалення основ рухового навичу. Чіткого кордону між фазами немає.

Але тверде засвоєння трьох фаз руху забезпечує безперервність управління рухом. Управління рухом здійснюється різними відділами соматичної нервової системи. В організмі людини існує два кільця внутрішньої регуляції, які знаходяться у взаємодії між собою. Формування рухового навичу проходить у взаємодії зовнішнього і внутрішнього кілець управління..

Мета методичних вказівок – надати рекомендації студентам щодо самостійного вивчення вправ з бігу на різні дистанції.

Викладаються рекомендації щодо володіння технікою бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також кросу. Наводяться приклади вправ для оволодіння бігом на різні дистанції та для різних технік.

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БІГУ

Тема 1. Процес навчання легкоатлетичних вправ

1.1 Загальні відомості

Біг є одним із популярних занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, він займає одне із перших місць за характером рухових дій.

За останнє двадцятиріччя наука про спорт, у тому числі і про теорію і методику бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона, головним чином, займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то тепер її роль істотно змінилась.

Спортивні змагання – це вже не просто індивідуальні поєдинки і не тільки змагання команд, це, перш за все, демонстрація сили і умінь спортсмена, високого тактичного мислення викладача – тренера.

Кожен, хто починає займатись бігом, ставить перед собою певну мету. Досягнення будь-якої мети можливе. Для цього потрібно лише регулярно, не роблячи собі поблажок і знижок, наполегливо тренуватися.

Біг включає декілька самостійних видів спорту: спринт, стаєр, легка атлетика, п'ятиборство та інші. Для цих видів спорту наявні правила проведення змагань, передбачено привласнення розрядів і звань відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації. Названі види бігу включені в програми чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор.

Під час бігу активізуються всі органи і тканини людини, зменшуються набряки, виділяються зайві солі та шлаки, оскільки людина активно потіє. Активний стан м'язів сприяє їхньому тренуванню і нарощування сили. В свою чергу треновані м'язи сприяють відновленню функцій суглобів. При правильному бігу покращується діяльність серцево-судинної системи, серце б'ється ритмічно і рівно, кровоносні судини розширюються, що сприяє поліпшенню постачання тканин киснем і поживними речовинами.

Оздоровчий вплив бігу поширюється на імунну систему, зміцнюються захисні сили людини, у тому числі місцевий імунітет. При постійному бігу людина стає активною, зібраною, цілеспрямованою – все це сприяє підвищенню її самооцінки.

Оздоровчий біг протипоказаний хворим з важкими хронічними захворюваннями та при будь-яких гострих захворюваннях і загостренні хронічних захворювань.

Не так давно біг вважався кращим профілактичним заходом від багатьох недуг, пов'язаних з гіподинамією. Сьогодні відношення до цього виду циклічного навантаження у офіційної медицини змінилося.

Корисні властивості бігу. Біг одна із найкорисніших і легкодоступних вправ веробного характеру, що благотворно впливає на весь організм. Ві збільшує поріг витривалості, підвищує тонус імунної системи, налагоджує роботу ендокринної та нервової систем, активізує обмінні процеси, зміцнює мускулатуру. Від ритмічних струсів при бігу масажується тіло, а від гравітаційних навантажень кров оновлюється у найдрібніших капілярах.

Але найважливішим впливом бігу на організм вважається його дія на серцево-судинну систему. Постійні заняття бігом тренують сердечний м'яз, активізують метаболізм, очищають судини від бляшок холестеринів, роблять їх еластичними, попереджаючи закупорку судин склеротичного характеру, нормалізують тиск, знижують ризик інфаркту та інсульту.

Перевага бігу над іншими видами циклічного навантаження в тому, що він заставляє працювати найбільші великі м'язи тіла в найбільш інтенсивному режимі, що дозволяє досягти кращих результатів швидше і стабільніше.

Шкідлива дія бігу. До 90-х стало зрозумілим, що масові проблеми із суглобами у людей середнього і старшого віку спричинено оздоровчим бігом. Виявилось, що для того, щоб біг був корисним для здоров'я доцільно дотримуватися здорової техніки бігу, строго підходити до бігової поверхні, бо не всі поверхні, особливо в містах підходять для бігу. Людям з проблемами суглобів і хребта та із зайвою вагою біг протипоказаний.. Для оздоровчого бігу існують строгі обмеження щодо інтенсивності бігу та його тривалості. Приділяти увагу спортивному взуттю.

Оздоровчий біг не може бути інтенсивним. Дихання повинне бути таким, щоб можна було спілкуватись на бігу. Частота пульсу у людей до 30 років не вище 180 ударів у хвилину і не вище 180 ударів мінус вік для людей старше 30 років. Бігати потрібно 5 разів на тиждень від 20 хвилин до півтори години

Біг є основою більшості рухливих видів спорту і навчання бігові сприяє кращому освоєнню подальших легкоатлетичних вправ.

Процес навчання легкоатлетичних вправ поділяється на три етапи:

Перший (1 - 2 місяці). Створення необхідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. В цей період не дотримуються жорсткого програмування, а добирають матеріал, виходячи з конкретних умов (склад групи, рівень підготовки новачків), проводять змагання із загальної фізичної підготовки (ЗФП), контрольних вправ.

Другий (2 - 3 місяці). Початкове навчання конкретних вправ (біг на короткі дистанції, штовхання ядра, тощо) і проводиться за певними методиками. На цьому етапі навчання може бути програмованим. В кінці періоду – змагання у вправах, які вивчали.

Третій. Багаторічне тренування і вдосконалення техніки виконання конкретної вправи: усунення помилок, створення індивідуального варіанта

техніки, методики тренування, участь у змаганнях. На цьому етапі процес навчання може бути програмованим індивідуально, тобто спрямованим на досягнення певного рівня загальної, спеціальної фізичної, технічної, вольової підготовки запланованого спортивного результату. Методики навчання можуть бути різними, але при цьому слід дотримуватись таких правил:

- навчати вправ лише в рекомендованій послідовності;
- включати до одного заняття не більше двох - трьох вправ;
- включати до підготовчої частини відповідні спеціальні підготовчі вправи;
- починати основну частину уроку з повторення однієї – двох вправ, засвоєних на попередньому занятті;
- кожен нову вправу розучувати спочатку в полегшених умовах, звертаючи увагу на головний елемент;
- не брати участі у змаганнях до оволодіння основами техніки.

1.2 Навчання бігу на короткі дистанції

Біг на короткі дистанції (30,60, 100, 200, 400 м) є швидкісною вправою, яка характеризується відносною короткочасністю (від 4 до 60 сек.) та великою інтенсивністю роботи (швидкість 9 – 11 м на сек.).

Головним елементом бігу є активне проштовхування, яке поєднується з випереджаючим поштовх швидким винесенням вперед-угору зігнутої в коліні махової ноги. У фазі польоту махову ногу випрямляють і опускають вниз передньою частиною стопи, а поштовхові ногу згинають. У момент торкання землі ногу з метою амортизації поштовху згинають у коліні . У фазі вертикалі стопа майже торкається доріжки п'яткою, опорна нога зігнута в коліні, тулуб нахилений уперед; все тіло розслаблене і готове до наступного поштовху.

Умовно біг поділяють на чотири фази: старт (положення перед початком бігу); стартовий розбіг, протягом якого спортсмен досягає максимальної швидкості (25 - 30 м, 13 – 15 кроків); біг по дистанції і фініш.

У спринті біг починають з положення низького старту з використанням опорних колодок, що дає змогу нараз досягти максимальної швидкості бігу. За командою стартера бігун послідовно приймає відповідні положення « На старті» і «Увага». У положенні «Увага» вагу тіла рівномірно розподіляють на чотири точки опори, плечі на рівні лінії старту чи трохи попереду опори рук. У такому положенні спортсмена кут між гомілкою і стегном ноги, що стоїть попереду, повинен бути в межах 90-100 °, а другої ноги – в межах 120 – 140°.

За командою «Марш» спортсмен починає бігові рухи руками, посилає тіло вперед і вибігає з колодок. Нога, що стоїть попереду при цьому повністю випрямляється. Під час стартового розбігу довжина кроків поступово збільшується і досягає оптимальної довжини (7,5 – 8,5 ступнів) на 13 – 14 кроці. На цей час тулуб випрямляється і спортсмен продовжує біг по дистанції, намагаючись зберегти і збільшити набуту швидкість.

Фінішну стрічку пробігають з повною швидкістю без спеціальних стрибків або кидків.

При бігу по повороту тулуб нахилиють до центру, ногу ставлять на доріжку, трохи розгортаючи носком усередину.

Опанування техніки спринту починають після навчання бігу на середні дистанції і кросу. На цей час спортсмен має виконувати такі вправи:

- 1 – біг з прямими колінами, відштовхуючись стопою;
- 2 - біг, високо піднімаючи коліна;
- 3 - біг, «захльостуючи» п'яткою;
- 4 - біг стрибками з ноги на ногу;
- 5 – біг стрибками на одній нозі.

Техніка бігу на короткі дистанції полягає у такій послідовності (табл.1).

Навчання техніки бігу на короткі дистанції

Таблиця 1

Завдання	Вправа	Методичні вказівки
1. Навчання правильного відштовхування при бігу	1. Біг з прямими колінами, відштовхуючись стопою. 2. Біг стрибками з активним винесенням стегна махової ноги вперед і проштовхуванням вперед. 3. Біг на місці з підніманням стегна махової ноги і підгинанням гомілки. 4. Біг укороченими кроками з випередженням поштовху, винесенням махової ноги і підніманням гомілки в момент вертикалі. 5. Біг угору. Виконувати як вправу 4.	Рекомендується виконання кожної вправи. Звертати увагу на положення тулуба, піднімання стегна, роботу рук
2. Навчання вільного бігу по дистанції	6. Біг з гори за інерцією. 7. Пробігання відрізків 30-40 метрів по прямій з наступним бігом за інерцією. 8. Біг по прямій на відрізках 60-90 м зі зміною темпу бігу на дистанції.	Звертати увагу на положення ступні

<p>3. Навчання бігу по повороту</p>	<p>9. Біг по повороту за годинниковою стрілкою і проти неї з нахилом тулуба в сторону повороту. 10. Біг по колу радіусом 14-20 м. Виконувати як вправу 9. 11. Біг по повороту на відрізках 80 – 100 м із зміною темпу бігу. 12. Біг по повороту з виходом на пряму. 13. Біг по прямій із виходом на поворот.</p>	<p>Звертати увагу на положення тулуба, піднімання стегна, роботу рук</p>
<p>4. Навчання бігу з прискоренням із низького старту</p>	<p>14. Біг з прискоренням із високого старту. 15. Біг з прискоренням із пів низького старту. 16. Виконання команд «На старт», «Увага» з наступним пробіганням без команди «Марш» відрізків по 20 – 30 м. 17. Біг з низького старту вгору. 18. Пробігання відрізків 20 – 30 м з низького старту, зберігаючи нахил під час розбігу. 19. Біг на 30 м з низького старту за позначками, зберігаючи оптимальний нахил під час розбігу. Перша позначка на відстані 4 ступень від передньої колодки. Кожний наступний крок - на відстані більшій – до 7,5 ступні. 20. Біг з низького старту за позначками через набивні м'ячі, встановлені між ними. 21. Пробігання відрізків 30,40,60 м з низького старту за командою з наступним бігом по інерції. 22. Пробігання відрізків 40 і 60 м з низького старту на повороті.</p>	<p>Звертати увагу на положення рук, ніг, тулуба, Вибігання в нахилі. Голову не піднімати. Вибігання в нахилі.</p>
<p>5. Навчання вільного бігу з близькою до граничної швидкістю і фінішуванням</p>	<p>23. Пробігання «з ходу» відрізків 20,30,50 м. 24. Пробігання «з ходу» відрізків 20 і 30 м з фінішуванням. 25. Пробігання відрізків 30 і 60 м з низького старту за командою і</p>	<p>Звертати увагу на роботу рук, ніг, положення</p>

	фінішуванням. 26. Біг на 100 м по повороту з низького старту за командою з розслабленням на відрізках 30 і 60 м і фінішуванням. 27 Біг на 100 м по прямій. 28. Прбігання з низького старту дистанції 100, 200 і 400 м з швидкістю близькою до граничної.	тулуба і ступні.
--	---	------------------

1.3 Навчання кросу

Крос – біг по пересіченій місцевості. Рівні ділянки траси з пружним ґрунтом долають вільним «маховим» кроком; на більш жорстких ділянках крок скорочують, стопу ставлять з носка. На піщаних ділянках крок значно скорочують, збільшують частоту рухів, ногу ставлять на всю стопу.

При спусках ногу ставлять з п'ятки, тулуб і плечі відводять назад, довжину кроку збільшують, руки підтримують рівновагу. Долаючи підйом, стопу ставлять з носка, тулуб якомога більше нахиляють уперед, рухи руками виконують з максимальною амплітудою. Дуже круті спуски і підйоми доцільно долати кроком по прямій, чи зигзагоподібно.

Невеликі рівчаки, ярки, ручаї (до двох метрів) долають звичайним стрибковим кроком без зменшення швидкості бігу; якщо дозволяє стан ґрунту, то перед перешкодою бажано збільшити швидкість. Більш широкі безводні перешкоди найкраще долати пробігаючи по дну. Неглибокі водні перешкоди долають невеликими кроками, високо піднімаючи коліна; більш глибокі – долають кроком. Невисокі загорожі (50 – 70 см), тини, повалені дерева, кущі долають «бар'єрним кроком» ; більш високі перешкоди долають, наступаючи на них однією ногою з опорою чи без опори на руку. Навчання кросу виконують у послідовності наданій у (табл. 2)

Навчання кросу

Таблиця 2

Завдання	Вправи	Методичні вказівки
<p>1. Навчання подолання спусків</p> <p>2. Навчання подолання підйомів</p>	<p>1. Біг під гору, ставлячи ногу на п'ятку.</p> <p>2. Вправа №1 з відведенням тулуба і плечей назад.</p> <p>3. Біг під гору з переходом на біг по прямій.</p> <p>4. Біг під гору з нахилом тулуба вперед.</p> <p>5. Біг по прямій з переходом на біг угору.</p>	<p>Крок скорочується, руки виконують рухи з максимальною амплітудою. Темп бігу змінюють при повному розслабленні.</p>
<p>3. Навчання долати місця з різною твердістю ґрунту.</p>	<p>6. Біг по жорсткому (каменистому) ґрунту, ставлячи ногу на передню частину ступні.</p> <p>7. Біг по піщаному ґрунту, ставлячи ногу на всю ступню.</p>	<p>Крок дещо скоротити. Рух маховою ногою повинен випереджати відштовхування.</p>
<p>4. Навчання подолання горизонтальних перешкод.</p> <p>5. Навчання подолання вертикальних перешкод</p>	<p>8. Біг по мокрому ґрунту укороченим кроком із збільшенням частоти рухів.</p> <p>9. Подолання канав, каміння, ручаїв, стрибковим кроком з приземленням на махову ногу і наступним про біганням.</p> <p>10. Біг з подоланням перешкод, наступаючи на них.</p> <p>11. Вправа № 10 з опорою рукою на перешкоду.</p> <p>12. Біг, долаючи перешкоди «бар'єрним кроком»</p>	<p>Наближаючись до перешкоди, збільшити швидкість. Приземлитися на одну ногу.</p>

1.4 Навчання бігу на середні та довгі дистанції

Характерною особливістю бігу на середні та довгі дистанції є значна тривалість і висока інтенсивність (60 – 80 % від максимально виконуваної

м'язової роботи). До середніх дистанцій відносять усі дистанції від 400 м у жінок і 500 м у чоловіків до 2000 м включно. До довгих - чоловічі дистанції 3000, 5000 та 10 000 м і проміжні між ними.

Біг – циклічний вид легкої атлетики, що складається з двох періодів опори і двох фаз польоту. Найважливішим моментом бігу є активне проштовхування вперед з випрямленням поштовхової ноги і одночасним винесенням уперед зігнутої в колінному суглобі махової ноги. Кут відштовхування дорівнює 46 - 48° у бігунів на середні дистанції і 49 – 50° у стаєрів. У фазі польоту махову ногу випрямляючи, опускають вниз, а поштовхові згинають. Кут розведення стегон досягає 115 – 120°. Приземлення виконують на передню частину ступні з наступним торканням землі п'ятою. В бігу на довгі дистанції часто опускають ногу на зовнішнє склепіння стопи з перекатом на передню частину, а потім на всю стопу. Цим досягається найбільш м'яка постановка ноги на доріжку. В момент вертикалі нога зігнута в колінному суглобі під кутом 134 – 136°, тіло розслаблене.

Під час бігу кут нахилу тіла коливається від 5 до 10° і перебуває в прямій залежності від швидкості бігу: чим більша швидкість, тим більше кут нахилу тулуба. Рухи руками вільні і узгоджені з рухами ніг, голова перебуває в природному становищі.

Умовно біг на середні і довгі дистанції поділяють на чотири фази:

- 1 – старт (положення на старті);
- 2 – стартовий розгін;
- 3 – біг по дистанції;
- 4 – фініш.

Біг, як правило, починають з положення високого старту. Є кілька варіантів високого старту: з опорою на руку, без опори на руку. Перший застосовують на середні дистанції, другий – на довгі.

За командою «На старт» спортсмен набуває вихідного положення. За командою «Увага» вагу тіла розподіляють рівномірно між трьома точками опори або переносять на ногу, що стоїть попереду. За командою «Марш» (постріл стартового пістолета) виконують активний біговий рух, і в оптимальному нахилі бігун рухається вперед, поступово переходячи на біг по дистанції.

Фінішне прискорення, його довжина і швидкість залежать від тренуваності і швидкісних можливостей бігуна. Спортсмени, які володіють високою швидкістю починають його в бігу на середні дистанції за 100 – 150 м до фінішу, в бігу на довгі дистанції – за 400 – 500 м до фінішу. Бігуни, які володіють високою спеціальною витривалістю, починають фінішне прискорення раніше, на середніх дистанціях за 200 – 250 м, на довгих - за 600 – 1000 м.

Методика техніки бігу представлена в таблиці 3.

Техніка бігу на середні та довгі дистанції
Таблиця 3

Завдання	Вправи	Методичні вказівки
1. Навчання правильних бігових рухів	1.Біг, закидаючи гомілку назад на відріжку 30 – 40 м. 2.Дріболтливий біг з розслабленням м'язів плечового пояса на відріжку 30 – 40 м. 3.Біг високо піднімаючи коліна з мінімальним просуванням вперед на відріжку 30 – 40 м.	Руки вільно опущені. Тулуб і опорна нога складають пряму лінію.
2.Навчання прощтовхуванню в бігу	4. Біг стрибками з ноги на ногу з повним випрямленням поштовхової ноги на відріжку 30 – 40 м. 5.Біг стрибками з активним винесенням зігнутої в коліні махової ноги вперед-вгору і повним випрямленням поштовхової ноги на відріжку 30 – 40 м. 6.Біг укороченими стрибками з прощтовхуванням стопою вслід махові зігнутої в коліні махової ноги на відріжку 30 – 40 м.	Носок ступні на себе
3.Навчання вільного бігу по прямій. 4.Навчання бігу по повороту	7. Біг на відріжку 80 – 100 м у рівномірному темпі, зберігаючи правильну форму бігових рухів. 8. Біг зі зміною темпу на відріжку 80-100 м, зберігаючи вільність рухів. 9. Біг зі зміною темпу на відріжку 100-120 м, зберігаючи вільність рухів при переході від повільного руху до швидкого. 10. Біг по повороту з нахилом тулуба до внутрішньої бровки на відріжку 60 80 м. 11. Біг по повороту, розвертаючи стопу правої ноги в середину на відріжку 60 – 80 м. 12. Біг по повороту з активним рухом правої руки в середину – праворуч на відріжку 60 – 80 м.	Звертати увагу на роботу рук, ніг, положення тулуба.

	<p>13. Біг по повороту з радіусом 10 – 15 м.</p> <p>14. Біг по повороту з виходом на пряму на відріжку 80 – 100 м.</p> <p>15. Біг по прямій з виходом у поворот на відріжку 80 – 100м.</p>	<p>Рухи руками і ногами, як у вправах № 10,11,12.</p>
<p>5.Навчання бігу з високого старту та стартowego розбігу.</p>	<p>16.Біг с прискоренням по прямій на відріжку 30 – 40 м зв.п. – стопи паралельно, тулуб трохи нахилений вперед, руки вільно опущені.</p> <p>17. Вправа № 16 в в.п. – найсильніша нога попереду.</p> <p>18.Біг з високого старту без опори на руку на відріжку 40 – 60 м.</p> <p>19. Вправа № 18 тільки з опорою на руку.</p> <p>20.Біг з високого старту на повороті по окремих доріжках на відріжку 60 – 80 м.</p> <p>21.Вправа № 20 з загальної лінії старту з заняттям місця біля бровки на відріжку 60 – 80 м.</p>	<p>Ноги на ширині плечей.</p> <p>Відстань між стопами 2 – 2,5 стопи.</p> <p>Відстань між лінією старту і ногою, що попереду, 1 - 1,5 стопи.</p> <p>Застосовуються обидва варіанти високого старту.</p>
<p>6.Навчання фінішного прискорення.</p>	<p>22. Біг на відріжку 100 – 150 м з прискоренням на останніх 40 60 м.</p> <p>23. Біг на відріжку 300 – 400 м з прискоренням на останніх 120 – 150 м.</p>	<p>Збільшити частоту, зберігаючи вільність і правильність бігових рухів.</p>

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: «Новий світ».УК Центр, 2003.-336 с.
2. Рибковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Учебное пособие.- Донецк: 2003.- 160 с.
3. Методичний посібник для студентів і тренерів. / Під ред.. В.В. Петровського. Київ: Здоров'я, 1972. 94 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеський державний екологічний університет

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до самостійної роботи студентів з дисципліни
"«Фізичне виховання» на тему

« НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БІГУ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри

Фізичного виховання та валеології
протокол №__ від ____ 2019р.

Зав. каф. _____ Харасанджіанц О.Г.

УЗГОДЖЕНО

Декан гідрометеорологічного
інституту

_____ Овчарук В.А.

УЗГОДЖЕНО

Декан природоохоронного
факультету

_____ Чугай А.В.

УЗГОДЖЕНО

Декан факультету комп'ютерних
наук

_____ Коваленко Л.Б.

УЗГОДЖЕНО

Декан факультету магістерської

_____ Боровська Г.О.

Одеса 2019

