

**Комунальний заклад
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ ЗА ДОПОМОГОЮ
СПЕЦІАЛЬНИХ БІГОВИХ ВПРАВ
МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

м. Дніпро, 2025

Розробники:

Юрій СЕНДЕЦЬКИЙ - старший викладач, спеціаліст вищої категорії,
Заслужений тренер України

Олексій РЕМЕНЬ – старший викладач, спеціаліст I категорії, майстер спорту
України

Обговорено на засіданні циклової комісії професійної підготовки
«14» жовтня 2025 року, протокол № 4

Схвалено методичною радою коледжу
«16» жовтня 2025 року, протокол № 3

Затверджено педагогічною радою коледжу
«29» жовтня 2025 року, протокол № 3

Методичний посібник призначений для здобувачів освіти та вчителів зі спорту Дніпропетровського фахового коледжу спорту. Методичний посібник присвячен питанням вдосконалення техніки бігу за допомогою спеціальних бігових вправ.

Посібник складається з двох розділів. У першому розділі описується техніка бігових вправ, надаються малюнки та відео виконання техніки бігових вправ. У другому розділі розроблені приклади комплексів бігових вправ та надані рекомендації до їх виконання.

ЗМІСТ

ВСТУП

5

РОЗДІЛ 1. Техніка виконання спеціальних бігових вправ

1.1. Біг приставним кроком, лівим або правим боком вперед	9
1.2. Біг наскоками із виносом стегна махової ноги вперед	10
1.3. Біг з виносом прямих ніг вперед	11
1.4. Біг з відведенням прямих ніг назад	12
1.5. Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп	13
1.6. Біг з високим підйманням стегон	14
1.7. Біг із закиданням гомілок назад	15
1.8. Біг з викиданням гомілок перед собою	16
1.9. Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед через крок	17
1.10. Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок	18

РОЗДІЛ 2. Приклади комплексів бігових вправ 20

ЛІТЕРАТУРА 26

ВСТУП

Спеціальні бігові вправи легкоатлета використовують представники багатьох видів спорту. Призначені вони для постановки техніки бігу, розвитку фізичних якостей, а так само їх використовують у підготовчій частині навчально-тренувального заняття.

Здобувачам фахової передвищої освіти - майбутнім учителям фізичної культури, а також тренерам з різних видів спорту важливо мати широкий арсенал бігових вправ, володіти їхньою термінологією, технікою й уміннями складати комплекси для різних навчально-тренувальних занять.

Методично грамотне складання комплексів допоможе попередити можливі травми, а широкий арсенал вправ різноманітнить тренувальний процес і допоможе одержати більше задоволення від занять. Це є незвичайно важливим для здобувачів освіти фахового коледжу спорту - майбутніх фахівців з фізичної культури й спорту.

Біг є природною формою фізичних вправ. Біг – основа багатьох видів спорту. Ми не можемо уявити баскетболіста, волейболіста, тенісиста, футболіста та представників багатьох інших видів спорту, які не вміють бігати. Правильний та раціональний біг необхідний для підвищення свого професіоналізму представникам багатьох видів спорту.

Комплекс спеціальних бігових вправ у використанні засобів загальної фізичної підготовки допомагає виправити неточні рухи або техніку бігу. За виконання інтенсивних вправ бере участь практично вся мускулатура, відповідно, підвищується потужність всього тіла. У бігу беруть участь безліч м'язів, що виконують різні функції. Щоб м'язи не тільки відчували фізичні навантаження, а й формували правильну структуру рухів, було розроблено спеціальні бігові вправи у використанні засобів загальної фізичної підготовки. Це серія бігових вправ, призначених для розвитку сили та координації всіх м'язів ніг, що беруть участь у бігу.



Рис. 1. Види спеціальних бігових вправ

Спеціальні бігові вправи сприяють зростанню спеціальної фізичної та технічної підготовки, необхідної для бігу. Спеціальні бігові вправи позитивно впливають на:

- координацію рухів;
- прямолінійність бігу;
- «компактність» бігу (перешкоджають розхлябаності);
- поставу, поведінку рук, положення тіла та голови, погляд;
- дихання;
- постановку стоп;
- продуктивність усіх груп м'язів ніг;
- зміцнення м'язів кора та спини;
- розслабленість під час бігу;
- ритмічність бігу.

Кожна з цих вправ є окремим елементом акценту під час бігу. Спеціальні бігові вправи у використанні засобів загальної фізичної підготовки – це серія вправ, тому завжди виконують щонайменше 5 вправ у серії.

Спеціальні бігові вправи повинні виконуватися практично на кожному навчально-тренувальному занятті не тільки легкоатлетів, але і на навчально-тренувальних заняттях інших видів спорту. Для спеціальної розминки – від 20 до 40 метрів; для навчання – 60-70 метрів. Кількість повторень від одного до шести разів.

Порядок виконання бігових вправ – це дуже важливий момент, якого необхідно дотримуватись для ефективної підготовки до основної частини заняття та запобігання травмам. Критерієм відбору вправ для комплексів має бути відповідність головним параметрам виконуваних спеціальних вправ (кінематичної, динамічної та ритмічної структур) основної вправи, до виконання якої приступають на початку основної частини заняття. Якщо після розминки приступають до вивчення стрибків, більша увага приділяється стрибковим вправам. Якщо готуються до бігу – біговим вправам тощо.

Спеціальні бігові вправи виконуються у певній послідовності. Спочатку виконуються вправи меншої інтенсивності, потім поступово, залежно від готовності м'язів, можна виконувати вправи більшої інтенсивності. Або спочатку ми можемо виконувати вправи у половину сили, потім поступово підвищувати їх інтенсивність. Підбір вправ повинен забезпечити поступове підвищення навантаження від мінімального до значного. Після інтенсивних вправ доцільно виконати вправи на розтягування та розслаблення м'язів. Ходьба та біг у повільному темпі так само сприяють найшвидшому відновленню м'язів після вправ.

Рекомендується не виконувати спеціальні бігові вправи на асфальті. Більшість спеціальних бігових вправ – це стрибкові рухи і на суглоби буде велике навантаження.

Спеціальні бігові вправи у використанні засобів загальної фізичної підготовки використовують при вирішенні трьох задач:

1. Як засіб коригування техніки бігу. Корекція фізичних вад техніки бігу повинна виконуватися, коли тіло свіже і реагує на невелике навантаження (40-50м, 2-3 серії).

2. Як засіб спеціальної фізичної підготовки бігунів. Наприклад, вправа «біг оленя» часто використовується як основна тренувальна одиниця і виконується шляхом повторення 8–12 разів з максимальною інтенсивністю від 60 до 100 метрів. Цей тип тренування використовується підготовленими атлетами для розвитку витривалості.

3. Як частина розминки, для активації та розігріву цільових груп м'язів. Тривалість та інтенсивність вправ невеликі (20-40м, 1-2 серії).

Основні помилки під час виконання спеціальних бігових вправ:

- неправильна постава;
- скутість рухів;
- скутість дихання;
- погляд у підлогу;
- перенапруга всього тіла;
- постійна напруга, а не чергування розслабленості та напруги.

Спеціальні бігові вправи складні ще й тому, що ми не бачимо себе збоку під час виконання, тому відеозйомка може суттєво полегшити постановку завдання та показати реальну картину виконання вправ. Фото тут менш корисне, ніж відео.

РОЗДІЛ 1. Техніка виконання спеціальних бігових вправ

Основними видами спеціальних бігових вправ у використанні засобів загальної фізичної підготовки є:

- підскоки;
- «колесо»;
- вистрибування;
- біг з високим підійманням стегон;
- багатоскоки;
- «оленячий біг»;
- біг спиною вперед;
- біг приставним кроком лівим боком вперед;
- біг приставним кроком правим боком вперед.

Біг приставним кроком, лівим або правим боком вперед

Даний вид бігу виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – тулуб розвернутий правим (лівим) боком вперед, стопи ніг стоять паралельно одна одній. Для початку руху одна нога відставляється вперед та згинається у колінному суглобі, утворюючи кут 100-110° між гомілкою та стегном, друга нога пряма і утворює кут 25-30° з доріжкою, руки зігнуті перед собою в ліктьових суглобах. За рахунок активної роботи задньої частини стегна ноги, яка стоїть попереду, литкових м'язів та стоп обох ніг спортсмен відштовхується від доріжки та в повітрі приставляє другу ногу, руки залишаються в попередньому положенні. Далі робота ніг повторюється, а руки, зігнуті в ліктьових суглобах, відводяться назад. Цикл рухів повторюється. Вправа виконується по чергово лівим, правим боком вперед.

Слідкувати за довжиною кроку, який повинен бути максимально широким, та активною роботою стоп у гомілковостопних суглобах.



Рис. 2. Техніка виконання бігу приставним кроком, лівим або правим боком вперед

<https://youtube.com/shorts/gjUmDn8qMaU?feature=share>

Відео 1. Техніка виконання бігу приставним кроком, лівим або правим боком вперед

Біг наскоками із виносом стегна махової ноги вперед

Дана бігова вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Стегно махової ноги виноситься вгору, утворюючи кут 90° відносно вертикалі, інша нога за рахунок роботи переважно стопи та литкового м'язу виштовхує тіло одночасно вгору та вперед, протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^\circ$), інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба. Після торкання поверхні обидві ноги згинаються у колінних суглобах, нога, що була штовховою, виноситься вгору під кутом 90° відносно вертикалі, а інша – виштовхує тулуб одночасно вгору та вперед, працює стопа та литковий м'яз; рука, зігнута під кутом 60° , направляється вниз, а інша – підіймається вгору. Надалі хід дій повторюється.

Звертати увагу на активну роботу стоп та винос стегна під час виштовхування.



Рис. 3. Техніка виконання бігу наскоками із виносом стегна махової ноги вперед

<https://youtube.com/shorts/jZjqIqVD2xQ?feature=share>

Відео 2. Техніка виконання бігу наскоками із виносом стегна махової ноги вперед

Біг з виносом прямих ніг вперед

Вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Махова нога виноситься прямою у колінному суглобі, стопа притягується до гомілки, друга нога зігнута у колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°); протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі, утворюючи між плечем та передпліччям кут $60-65^\circ$, інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба. Махова нога, не згинаючись, опускається на передню частину стопи, після контакту стопи з доріжкою нога амортизує, згинаючись у колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°), а інша – виноситься вперед прямою; рука, зігнута під кутом $60-65^\circ$, направляється вниз, а інша – підіймається вгору. Далі цикл повторюється.

Ноги повинні залишатися прямими у колінному суглобі (не враховуючи амортизуючої дії під час контакту стопи з доріжкою), кроки не повинні бути довшими за 50-60 см.



Рис. 4. Техніка виконання бігу з виносом прямих ніг вперед

<https://youtube.com/shorts/bFO8L6xsDUM?feature=share>

Відео 3. Техніка виконання бігу з виносом прямих ніг вперед

Біг з відведенням прямих ніг назад

Дана бігова вправа виконується в повільному або середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Махова нога відводиться прямою у колінному суглобі назад ($60-65^\circ$ відносно вертикалі), друга нога зігнута у колінному суглобі (між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – $150-155^\circ$); протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі, утворюючи кут $60-65^\circ$ між плечем та передпліччям, інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба. Махова нога, не згинаючись, опускається на передню частину стопи, після контакту стопи з доріжкою нога амортизує, згинаючись у колінному суглобі (між задньою 20 поверхнею стегна та задньою частиною гомілки – 150°), а інша – виноситься вперед прямою; рука, зігнута під кутом $60-65^\circ$, направляється вниз, а інша – підіймається вгору. Далі хід дій повторюється.

Ноги повинні залишатися прямими у колінному суглобі (не враховуючи амортизуючої дії під час контакту стопи з доріжкою), кроки не повинні бути довшими за 40-50 см.



Рис. 5. Техніка виконання бігу з відведенням прямих ніг назад

Стрибки з прямих ніг за допомогою стоп

Вправа виконується у середньому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Для приготування до стрибка обидві ноги згинаються у колінних суглобах, утворюючи кут $150-160^{\circ}$ між задньою частиною стегна та задньою частиною гомілки, тулуб нахиляється вперед так, щоб плечі знаходилися попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками. Верхній плечовий пояс розслаблений, руки за спиною. Для виконання стрибка виконується випрямлення ніг в колінних суглобах і згинання в гомілковостопних суглобах, відштовхування завершується в момент відриву стоп від доріжки. Руки не змінюють положення. Після контакту стопи з доріжкою ноги амортизують, згинаючись у колінних суглобах (між задніми поверхнями стегон та задніми частинами гомілок – 150°), руки залишаються за спиною. Далі цикл повторюється.

Відштовхування важливо починати в момент, коли тіло спортсмена іще за інерцією рухається вниз. Передня частина стоп притягується до гомілки після кожного відштовхування.



Рис. 6. Техніка виконання стрибків з прямих ніг за допомогою стоп

https://youtube.com/shorts/Juo2kmD_GBw?feature=share

Відео 4. Техніка виконання стрибків з прямих ніг за допомогою стоп

Біг з високим підйманням стегон

Спеціальна бігова вправа виконується в швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Стегном махової ноги виноситься вгору, утворюючи кут $90-110^\circ$ між задньою частиною стегна та вертикаллю, інша нога за рахунок роботи переважно стопи та литкового м'язу виштовхує тіло одночасно вгору та вперед (при цьому вона повинна утворювати одну лінію з тулубом). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $55-60^\circ$) і прямує вгору, інша (зігнута на $90-100^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба. Далі відбувається швидка зміна положення ніг. Махова нога опускається на доріжку, виштовхує тіло вгору-вперед, не порушуючи прямої лінії з тулубом, одночасно з нею виноситься стегно іншої ноги (між передньою частиною стегна та вертикаллю – $90-110^\circ$). Руки продовжують роботу по вертикалі уздовж тулуба. Цикл повторюється.

Вправа виконується на «високій» стопі, тобто опорна нога не торкається п'яткою доріжки. Коліна під час вправи не розводяться. Звертати увагу на швидкість виконання вправи: чим активніше робота руками, тим активніше і частіше працюють ноги. Тулуб нахилений вперед під кутом $80-85^\circ$.



Рис. 7. Техніка виконання бігу з високим підйманням стегон

<https://youtube.com/shorts/rg0XIjwUEBc?feature=share>

Відео 5. Техніка виконання бігу з високим підійманням стегон

Біг із закиданням гомілок назад

Дана бігова вправа виконується у середньому або високому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Гомілка махової ноги закидається назад до моменту торкання п'ятою сідничних м'язів, інша нога, зм'якшуючи контакт з доріжкою, згинається у колінному суглобі під кутом 160-170°. Протилежна маховій нозі рука, зігнута в ліктьовому суглобі, утворюючи між плечем та передпліччям кут 70-80°, рухається вгору; друга рука в такому ж положенні рухається вниз. Наступною стадією є зміна ніг, під час якої поштовхова нога випрямляється в колінному суглобі для виконання поштовху після відриву стопи від доріжки, гомілка закидається назад до моменту торкання п'ятою сідничних м'язів; друга нога в цей час амортизує контакт з доріжкою, згинаючись у колінному суглобі під кутом 160-170°. Руки продовжують роботу по вертикалі уздовж тулуба. Надалі хід дій повторюється. Швидкість виконання вправи можна підвищити завдяки активнішій роботі рук. Також слід пам'ятати про активну роботу гомілковостопних суглобів. Тулуб нахилений вперед під кутом 80-85°.



Рис. 8. Техніка виконання бігу із закиданням гомілок назад

<https://youtube.com/shorts/7YIF739FJkk?feature=share>

Відео 6. Техніка виконання бігу із закиданням гомілок назад

Біг з викиданням гомілок перед собою

Вправа виконується в середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, утворюючи між передньою поверхнею стегна та гомілкою кут $45-50^\circ$; інша нога зігнута в колінному суглобі під кутом $160-170^\circ$. Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^\circ$), інша (зігнута на $145-150^\circ$) – відводиться назад уздовж тулуба. Для продовження вправи гомілка махової ноги викидається вперед, утворюючи кут у $170-180^\circ$ між задньою поверхнею стегна та задньою частиною гомілки, поштовхова нога починає випрямлятися, розгинаючись у колінному та гомілковостопному суглобах до прямої лінії з тулубом. Руки продовжують роботу по вертикалі. Надалі махова нога контактує з доріжкою, згинаючись в колінному суглобі під кутом $160-170^\circ$, стегно іншої ноги виноситься вперед паралельно доріжці, утворюючи між передньою поверхнею стегна та гомілкою кут $45-50^\circ$. Робота рук не змінюється, далі цикл повторюється.

Ноги від початку викидання гомілок до остаточного контакту стоп з доріжкою повинні рухатися по уявному колу в повітрі. При кожному відштовхуванні від доріжки активно працюють стопи перекатом з середньої частини на носок.



Рис. 9. Техніка виконання бігу з викиданням гомілок перед собою

<https://youtube.com/shorts/HAjUHDwssgQ?feature=share>

Відео 7. Техніка виконання бігу з викиданням гомілок перед собою

Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед через крок

Вправа виконується у середньому або швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху.

Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і піднятися на пальці.

Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опускаючись на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегновому суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 165-170°.

Не затримуючись у цьому положенні, спортсмен переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом 170-175° (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – 60-65°) і рухається вгору, інша (зігнута на 145-150°) – відводиться назад уздовж тулуба.

У наступній фазі махова нога, контактуючи з доріжкою згинається, а інша нога виконує додатковий крок так, щоб стегно махової ноги було підготовлено до повторного винесення, руки продовжують працювати. Надалі хід дій повторюється.

Вправа виконується на кожну ногу.

Необхідно робити акцент на винесенні стегна. Для досягнення максимальної довжини кроку треба зберігати нахил корпусу тіла до доріжки у 70-80° та виштовхуватись не у висоту, а в довжину.



Рис. 10. Техніка виконання бігу з виносом стегна штовхової ноги вперед через крок

<https://youtube.com/shorts/VT3Sq3wlYJg?feature=share>

Відео 8. Техніка виконання бігу з виносом стегна штовхової ноги вперед через крок

Біг з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок

Вправа виконується у швидкому темпі. Вихідне положення – стоячи обличчям у напрямку руху. Підготовка до відштовхування: стопи ставляться на ширину плечей або трохи ширше, руки підіймаються вгору та назад, одночасно прогнутись у попереку і підняти на пальці. Після цього плавно, але досить швидко опустити руки вниз-назад, одночасно опуститися на всю стопу, зігнути ноги в колінних і тазостегнових суглобах, нахилитись уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а тазостегновий суглоб знаходився над носками; руки відведені назад, зігнуті в ліктьових суглобах під кутом $165-170^{\circ}$. Не затримуючись у цьому положенні, бігун переходить до відштовхування. Ноги випрямляються в колінних суглобах, стегно махової ноги виноситься вперед паралельно доріжці, стопа притягнута до гомілки; друга нога зігнута в колінному суглобі під кутом $170-175^{\circ}$ (задня частина стегна махової ноги утворює пряму лінію з передньою частиною стегна іншої ноги). Протилежна маховій нозі рука згинається у ліктьовому суглобі (між плечем та передпліччям – $60-65^{\circ}$) і рухається вгору, інша (зігнута на $145-150^{\circ}$) – відводиться назад уздовж тулуба. Далі махова нога,

опускаючись на доріжку, виконує «загрібаючий» рух передньою частиною стопи, одночасно нога, що знаходиться позаду, активним маховим рухом виводить стегно вперед паралельно доріжці, руки продовжують активну роботу. Цикл повторюється заново.

Для подовження кроку важливо активно виконувати відштовхування у поєднанні з активним махом стегна і намагатися подовжувати фазу польоту, направляючи поштовх не вгору, а у довжину.



Рис. 11. Техніка виконання бігу з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок

<https://youtube.com/shorts/THFOR8VKr20?feature=share>

Відео 9. Техніка виконання бігу з виносом стегна штовхової ноги вперед на кожний крок

РОЗДІЛ 2. Приклади комплексів бігових вправ

Рекомендуємо тренерам та вчителям використовувати у своїй практиці широкий спектр різних бігових вправ, тому що всі вправи вирішують різні завдання та дозволяють урізноманітнити тренувальний процес. При цьому немає необхідності використовувати дуже багато різних вправ у підготовчій частині одного заняття під час навчання нових спеціальних бігових вправ. У разі неправильного виконання вправи необхідно за допомогою показу та методичних рекомендацій скоригувати помилки, повторно виконати вправу. У період навчання, бажано, попереджати тих, хто займається перед виконанням вправи про можливі помилки. Таким чином, ми можемо заздалегідь їх попередити.

Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини навчально-тренувального заняття легкоатлетів на тему: «Біг на короткі дистанції» на етапі попередньої підготовки

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки перекатом з п'яти на пальці	У половину сили – 1 х 20м.
2	Біг з закиданням гомілок назад	Середній темп - 2 х 20м.
3	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись нагору з просуванням на 1 стопу	1 х 20м.
4	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись нагору з просуванням на 2 стопи	1 х 20м.
5	Біг з високим підніманням стегна	Повільний темп – 1 х 20м.
6	Біг з високим підніманням стегна	Середній темп – 1 х 20м.
7	Стрибки перекатом з п'яти на пальці	Інтенсивність 80% - 1 х 20м.
8	Біг з високим підніманням стегна	Високий темп – 1 х 20м.
9	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись вперед	1 х 20м.

Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини навчально-тренувального заняття бігунів на короткі дистанції (на етапі вузької спрямованої спеціалізації)

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки перекатом з п'яти на пальці	У половину сили – 1 х 20м.
2	Семенящий біг	Повільний темп – 1 х 20м.
3	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись нагору з просуванням на 1-1,5 стопи	1 х 20м.
4	Біг із закиданням гомілки з виведенням стегна вперед	1 х 30м.
5	Біг з високим підніманням стегна	Середній темп – 1 х 20м.
6	Стрибки з ноги на ногу	1 х 30м.
7	Семенящий біг з переходом в біг	1 х (10 м + 20 м)
8	Семенящий біг з переходом в біг з прискоренням	1 х (10 м + 40 м)
9	Біг із закиданням гомілки з виведенням стегна вперед у поступово наростаючому темпі з переходом у біг із прискоренням	1 х (20 м + 30 м)
10	Біг стрибками, штовхаючись вперед, з переходом у біг з прискоренням	1 х (20 м + 30 м)
11	Біг з високим підніманням стегна з виведенням голені вперед з поступово наростаючому темпі	1 х 30 м
12	Біг з високим підніманням стегна з виведенням голені вперед з поступово наростаючому темпі, доводячи темп до максимального	1 х (30 м + 30 м)

**Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини уроку
фізичної культури закладу освіти для 2-го класу на тему
«Біг на короткі дистанції»**

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Біг з закиданням гомілок	3 х 25м.
2	Біг з виносом прямих ніг вперед	3 х 25м.
3	Біг з високим підніманням стегна	3 х 25м.

Для дітей молодшого шкільного віку в освітньому закладі при невеликій площі залу можна виконувати бігові вправи у кількості 10 – 12 (10 – 15м). На спортивному майданчику можна збільшити кількість метрів (до 30м), але необхідно скоротити кількість вправ.

**Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини уроку в
освітньому закладі для 3-го класу на тему «Біг на короткі дистанції»
(що проводиться у спортивному залі)**

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки приставним кроком правим боком вперед	2 х 10м.
2	Стрибки приставним кроком лівим боком вперед	2 х 10м.
3	Почергово два стрибки приставним кроком правим боком вперед, два стрибки приставним кроком лівим боком вперед	1 х 10м.
4	Стрибки перекатом з п'яти на пальці з коловими рухами рук назад	2 х 10м.
5	Біг з закиданням гомілок	1 х 10м.
6	Біг з високим підніманням стегна	2 х 10м.

Кількість спеціальних бігових вправ в одному занятті залежить від виду майбутньої спортивної діяльності, погоди, умов, віку, функціонального та психологічного стану тих, хто займається. Бігові вправи можна використовувати у різних частинах уроку фізичної культури. Це залежить від поставлених перед зайняттям завдань. Використовуються різні комплекси спеціальних бігових вправ при підготовці до занять із різними темами та змістом.

**Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини
навчально-тренувального заняття стрибунів у довжину
(на етапі вузької спрямованої спеціалізації)**

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки перекатом з п'яти на пальці	У половину сили – 1 х 30м.
2	Стрибки з ноги на ногу, відштовхуючись в гору	Інтенсивність 70% – 1 х 30м.
3	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись вгору штовховою ногою через 2 кроки	Інтенсивність 80% – 1 х 30м.
4	Біг з високим підніманням стегна	1 х 20м.
5	Біг із закиданням гомілки з виведенням стегна та гомілки вперед і з переходом у біг із прискоренням	1 х (25 м + 25 м).
6	Біг з високим підніманням стегна на місці з переходом у біг із прискоренням	1 х (15 м + 30 м).
7	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись уперед - нагору	1 х 25 м.
8	Стрибки «у кроці» через крок, штовхаючись правою (лівою) вперед-вгору	2 х 25 м.
9	Стрибки «у кроці» через 3 кроки, штовхаючись штовховою ногою	1 х 40 м.
10	Стрибок «у кроці» з пробіганням за інерцією, штовхаючись штовховою ногою	1 х 40 м.

Після спеціальних бігових вправ у підготовчій частині навчально-тренувального заняття виконується біг із прискоренням. Кількість прискорень та інтенсивність залежить від поставлених завдань.

**Комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини
навчально-тренувального заняття бігунів на короткі дистанції
(на етапі вузької спрямованої спеціалізації)**

№ з/п	Зміст вправи	Дозування
1	Стрибки перекатом з п'яти на пальці	У половину сили – 1 х 25м.
2	Біг із закиданням гомілки з виведенням стегна та гомілки вперед	1 х 30м.
3	Біг з високим підніманням стегна через 2 бігових кроки	1 х 30м.
4	Стрибки «у кроці» через крок, штовхаючись правою (лівою) вперед-вгору	2 х 40м.
5	Біг із закиданням гомілок через 2 кроки у високому темпі	1 х 40м.
6	Стрибки з ноги на ногу, штовхаючись уперед	1 х 30м.
7	Біг з високим підніманням стегна у високому темпі	1 х 20м.
8	Біг з прискоренням	5 х 120 м.

**Відеокomплекс спеціальних бігових вправ з низькими бар'єрами для
вдосконалення техніки бігу легкоатлетів високої спортивної майстерності**

1. <https://youtube.com/shorts/dCuUPeRSAJ4?feature=share>
2. <https://youtube.com/shorts/q-q-OUovEXw?feature=share>
3. <https://youtube.com/shorts/MTCXSIkttvE?feature=share>

4. https://youtube.com/shorts/_ES78OW8x5U?feature=share
5. <https://youtube.com/shorts/jDyc8rS8bSc?feature=share>
6. <https://youtube.com/shorts/EJO-3-L3DDo?feature=share>
7. <https://youtube.com/shorts/38OqSMBBXkg?feature=share>
8. <https://youtube.com/shorts/rkIKEmSrKzE?feature=share>
9. <https://youtube.com/shorts/DN19NPs8Icg?feature=share>
10. https://youtube.com/shorts/Pr8kB85sq_c?feature=share
11. <https://youtube.com/shorts/WGyd5GDsxZ0?feature=share>

ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001.
2. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2014.
3. [legk_athlet.pdf](#)