

# МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТЕХНІКИ БІГОВИХ ВПРАВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кандиба І. В.

«Сумський державний університет»  
Україна, м. Суми, *kandyba2514725147@gmail.com*

**Анотація.** Корекція помилок, що допускають студенти закладу вищої освіти у секціях з легкої атлетики.

**Ключові слова:** легка атлетика, техніка, біг.

**Вступ.** На даний час, розвиток студентського спорту є одним з пріоритетних напрямків у рамках розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Студентський спорт — це частина спорту, спрямована на фізичне виховання і фізичну підготовку студентів вищої та середньої освіти, їх підготовку і участь у фізкультурних і спортивних заходах [1]. Основою рухових дій залишаються засоби легкої атлетики, а отже спортивно-педагогічна дисципліна «Легка атлетика» посідає одне з провідних місць у формуванні рухових навичок студентів факультету фізичної культури [2]. Спостерігаючи за деякими студентами, котрі пов'язали своє життя з легкою атлетикою, можна помітити, що не у всіх виконання окремих бігових елементів є технічно правильним, оскільки на перших етапах тренувань не була проведена корекція бігу легкоатлетів.

**Мета.** Визначення помилок та проведення корекції техніки бігових вправ студентів закладів вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Насамперед, формування техніки рухових дій студентів — одна з головних проблем педагогічного процесу, оскільки значна кількість вимог до випускників педагогічних та політехнічних закладів вищої освіти (ЗВО), академій тощо, спрямована на засвоєння знань, а навчання лише в деяких спортивних дисциплінах передбачає формування цілеспрямованих умінь і навичок. Проте, не тільки викладачі ЗВО мають впливати на засвоєння умінь та навичок студентами. Обов'язок для надання певних знань в техніці бігових вправ має надавати безпосередньо тренер спортивної секції. В деяких секціях з легкої атлетики легкоатлети не можуть досягти бажаних результатів, оскільки в цьому винен сам тренер, котрий на перших тренуваннях мав провести певний аналіз кожного спортсмена та провести корекцію окремих елементів бігових вправ. Студенти мають усвідомити, що спортивна техніка — це не тільки форма, але і якість виконання всіх окремих елементів [1].

Для безпомилкового виконання тієї чи іншої бігової вправи, необхідне правильне його розуміння спортсменом, правильна настанова тренера до дій при його виконанні, достатня загальна і спеціальна фізична підготовка. Індивідуальна техніка спортсмена не може залишатися постійною. Під впливом різноманітних зовнішніх дій і зміною рівня підготовленості, індивідуальна техніка може змінюватися як в гіршу, так і в кращу сторону, якщо не корегувати її протягом тривалого

часу. Таким чином, можна виділити наступні три основні причини неправильного виконання бігових вправ студентами:

1) Неправильно виконані окремі елементи бігу. 2) Помилкова уява про виконану вправу, яка виникла в результаті неточного його описання, у неправильній мовній настанові до її виконання. 3) Недостатня фізична підготовка, невміння розслабляти м'язи, недостатньо розвинена координаційна здібність. Кожен з цих трьох пунктів корегується тими чи іншими засобами або методами, які потім надають біговим вправам чітку техніку.

Перший пункт притаманний майже всім спортсменам. Для уникнення неправильного виконання окремих елементів, варто застосовувати певні спеціальні вправи для корегування помилок. Другий пункт зазначає про те, що будь-який легкоатлет може помилково уявити виконану вправу. Частіше за все, виникнення такої ситуації трапляється через неточного описання тренера або у неправильній мовній настанові до її виконання. Для усунення цієї проблеми, кожен тренер повинен мати модель (досвідченого спортсмена), головною задачею якого є демонстрація правильного виконання будь-якого бігового елемента, фізичної вправи тощо. Третій пункт зазначає про фізичну підготовку студента. Тобто, головну роль в спортивній діяльності спортсмена грають рухові здібності, котрі необхідно покращувати для їх більшої ефективності. Для усунення цього питання, тренер має зробити настанови та розробити план виконання для легкоатлетів з певними вправами, які допоможуть покращити основні рухові здібності — силу, швидкість, витривалість, координаційні здібності та здібності до гнучкості у суглобах.

На початку базового етапу корегування трьох основних причин неправильного виконання бігових вправ, слід виконувати в облегшених умовах, до тих пір, поки спортсмен буде проробляти їх без помилок. В кінці цього періоду вправи потрібно виконувати з великою кількістю повторень, до стану втоми. Лиш на етапі входження в спортивну форму і в змагальному періоді вправи виконуються зі змагальною інтенсивністю. Головне завдання як викладачів, так і тренерів спортивних секцій — це збагачення та корегування студентів теоретичними та практичними знаннями в плані техніки бігових вправ, оскільки кінцевим критерієм ефективності варіантів техніки являється спортивний результат, досягнутий з її допомогою.

**Висновки.** Визначення помилок та проведення корекції техніки бігових вправ студентів ЗВО ще раз доводить, що викладач та тренер мають дуже важливу роль у формуванні майбутніх спортсменів-легкоатлетів. А дотримання певних методик та засобів, використаних тренером та викладачем, допоможуть студенту досягти бажаних результатів.

#### **Список джерел інформації.**

1. Непомнящих Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [СибГУФК] / Непомнящих Татьяна Адамовна. - Омск, 2018. - 23 с.
2. Ялович А. Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики/ А. Ялович // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. : А. В. Цьось А. І. Альошина. - Луцьк: Вежа-Друк, 2015. - Вип. 17. - С. 72-76.