

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 45

29 березня 2019 р.

м. Переяслав-Хмельницький

According to the educational programs for secondary school students, traditionally, make the first acquaintance with the concept of a vector in the seven's form, in course of Physics. At the same time in the course of Mathematics this concept is introduced only in the nine's form. Mathematical and methodical modes are suggested in order to turn such unconformity onto expedient interdisciplinary connections.

Key words: vector quantity, vector, school course of Mathematics, school course of Physics, fixed vector, slide vector, free vector.

Вперше з векторами, точніше, з векторними величинами, учні закладів загальної середньої освіти знайомляться у 7-му класі у курсі фізики [1]. А у курсі математики поняття вектора, згідно діючої програми з геометрії розглядається лише у 9-му класі [2,3].

Традиційно, ведеться розмова про неузгодженість програм. У той же час, не представляється ніякої можливості домогтися такої узгодженості.

Насправді, навіть, у першу чергу, не зміст відповідних навчальних програм, а зміст відповідних підручників можна (а, отже, і треба) зробити таким, щоб ніякої неузгодженості не було.

Як відомо, історично, поняття вектора виникло у фізиці у зв'язку з усвідомленням характеру відмінності одних фізичних величин від інших (векторних від скалярних). Потім, у результаті подальших абстракцій, сформувався геометричне поняття про вектор тривимірного евклідового простору. (У вищій математиці, у результаті подальшого абстрагування з'явилося поняття про лінійний векторний простір спочатку над полем дійсних чисел, а потім – і над довільним полем).

У зв'язку з цим, у курсі геометрії 9-го класу, під час введення поняття вектора, варто усвідомлювати, що це поняття представляє собою математичну абстракцію певних властивостей конкретних, вже добре знайомих учням фізичних величин.

Замість примітивного отождоження вектора з напрямленим відрізком треба вести розмову про зв'язаний вектор, як математичну абстракцію швидкості матеріальної точки, що приймає участь у броунівському русі, ковзний вектор, як математичну абстракцію сили, прикладеної до абсолютно твердого тіла, напрямок дії якої проходить через центр мас даного тіла, вільний вектор на евклідовій площині або у евклідовому просторі, як математичну абстракцію швидкості абсолютно твердого тіла, яке приймає участь у поступальному русі.

Для правил додавання векторів, множення векторів на дійсні числа, скалярного добутку векторів також можна, а, значить, і треба висвітлити відповідне фізичне підґрунтя.

Кількість годин, рекомендованих програмою з геометрії на опанування теми «Вектори» для реалізації подібних міжпредметних зв'язків можна вважати достатньою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Фізика. 7-9 класи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
2. Математика. 5-9 класи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
3. Навчальна програма для поглибленого вивчення математики в 8-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.011

Андрій Бондаренко, Ірина Сиваш
(Київ, Україна)

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ В НАВЧАННІ БАЗОВИМ ОПОРНИМ СТРИБКАМ

Завданням дослідження є вивчення характеристики і структури виконання базових опорних стрибків. Для полегшення вивчення основ техніки стрибків у статті представлено фази і структуру базових стрибків. У результаті проведеного відеоаналізу виявлено особливості виконання різних груп стрибків, відмінності та подібності структури виконання різних за способом та формою реалізації стрибків. Дослідження планується використати в програмі навчання та вдосконалення підготовки гімнастів.

Ключові слова: спортивна підготовка, тренувальний процес, спортивна гімнастика, базові опорні стрибки.

The task of the study is to study the characteristics and structure of the implementation of basic reference jumps. In order to facilitate the study of the basics of jumping technique, the paper presents the phase and structure of the basic jumps. Because of the video analysis, the peculiarities of the performance of various groups of jumps, differences and similarities of the structure of execution of different ways and forms of jump implementation revealed jump realization. The study is planned will be used in the program of training and improving the training of gymnasts.

Keywords: sports training, training process, gymnastics, and basic support jumps.

Гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, який пов'язаний з необхідністю освоєння і виконання широкого кола технічних дій, які відрізняються різноманітністю, складністю структур і проявом відповідних рухових здібностей. Дані обставини вимагають значних зусиль і спортсменів, і тренерів протягом багатьох років при підготовці до навчання, в навчанні і вдосконаленні.

Формування рухової функції тісно зв'язано зі свідомою інтелектуальною і руховою діяльністю людини, завдяки цьому людина і може виконувати дії точно, легко, виразно, правильно оцінюючи амплітуду рухів, визначаючи точність м'язових зусиль і швидкість рухів.

При навчанні складним гімнастичним вправам дуже важливо з самого початку створити правильне уявлення про технічну основу рухової дії, яка вивчається. Досягається це завдяки методичним прийомам навчання де особливо важливу роль відіграють підвідні вправи. Вдало підібрані підвідні вправи дозволяють значно полегшити та прискорити процес правильного уявлення про рухову дію. Рухові можливості юних гімнастів обмежуються рамками сформованих навичок. Для її успішного формування необхідно використовувати вправи фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки. Ефективність використання цих засобів визначається їхнім співвідношенням у різні періоди тренування. У процесі занять усі вправи вивчаються в строгій послідовності. Вправи підбираються для кожного заняття так, щоб забезпечити можливо більш широку базу для різнобічної фізичної і спеціально-рухової підготовки.

В роботі використані: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз відеозаписів змагальної діяльності; педагогічне спостереження, анкетування

Для освоєння техніки спортивних вправ, необхідно мати високий рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. На виховання цих якостей і повинна бути спрямована фізична підготовка, в тому числі і спеціальна [1, 2, 3]. Спеціальна фізична підготовка має на меті високий розвиток усіх органів

і систем, всіх функціональних можливостей організму спортсмена, і вправи добираються з урахуванням особливостей спортсмена.

Швидкісно-силові здібності є одним з видів силових здібностей. Вони проявляються в рухах, в яких разом зі значною силою потрібна і істотна швидкість руху. Таким чином, швидкісно-силові здібності - це здатність проявляти значну силу за короткий проміжок часу. Швидкісно-силові здібності проявляються при виконанні швидких рухів долаючого і поступливого характеру або швидкому переключенні. Форми прояву швидкісно-силових здібностей багато в чому залежать від характеру напруги м'язів в тому або іншому русі, який виражається в різних рухах швидкістю розвитку силової напруги, його величиною і тривалістю. У гімнастів час переходу від поступливої роботи до долаючої має високий зв'язок з рівнем стрибучості. Сприятливим для розвитку швидкісно-силових здібностей є період від 6-9 до 15-16 років, особливо 12-15 років. А.А. Гужаловский вважає, що найбільш сприятливий період розвитку цих здібностей - вік 11-12 років. Прояв швидкісно-силових здібностей залежить від наступних факторів: внутрішньо м'язових (периферичних) та центральних (особливості нервової регуляції) [4].

Менхін Ю.В. зазначає, що 90% всіх вправ в гімнастиці зіставляє швидкісно-силові, до них відносяться: на брусах - це відмахи, оберти, підйоми, перельоти, різні сальто; на колоді - це наскоки, акробатичні елементи (фляки, сальто, пірует, твіст та інші) і їх зв'язки, стрибки, зіскоки з колоди; на вільних вправах - різні стрибки і акробатичні зв'язки; а також всі опорні стрибки. Одним з проявів швидкісно-силових здібностей є стрибучість, від якої залежить успішність виконання складних опорних і акробатичних стрибків. Показники вибухової сили тісно корелюють з результатами змагань в опорному стрибку і вільних вправах. Таким чином, швидкісно-силові здібності є одними з найважливіших у спортивній гімнастиці, тому що більшість вправ носять скоростно-силовий характер [5].

В тренуванні гімнастів для розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно використовувати різноманітні методи і засоби, а також їх поєднання. Для визначення впливу розвитку швидкісно-силових здібностей та розуміння скільки уваги тренери приділяють на розвиток швидкісно-силових здібностей для спортсменів, при побудові процесу тренування було проведено анкетування серед 8 тренерів зі спортивної гімнастики, 4 з яких заслужені тренери України. Було з'ясовано що розвитку швидкісно-силових здібностей і навичок 37,5% тренерів використовують тільки в підготовчій частині тренувань, 25% - протягом основної та заключної частин; 12,5% - протягом підготовчої та заключної частин; 12,5% - протягом підготовчої та основної частини, 12,5% на протязі всього навчально-тренувального заняття. Ми бачимо, що тренери індивідуально по-різному вибирають в якій частині тренування спортсмени формують базові навички і розвивають швидкісно-силові здібності. Більшість тренерів 75% вважають за потрібне приділяти від 20 до 30 хвилин на розвиток швидкісно-силових здібностей, а інші 25% - від 10 до 20 хвилин.

Стрибкові рухи виконуються за рахунок швидких та короткочасних м'язових скорочень, що вимагають гарної координації рухів. Опорні стрибки — один з найскладніших видів гімнастичних вправ. Для виконання опорного стрибка гімнастами фахівці готують і спеціальні доріжки довжиною 25 м, і містки для відштовхування, а також сам снаряд, який називають стрибковий стіл. Правда, він з'явився зовсім нещодавно. Наприклад, на Іграх Олімпіади 1996 відштовхувалися при виконанні вправи від коня. Так до початку 2000-х саме кінь - тільки без особливих ручок, необхідних для виконання махів, - виконував роль опорного снаряда. Поява стрибкового столу - по суті є останнім на сьогоднішній день нововведенням в історії еволюції гімнастичних снарядів. Вважається, що все, що можна, вже винайшли. Правда, робота над технічним удосконаленням не припиняється ніколи. Постійно йде пошук ідеального матеріалу для снарядів. За правилами FIG для хлопців висота снаряда - 135 см від поверхні підлоги. Приблизна довжина доріжки розбігу - 25 метрів, ширина - 1 метр. Висота містка з пружинами - 20 см.

Незважаючи на велику різноманітність стрибків, в кожному з них є багато подібних за виконанням елементів. Вони складають основу техніки виконання. Для полегшення

вивчення основ техніки стрибків кожен з них умовно ділиться на наступні фази: розбіг, наскок на місток, перша фаза польоту, фаза на опорі, друга фаза польоту і фаза приземлення. Неправильне виконання хоча б однієї з перерахованих фаз негативно впливає на якості стрибка в цілому. У висококваліфікованих спортсменів швидкість розбігу досягає 7,6 - 8,2 м/с. З ростом майстерності вона збільшується. Від швидкості розбігу і сили поштовху від опори залежить час перебування гімнаста в фазах польоту. Довжина розбігу у початківців гімнастів зазвичай не перевищує 8 - 12 м, а у гімнастів вищих розрядів - 25 м. Для правильного виконання розбігу необхідно починати його з однієї і тієї ж відстані від снаряда і вихідного положення гімнаста на старті, нарощувати швидкість поступово, так як різкий старт викликає скутість рухів. У момент постановки ноги на опору вона не повинна сильно згинатися в колінному і гомілковостопному суглобах, інакше можливе зайве навантаження на працюючі м'язи. Відштовхування завершується повним розгинанням опорної ноги в колінному і граничним згинанням в гомілковостопному суглобі. Велике значення має точність бігу, для того щоб розрахувати його, треба знати довжину і кількість бігових кроків. При правильному розбігу їх довжина поступово збільшується, останній, перед наскоком на місток, як правило, дещо коротший за попередній.

Наскок на місток і відштовхування виконуються в момент виконання гімнастом найбільшої горизонтальної швидкості поштовхом найсильнішої ноги. Поштовхова нога, зігнута в кульшовому і колінному суглобах, підтягується до махової ноги, потім ноги з'єднуються і майже прямі виносяться вперед, забезпечує тим самим «стопорить» наскок на місток. Довжина останнього кроку дорівнює 2,3 - 2,8 м, а траєкторія польоту залежить від кваліфікації спортсмена і форми виконуваного стрибка. При наскоку тулуб нахилиється вперед (5 - 25 ° від вертикалі), ноги ледь обганяють його, руки вниз, для того щоб можна було зробити ними активний помах вгору під час відштовхування від містка. Стопи на місце відштовхування ставляться паралельно одна іншій на ширині стопи. Час наскоку на місток зазвичай коливається від 0,27-0,33 с.

Відштовхування здійснюється за рахунок активного розгинання ніг в колінних, кульшових суглобах і підшовного згинання стоп. Стопи ніг завершують поштовх. При відштовхуванні домагаються максимально повного використання реактивної сили містка і опорно-рухового апарату самого гімнаста.

Політ до поштовху руками залежить від ефективності розбігу і поштовху від містка. Траєкторія польоту від моменту відштовхування ногами до поштовху руками багато в чому визначається відстанню між містком і снарядом, а також залежить від структури виконання стрибка, довжини і висоти снаряда, підготовленості спортсмена і вимірюється відстанню від 1 до 2,5 м. Тривалість цієї фази польоту коливається в межах 0,27 - 0,45 с. У цій фазі виконується попередній мах ногами назад за рахунок розгинання тіла в кульшових суглобах (до злегка вигнутого положення). Він завершується до опори руками на снаряді та сприяє збільшенню швидкості руху ногами по дотичній вгору; створює умови для різкого згинання тіла в кульшових суглобах в момент поштовху руками.

Поштовх руками в значній мірі визначає кількість подальших фаз стрибка. Руки ставляться на снаряд попереду тулуба під тупим кутом до площини снаряда. Завдяки цьому створюються сприятливі умови для збільшення висоти польоту після відштовхування. В цьому випадку гімнаст опирається всією долонею на снаряд і завершує поштовх пальцями.

Поштовх виконується назустріч руху тіла, як би від себе, за рахунок розгинання рук в плечових і ліктьових суглобах та згинання в променевоzapясних суглобах. Він повинен бути енергійним (в момент відштовхування руками гімнасти розвивають зусилля до 380 - 450 кг), коротким (0,13 - 0,45 с) і закінчуватися до моменту, коли плечі перетнуть площу опори і одночасно руки залишать її.

Політ у групуванні, зігнувшись, прямим тілом визначає вид стрибка. Від якості виконання цієї фази в найбільшій мірі залежить оцінка стрибка в цілому. Чим довше зберігається фіксоване положення тіла в польоті, тим вище якість виконання стрибка. Висота і довжина польоту після поштовху руками залежить від вертикальної і горизонтальної

швидкості, напрямку і сили поштовху руками і ногами, а також від характеру стрибка. У кращих гімнастів висота підйому ЗЦМ в цій фазі досягає 2,5 - 2,8 м. від рівня підлоги; довжина польоту досягає 3 і більше метрів. Час польоту після поштовху руками до приземлення коливається в межах 0,75 - 0,95 с.

Приземлення завершує стрибок, визначає його якість в цілому. У завершальній фазі дії гімнастів спрямовані на пом'якшення (амортизацію) удару, що виникає при зіткненні з опорою, ліквідацію поступального, а в інших стрибках і обертального руху і забезпечення стійкої рівноваги тіла. Стале приземлення багато в чому залежить від успішних дій гімнаста перед приземленням. Приземлившись на носки напружених і прямих ніг, треба негайно опуститися на всю стопу, амортизувати дію зовнішніх сил за рахунок легкого згинання ніг. У цьому положенні п'яти повинні бути разом, носки і коліна злегка розведені, тулуб злегка нахилений вперед, руки підняті вперед-вгору-назовні, голова прямо. Чітке приземлення в опорних стрибках істотно підвищує враження про їх виконання.

Проведений відео аналіз Ігор Олімпіад з 2000 до 2016 рр. дозволив дослідити як змінилась техніка виконання різних стрибків і як змінилися гімнастичний стіл, містки, які з стрибків почали ускладнювати, які актуальні по сьогоднішній день, а які зовсім перестали виконувати [5].

Так *стрибки "Переворот 2,5 сальто вперед"* з 2000 року по 2018 ми бачимо що техніка виконання цього стрибка до 2000 року гімнасти штовхалися руками в положенні пальців спереду. А починаючи з 2004 почали штовхатись з постановкою рук так, щоб пальці дивилися в сторону, це було обумовлено зміною самого снаряду. Раніше так було неможливо штовхнутись, через небезпеку промахнутися руками по гімнастичному столу. Після удосконалення інвентарю гімнасти почали ускладнювати цей стрибок додаючи піруети, але максимально було виконано один пірует (на сьогоднішній день його майже не виконують через велику складність виконання і не сумісно низьку базову оцінку цього стрибка). У наші дні найчастіше з цієї групи стрибків гімнасти виконують: переворот 2,5 сальто вперед зігнувшись, або переворот 2,5 сальто вперед з поворотом на 180°. У 2016 році український гімнаст Ігор Радивілов намагався ускладнити цей стрибок додавши не піруети, а ще одне сальто. Таким чином він зробив: переворот 3,5 сальто вперед, але FIG заборонило виконувати цей стрибок, визначивши його дуже складним.

Стрибки "Юрченко", являються одними із пріоритетних стрибків гімнастів найвищої майстерності. Ці стрибки майже не втратили своєї популярності, однак, стрибок "Юрченко" з подвійним сальто у другій фазі почали виконуватися на порядок нижче, що не можна сказати про піруетну другу фазу польоту. Роблячи паралель між минулим і сьогоднішнім, можна побачити що гімнасти частіше почали виконувати, стрибок з піруетами. Наприклад елемент Шираї - це стрибок Юрченко з 3 піруетами, вважається надзвичайно складним стрибком, що виконують одиниці гімнастів у світі. Аналізуючи відеозаписи Кензо Шираї, та в інтерв'ю з багатократним Чемпіоном світу Кохеї Учимура, де його запитують: "Як вам вдалося повторити стрибок Шираї?" він відповідає що у нього вийшло це зробити після того я він змінив техніку виконання, поставивши руки не 4 пальцями вперед, а 4 пальцями в сторону, що і дало йому більшу висоту стрибка.

Стрибки "Цукахара та Касамацу" Це найчастіше виконуванні стрибки сьогодні, через їх велику цінність судьями. Способи виконання цих стрибків в минулому і зараз майже не змінилися, але набагато ускладнилися. Важливу роль в цьому відіграла модернізація інвентарю. Проаналізувавши відео запис спостерігається, що штовхаючись по одній руці гімнасти виконують піруетні стрибки, тому що так легше вийти на пірует, а штовхаючись двома гімнасти виконують цукахару по сальту. Штовхаючись одночасно обома руками у гімнаста виходить друга частина стрибка набагато вища, а ніж тоді коли він зштовхається по одній руці. І це має велике значення в навчанні і виконанні цих стрибків. Як приклад: французький гімнаст Самір Аїт Саїд штовхнувшись по одній руці пішов на сальтовий елемент і виконав невдале приземлення, що призвело до важкої травми.

Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації

Стрибки "Немова". Один з видів стрибків який зовсім перестав виконуватися через не сумісність великої складності і не надто високої базової оцінки. Ці стрибки дуже складні за своєю координацією і у наш час їх майже не виконують у вільних вправах. Виходячи з проведеного відео аналізу, бачимо що всі країни Східної Азії, крім КНДР, виконують тільки піруетні стрибки по обертанню (табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1

Види стрибків які виконують спортсмени з обертання вперед

Країна	Обертання по сальту вперед	Обертання по сальту і по піруетам вперед		Обертання по піруетам вперед	
	Переворот 2,5 сальто вперед	Переворот 2,5 сальто вперед з поворотом на 180°	Переворот 2,5 сальто вперед зігнувшись з поворотом на 180°	Переворот 2 піруета вперед	Переворот 3 піруета вперед
Китай				+	
Південна Корея				+	+
Японія				+	+
КНДР			+		
США	+				
Чилі	+				
Іспанія				+	
Франція		+			
Велика Британія	+				
Польща	+				
Росія	+	+			
Румунія		+		+	
Латвія		+			
Україна	+	+			

В зв'язку з частою кардинальною зміною правил змагань з опорному стрибку, цілком можливо що потрібно буде виконувати стрибки з обертанням і по піруету і по сальто. В результаті таких змін країни Східної Азії не зможуть конкурувати з іншими країнами. Така ж сама ситуація і у спортсменів з Європи, але майже всі країни Європи виконують стрибки тільки з обертанням по сальто. Країни Америки зокрема США та Чилі виконують стрибки з обертанням і по сальто, і по піруетам, але складність цих стрибків, на цей час ще недостатньо висока.

Види стрибків, які виконують спортсмени з обертання назад

Країни	Обертання по сальту назад		Обертання по піруетам назад			
	Подвійна цукаха назад в групуванні	Подвійна цукаха назад зігнувшись	Цукаха 2,5 піруета назад	Кацумацу 2 піруета назад	Юрченко 2,5 піруета назад	Немова 2,5 піруета
Китай					+	+
Південна Корея			+	+		
Японія			+	+	+	
КНДР		+				
США			+	+		
Чилі					+	
Іспанія					+	+
Франція		+				
Велика Британія	+					
Польща	+	+				
Росія	+	+		+		+
Румунія			+	+		+
Латвія		+				
Україна	+	+	+			

У спортсменів цих країн є великий потенціал на боротьбу за призові місця. Спортсмени країн минулої СРСР виконують всі стрибки, з обертанням і по піруету, і по сальто при цьому складність цих стрибків знаходиться на високому рівні. Тому слід звертати увагу на вивчення стрибків різних груп, зокрема і по піруетам, і по сальто.

Анкетне дослідження показало що тренери вважають за потрібне розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів, але багато з них не має максимально можливих засобів для повноцінного розвитку здібностей юних гімнастів. Було визначено що за думкою тренерів саме в період попередньо-базової підготовки слід приділяти найбільшу увагу на розвиток швидкісно-силових здібностей і навичок штовхання руками.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Аркаев ЛЯ, Сучилин НГ. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Гавердовский ЮК. Техніка гімнастичних вправ. Москва: Советский спорт; 2014.
3. Гавердовский ЮК, Смоленский ВМ. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Москва: Советский спорт; 2014. 2 т.

4. Худoley О. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов. Наука в олимпийском спорте. 2012;(1):36-45

5. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимпийская лит; 2015. 2 т.

УДК 796.01

*Баходир Джалилов
(Алмалык, Узбекистан)*

КОРРЕКТИРОВКА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Данная статья о коррекции методики подготовки студентов, занимающихся легкой атлетикой, а в частности бегом на длинные дистанции.

Ключевые слова: силовая подготовка, эксперимент, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат.

This article is about the correction of methods of preparing students Involved in athletics and, in particular, long-distance raise.

Keywords: strength training, experiment, cardiovascular system, musculoskeletal system.

Одной из важнейших задач современного образования является воспитание здорового человека, всесторонне развитой личности. Одним важнейших условий решения этой задачи является развитие студенческого спорта. Эту сферу социальной деятельности можно разделить на три важнейших направления. Во-первых, студенческий спорт – это источник для спорта высших достижений, во-вторых, он является способом продвижения культуры спорта в массы, а в-третьих, это также способ продвижения основ здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Немаловажна роль студенческого спорта и в подготовке легкоатлетов. Внимание к повышению достижений массового спорта борьба с недостатками в обучении легкоатлетов на данном этапе, этапе студенчества, а особенно бегунов на длинные дистанции может дать большие результаты для спорта высоких достижений.

Проанализировав теорию и практику вузовской физической подготовки, мы пришли к выводу, что обучение бегунов-стайеров не уделяется должного внимания. Основные методические разработки рассчитаны на спортсменов-юниоров и на атлетов, имеющих спортивные разряды. То есть упущено среднее звено, подготовка спортсменов, обучающихся в высших учебных заведениях, не имеющих базовой обще спортивной специальной подготовки.

Очень часто в университетской программе тренировки по легкой атлетике разрабатываются с ориентировкой на возрастные особенности студентов без учета индивидуальных особенностей. Это становится причиной перегрузок вследствие специальной подготовки к соревновательной деятельности. Это является и фактором риска для здоровья обучающегося.

Если студент имеет уже специальную подготовку, он обучался в специализированной спортивной школе, и имеет опыт стайерского бега, то этот риск минимален, так как есть опыт общефизической подготовки. Причем данные методики должны быть рассчитаны на круглогодичный курс и адаптированы к условиям вуза.

С целью разработки подобной методики мы провели предварительный эксперимент на базе Алмалыкского филиала НИТУ «МИСиС».

Исследование проводилось с привлечением студентов нашего вуза в качестве испытуемых. Всего было обследовано 50 человек. Среди них 25 юношей и 25 девушек в