

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Е. М. Щечко (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *А. В. Кучерова*,

канд. пед. наук, доцент

В современном мире технологии набирают огромную популярность. На сегодняшний день технологии являются частью спорта, это можно заметить по усовершенствованным подходам к тренировкам и рекордам.

Особое место в подготовке легкоатлетов занимает формирование и совершенствование техники бега. Во время бега активную работу выполняют нижние и верхние конечности, колебания головы и туловища должны быть минимальные. Освоение техники происходит с поэтапным изучением отдельных элементов. Основным физическим качеством в освоении элементов является координация движений, чем выше развит уровень координационных способностей, тем точнее выполняемые движения, также не меньшее значение имеют такие показатели, как правильная постановка стопы, длина шага, темп, положение рук, дыхание, положение спины, частота движений ног и рук.

Современные технологии облегчают анализ всех данных и помогают устранить недочеты. Одним из таких устройств является «Устройство для формирования техники бега у легкоатлетов». Это устройство

способствует формированию правильной осанки при беге. При этом увеличивается сила мышц спины, помимо совершенствования техники бега, также совершенствуются физические качества и способности. Спортсмен находится в таком положении, что его таз смещён вперёд относительно грудного отдела. В таком положении снижается подвижность позвонков, нет необходимости увеличивать расстояние проноса бедра и таза вперёд, уменьшается время нахождения стопы на опоре, что позволяет создать экономичный бег.

В легкой атлетике большой популярностью пользуется вспомогательный гаджет новейшего времени Running Dynamics Pod от Garmin. Гаджет осуществляет просмотр и анализ важных показателей тренировок, таких как частота, длина шага, время контакта с землей и баланс, вертикальные колебания и вертикальное отношение; имеет компактный размер и легко крепится к поясу и это огромный плюс, так как при беге он не доставляет дискомфорта; имеет большую популярность как среди профессиональных спортсменов, так и среди обычных пользователей, желающих отслеживать свою физическую активность [1].

Таким образом, применение гаджетов в спорте помогает провести более точный контроль при физических нагрузках спортсменов.

Литература

1. Обзор датчика для бега Garmin Running Dynamics Pod (RD Pod) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://prostobzor.com/garmin-rd-pod-obzor>. – Дата доступа: 11.04.2020.