

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Yaroshevich I.N.

TRAINING OF STUDENTS IN SHORT DISTANCE RUNNING IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

Аннотация. Рассмотрен вопрос учебно-тренировочного процесса, а также обучение студентов бегу на короткие дистанции в условиях технического вуза, который является важной проблемой современного развития студенческого спорта.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, бег на короткие дистанции, обучение студентов, развития студенческого спорта.

Abstract. The issue of training process and training of students for short distances in a technical University which is an important problem of modern development of student sports is considered.

Keywords: educational and training process, short-distance running, training of students, development of student sports.

Обучение студентов бегу на короткие дистанции в условиях технического вуза является важной проблемой современного развития студенческого спорта. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в беге на короткие дистанции это – новый, качественный уровень, где достаточно полно и ясно намечено общее стратегическое направление многолетней подготовки, которое определяет содержание и формы занятий.

Учебно-тренировочный процесс обучения и подготовка студентов бегу на короткие дистанции предусматривает систему отбора средств и методов, а также оптимальную структуру тренировочной нагрузки в рамках малых, средних и больших циклов.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов в беге на короткие дистанции мы считаем наиболее целесообразным постепенное обучение к максимальной скорости и возрастание объемов нагрузки.

Актуальность нашей работы заключается в востребованности методики обучения рациональной технике бега на короткие дистанции. Данная техника необходима для развития скоростных качеств и достижения максимальной скорости на дистанции. Эксперимент осуществлялся осенью 2019 года в Ангарском государственном техническом университете со студентами юношами и девушками 1-го курса.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, где содержание физической деятельности студентов является определяющим для приобщения их к ценностям физической культуры, мы использовали раздел по легкой атлетике, который является одним из основных видов в базовом разделе дисциплины «Физическая культура» [1]. Развитие этого вида спорта в вузе на учебно-

тренировочных занятиях, является основным резервом спортивного совершенствования.

В то же время при проведении учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике в вузе большое внимание уделяется развитию скоростных качеств. Однако такое физическое качество, как быстрота, необходимое в современной профессиональной деятельности будущих специалистов, требует дополнительного времени и включения более разнообразных форм ее развития, что подтверждает актуальность предпринятого нами эксперимента [1].

Учебно-тренировочные занятия в беге на короткие дистанции тесно связаны с деятельностью организма в условиях интенсивной мышечной работы.

В вузах по учебной программе применяется легкая атлетика, которая способствует всестороннему физическому развитию студента, и объединяет распространенные жизненно важные движения (ходьбу, бег, прыжки, метания). В учебно-тренировочном процессе также используются легкоатлетические упражнения, которые содействуют повышению функциональных возможностей организма и обеспечивает высокую работоспособность.

В первую очередь в беге на короткие дистанции студентов юношей и девушек 1-го курса мы обучаем стартовому разгону, бегу на дистанции, финишированию.

В начале учебно-тренировочных занятий мы применяем технику низкого старта. Для обучения студентов в беге на короткие дистанции используем стартовые колодоки. Студенты преодолевают начальную часть дистанции, в конце которой достигают скорости, близко к предельной. Студенты переходят к бегу по дистанции после того, как примут нормальное беговое положение.

Наш эксперимент показал следующие результаты: у юношей максимальная скорость в беге на 100 м. после старта – 6 с., а у девушек – 10 с. Известно, что скорость бега зависит от частоты (темпа) и длины шагов. После достижения в стартовом разгоне максимальной частоты шагов дальнейшее наращивание скорости бега происходит за счет увеличения длины шагов. Измерение длины 1-го шага у юношей показало результат 114 см., а у девушек – 107 см. Следующий результат уже показан в беге по дистанции, у юношей было увеличение шага на 7 см, у девушек прирост шага составил 5 см.

При беге на короткие дистанции студентам следует помнить, что успех определяется, прежде всего, умением свободно, без напряжения выполнять беговые движения, расслабляя те мышцы, которые в данный момент не участвуют в активной работе.

В спринте отталкивание является важнейшей фазой бега, так как происходит движение толчковой ноги.

Следует заметить, что в беге по дистанции большую роль играет движение рук. Увеличение скорости движения ног зависит от энергичной работы рук, но при этом нужно сохранять свободу движений и легкость бега.

На дистанции 100 м. юноши показали средний результат 13,9 с., у девушек средний результат – 15,1 с. Остаток бега по дистанции называется финишным набеганием, где ребята, приближаясь к финишу должны постараться сохранить достигнутую ими скорость, при этом необходимо энергично работать движением рук и в конце бега сделать резкий наклон грудью вперед.

В нашем эксперименте студентам было предложено на время пробежать 10 м. финишного набегания. Юноши показали средний результат 9 с., девушки показали результат 12 с. На финишном набегании студенты показали не высокий результат из-за того, что движение шага было растянуто.

Одной из главных особенностей бега на 200 м. и 400 м. является необходимость преодоления части дистанции по виражу. В беге на 200 м. главной задачей бегуна является поддержание высокой скорости на протяжении всей дистанции. Это достигается за счет умения бежать свободно, с наименьшей затратой усилий. Наш эксперимент показал следующие результаты студентов юношей в беге на 200 м., первые 100 м – 14,6 с., у девушек – 16,4 с., остальные 100 м. у юношей результат – 30,6 с., у девушек результат – 34,9 с.

Из показанных результатов студентами в беге на 200 м напрашивается вывод, что им не хватает скоростной выносливости и дыхания, которое играет немаловажную роль. Начало бега сопровождается произвольным полувыходом и вдохом. Во время бега по дистанции, особенно на 200 м., учитывая высокую потребность организма в кислороде, бегун дышит часто и неглубоко. Студенты в нашем эксперименте, наоборот, задерживали дыхание, что привело к сбою частоты внешнего дыхания. Перед бегом и после него на дистанции 200 м. были подсчитаны дыхательные движения у студентов, которые они производили прикладыванием кисти руки на границу грудной клетки в эпигастральной области. В покое у юношей количество дыхательных движений составило 12-14, у девушек 13-15 дыханий. После пробегания дистанции 200 м. результат подсчета дыхания у юношей составил 39, у девушек – 44. Перед тем как студентам дать физическую нагрузку на скоростную работу в беге на 200 м., была проведена Проба Штанге с физической нагрузкой. После выполнения пробы Штанге в покое выполнялась нагрузка – 20 приседаний за 30 с. Еще раз повторили пробу Штанге, где регистрировали время задержки дыхания при глубоком вдохе, когда ребята закончили физическую нагрузку. При этом эксперименте ребята закрывали рот, зажимали нос. После выдоха регистрировали время задержки. У юношей средний результат был показан – 63 с., у девушек – 42 с. Также после бега на 100 и 200 м. у студентов после 10 мин. восстановления измеряли артериальное давление (АД) электронным тонометром. У юношей результат показан – 90 / 140 мм рт. ст., у девушек – 85 / 136 мм рт. ст. Измеряли пульс у ребят (количество ударов за 10 с. подсчитывали на лучевой артерии по времени 6 раз).

Результаты частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у юношей и девушек колеблется от 60 до 70 уд / мин.

Даны рекомендации студентам, занимающихся в учебно-тренировочном процессе по технике бега на короткие дистанции 100 м., 200 м., 400 м. Основными средствами в беге по дистанции 100 и 200 м. являются:

- равномерный бег с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции 60-80 м;
- бег с ускорением на тех же отрезках, но с поддержанием высокой скорости на небольших участках дистанции;
- бег с ускорением по сигналу с ходу и с места;
- беговые упражнения 30-40 м.: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, прыжки в шаге;
- бег 30-50 м.: с пробеганием финишной линии, не замедляя бега;
- бег 30-40 м по виражу с ускорением;
- техника низкого старта в беге на 200 м.;
- техника беговых упражнений по виражу 60 м.: прыжки в шаге;
- пробегание дистанции 200 м.: интенсивность бега близко к максимальной.

Таким образом, обучение студентов бегу на короткие дистанции в техническом вузе имеет свои особенности в связи со строгой регламентацией учебного времени. Занятия со студентами проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 мин. Поэтому с целью совершенствования спортивного мастерства у студентов в беге на короткие дистанции следует иметь четкую программу одного учебно-тренировочного занятия. Поэтому необходимо научить студентов контролировать свои движения и оценивать правильность выполнения тех или иных элементов бега на короткие дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г.