

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
В УСЛОВИЯХ БАКАЛАВРИАТА**

Методические указания для студентов не физкультурных специальностей

Курган 2021

Кафедра: «Физическая культура и спорт».

Составил: старший преподаватель И. М. Ботова.

Печатается в соответствии с планом издания, утвержденным методическим советом университета «10» декабря 2020 г.

Утверждены на заседании кафедры «30» апреля 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	5
2 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.....	7
2.1 Методика обучения технике бега на дистанции 100 метров.....	7
2.2 Методика обучения технике бега на дистанции 1000 метров.....	14
2.3 Методика обучения технике прыжка в длину с места.....	17
3 КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	21
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	22

## ВВЕДЕНИЕ

Курс физического воспитания в вузе предусматривает решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду и убежденность в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всесторонней физической подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учётом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Цель физического воспитания в вузах – содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Процесс обучения организуется с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовки студентов, их спортивной квалификации, на основе условий и характера труда предстоящей профессиональной деятельности – одна из главных задач высших учебных заведений – физическая подготовка студентов.

Соответствующая нормам настоящего времени система подготовки является комплексным, многофакторным явлением, содержащая цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки учащегося к соревнованиям и для достижения наивысших спортивных показателей. Подготовка – важный стимул, повышающий стремление упорно и настойчиво тренироваться, вкладывая все силы в достижение цели. Систематичность занятий спортом – мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины.

Программа по физической культуре в вузе включает в себя виды спорта и их направления: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, настольный теннис, футбол. Изучим один из часто встречающихся видов спорта в России, которым могут заниматься студенты в рамках обучения в вузе, – это легкая атлетика, т. к. к ней приобщено все: бег и ходьба – естественные, жизненно необходимые движения человека.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания (программа физического воспитания школьников, студентов средних специальных и высших учебных заведений). Легкая атлетика – научно-педагогическая дисциплина, имеющая принадлежащую ей теорию,

рассматривает техники, тактики обучения и тренировки, основывается на ряде смежных наук: физиологии, психологии, биомеханике, медицине и других.

Огромное обилие легкоатлетических упражнений обеспечивает многостороннее воздействие на человеческий организм. Бег, прыжки, метания развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, расширяя круг двигательных навыков, формируя волевые качества, повышая функциональные возможности организма, обеспечивают высокую работоспособность (функции физической подготовки обучающихся в вузе).

Курс на развитие легкой атлетики в университете оздоравливает, имеет профессионально-прикладное назначение, развивает массовый спорт среди студенческой молодежи. Физическая подготовка содействует развитию и воспитанию основных двигательных качеств. Чтобы добиться высших результатов, необходимо быть всесторонне физически развитым атлетом.

## 1 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Структура легкоатлетических видов спорта:

- циклические – многократное проявление цикла движения (ходьба и гладкий бег);
- ациклические – различные циклы движений (прыжки и метание);
- смешанные (барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег).

Проявление физических качеств: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, общей выносливости.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин: 50 видов легкой атлетики (на стадионах, шоссе и пересеченной местности), 14 видов в помещении; у мужчин: 56 и 15 видов легкой атлетики, соответственно.

Виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). В настоящее время программа Олимпийских игр содержит 24 вида легкой атлетики у мужчин и 22 вида легкой атлетики у женщин, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Классификация легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления общей и специальной выносливости. Нормативы ходьбы по полу – таблица 1 [7].

Таблица 1 – Нормативы ходьбы по полу

Женщины	Мужчины
Заход на стадионе: 3; 5; 10 км	Заход на стадионе: 3; 5; 10; 20 км
Заход в манеже: 3; 5 км	Заход в манеже: 3; 5 км
Заход на шоссе: 10; 20 км	Заход на шоссе: 35; 50 км
Классический вид: 20 км	Классический вид: 20 и 50 км

Категории бега: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300–600 м), общей и специальной выносливости.

Спринт (бег на короткие дистанции) – стадион или манеж. Дистанции одинаковы для мужчин и женщин: 30; 60; 100 (К), 200 (К) м.

Длинный спринт (стадион и манеж). Дистанции одинаковы для мужчин и женщин: 300; 400 (К); 600 м.

Бег на выносливость:

– средние дистанции (стадион или манеж) у мужчин и женщин: 800 (К); 1000; 1500 (К) м; 1 миля;

– длинные дистанции – стадион (манеж – только 3000 м), одинаковы для мужчин и женщин: 3000; 5000 (К); 10 000 (К) м;

– сверхдлинные дистанции – шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковы для мужчин и женщин – 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег (стадион или шоссе), участвуют и мужчины, и женщины. Соревнования: 1000 миль (1609 км) и 1300 миль.

Разновидности бега с препятствиями:

1) барьерный бег (беговая дорожка): 60; 80; 100; 110; 200; 300 и 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно на дистанции;

2) бег с препятствиями (стипель-чез): 1500; 2000 и 3000 м.

Эстафетный бег – смешанный (командный вид), близок к циклическому, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды проводятся у мужчин и женщин одинаково (стадион: 4x100 м и 4x400 м; манеж: 4x200 м и 4x400 м).

Кроссовый бег (пересеченная местность) – смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Группы легкоатлетических прыжков:

1) вертикальные прыжки: прыжок в высоту с разбега (К), прыжок с шестом с разбега (К):

а) прыжок в высоту с разбега (стадион или манеж; мужчины и женщины) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

2) горизонтальные прыжки (прыжки на дальность): прыжки в длину с разбега (К), тройной прыжок с разбега (К):

а) прыжки в длину с разбега (стадион или манеж; мужчины и женщины) – смешанный вид, требующий проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Категории легкоатлетических метаний:

– метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами, с прямого разбега;

– метание снарядов из круга;

– толкание снаряда из круга.

Метания разрешают выполнять с любым видом разбега, финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать (копье, гранату, мяч) только из-за головы, над плечом; метать диск (молот) только сбоку; толкать ядро со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется на стадионе с прямого разбега, мужчинами и женщинами. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Классические виды многоборья: мужчины – десятиборье, женщины – семиборье. Состав десятиборья: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. Состав семиборья: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

## 2 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

Многие виды легкой атлетики настолько естественны, что выполнять их в элементарном виде доступно даже начинающим спортсменам. Успех в любом виде легкой атлетики возможен лишь при овладении совершенной техникой.

Важная роль студенческих занятий физической культурой и спортом заключается в подготовке легкоатлетов.

Обучение – педагогический процесс формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков, овладение ими.

В процессе обучения студенты изучают специальную технику и способы выполнения упражнения. Успех обучения зависит от опыта двигательных умений и навыков. Основа процесса обучения – овладение техникой легкоатлетического упражнения.

Техника – способ выполнения упражнений для получения успеха, завоевания трофеев.

Совершенная техника – рациональный и эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий добиться наилучшего результата.

Техника ходьбы, бега, прыжков и метания должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.).

### 2.1 Методика обучения технике бега на дистанции 100 метров

Один из наиболее известных видов скоротечных легкоатлетических упражнений – бег на 100 м, который предполагает наивысшие усилия, напряженную деятельность организма. Действия от старта до финиша,

выполняемые студентом, – целостное упражнение для преодоления дистанции за короткий промежуток времени.

Скорость формируется исходя из длины и частоты шагов, опыта свободного (непринужденного) бега, создавая правильное положение эффективности работы мышц, тренированность и старание использовать потенциальные индивидуальные возможности в полную мощь для триумфального рекорда.

Для осуществления нормативов необходимы регулярные тренировки, развивающие координацию движений, быстроту, силу, помогающие овладеть техникой. Фазы техники: старт, разбег, бег по дистанции, финиш. Каждая из фаз имеет особенности. В зависимости от силы спортсмена выбирается способ старта. Критерий выбора – быстрота реакции на стартовый сигнал. Виды старта, существующие в беге на 100 м, – таблица 2.

Таблица 2 – Виды старта при беге на 100 метров

Вид старта	Расстояние между колодкой и линией старта, в стопах	Промежуток между двумя колодками, в стопах
Обычный	1–2	–
Сближенный	1,5	1
Растянутый	2–3	1,5–2
Узкий	2	1,5

Последовательность обучения технике бега: обеспечить правильное представление о беге; подготовить студента к общей технике по прямой, старту и разбегу, финишированию. После чего развивать и модернизировать освоенную технику в целом.

Старт и разбег.

Начало движения: стартовые колодки (твердая опора, смягчающая старт) – более уверенное выбегание и быстрота достижения максимальной скорости на коротком отрезке дистанции. Правильное отталкивание: установление стартовых колодок по направлению бега, прочно вбивая в грунт дорожки. Передняя колодка (толчковая нога) устанавливается на расстоянии 1–1,5 ступни от линии старта, задняя (маховая нога) – длина голени от передней (отставляется в сторону от передней (вправо или влево)). Расстояние между колодками по ширине – не более 15–20 см.

Команда «На старт!»:

- подойти к стартовым колодкам;
- присесть, опереться ладонями о дорожку впереди стартовой линии;
- установить стартовые колодки в упор: толчковая, маховая ноги, опуститься на колено стоящей сзади ноги;
- выпрямить руки, переместить назад кисти (за стартовую линию в упор немного шире плеч);



- направить внутрь большие пальцы, остальные наружу, соединив их вместе;
- слегка согнуть, округлить и расслабить спину;
- опустить голову, свободно, без напряжения держать мышцы шеи;
- направить взгляд на дорожку вперед – вниз (50–100 см от стартовой линии).

Команда «Внимание!»:

- оторвать от дорожки колено находящейся сзади ноги;
- плавно подать туловище вперед – вверх до момента выхода плеч за линию старта, а таз не поднимется выше уровня плеч;
- передача значительной части массы тела на руки (голова – прежнее положение);
- плечи немного поданы вперед;
- опора ступней на стартовые колодки, прибавить давление на руки.

Студенту, ожидая следующую команду, нельзя совершать никаких движений (внимание концентрируется на выстрел стартера или команду «Марш!»).

Команда «Марш!»/выстрел стартера:

- резкий отрыв руки от дорожки;
- мощное отталкивание от стартовых колодок ног (начало стремительного бега);
- движение согнутыми в локтях (угол около  $90^\circ$ ) руками вперед – назад;
- отталкивание задней ноги от колодок чуть раньше с выносом колена вперед;
- стоящая нога передней колодки продолжает отталкивание, полностью выпрямляется, когда бедро другой выносится вперед до предела;
- максимально наклоненное туловище начинает выпрямляться и подаваться вперед.

Первый шаг со старта:

- маховая нога, стоящая на задней колодке (ее постановка на дорожке: передняя часть стопы сверху – вниз – назад, носок направлен на себя);
- длина первого шага после старта – 3,5–4 стопы, последующие шаги добавляют 0,5 стопы на предельной частоте;
- нельзя поднимать высоко ступни над дорожкой (расположение – сзади проекции общего центра тяжести тела), что дает возможность с движением каждого шага резко увеличивать скорость бега;
- постепенное снижение наклона при росте длины шага: разгиб тела до  $72\text{--}80^\circ$  к горизонтали.

Скорость при стартовом разбеге повышается за счет сильного отталкивания от дорожки (ведущие движения: достаточно высокий подъем бедра маховой ноги, полное выпрямление в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах толчковой ноги).

Сохранение максимальной скорости, достигнутой в стартовом разбеге, и, по возможности, увеличение – задача бегуна на дистанции. Явной грани

перехода нет (прекращение подъема скорости, стабилизация длины и частоты шагов, наклон туловища вперед – более вертикальное положение). Маховый шаг – наиболее подходящий (необходимо найти оптимальную частоту поочередных отталкиваний ногами и наиболее выгодную длину шага, что увеличит скорость).

Бег по дистанции – окончание стартового разбега:

– выпрямление задней ноги при отталкивании полностью в колене, после чего выносятся вперед бедром;

– мягкая постановка по прямой линии стопы маховой ноги на дорожку.

Нельзя выбрасывать ступню далеко вперед;

– расслабленное и в небольшом наклоне вперед туловище ( $75\text{--}80^\circ$  к горизонтали);

– сохраняя скорость, продвижение вперед за счет заднего толчка ноги о дорожку – основа техники – скорость бега (сила, быстрота выполнения);

– быстрый вынос вперед – вверх почти до горизонтального положения согнутой в колене маховой ноги, которая опускается на дорожку загребающим движением вниз – назад, выпрямляясь в коленном суставе (постановка передней части стопы с акцентом на внешнем своде, низко над дорожкой расположена пятка); для амортизации толчка – сгиб колена;

– скорость зависит от степени скоростной выносливости, легкости бега, отсутствия напряжения; правильное использование студентом индивидуальных особенностей: движение по прямой, без отклонений (сохранение ритма);

– сгиб рук в локтевых суставах (угол примерно  $90^\circ$ ), угол сгибания может изменяться, уменьшаясь впереди и увеличиваясь сзади, движения рук должны осуществляться плавно, ритмично, в соответствии с движением ног (движению левой ноги назад соответствует движение правой руки вперед и наоборот);

– маятникообразные движения рук: направление вперед – движение внутрь, назад – несколько кнаружи;

– кисти расслаблены, обращены внутрь, пальцы полусогнуты (большие соприкасаются с указательными). Назначение движения рук – устойчивое равновесие тела. Руки могут принимать активное участие в ускорении движения (энергичная работа, рост амплитуды движений). Сгибание рук сильнее при быстром движении студента.

Возможные ошибки: а) запрокидывание головы назад, прогиб спины; б) непрямолинейный бег (верхняя часть туловища раскачивается в стороны), движение рук поперек тела; в) нога не выпрямляется полностью в тазобедренном суставе (верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед); г) тазобедренный сустав недостаточно выпрямлен (верхняя часть туловища слишком поднята), бег – «сидячее» положение; д) постановка на всю ступню; е) непрямолинейная постановка ноги, носки наружу.

Финиш (окончание бега – пересечение грудью или плечом вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша):

– начало финиширования: за 10–15 м до конца дистанции (конечное волевое и физическое усилие, которое прилагается для поддержки максимальной скорости бега);

– полное отталкивание, быстрый вынос вперед маховой ноги, максимальная частота шагов, движения рук;

– пробег финишной линии на наивысшей скорости, набранной на дистанции.

В забеге при острой спортивной борьбе, чтобы на несколько сотых секунды опередить соперника, финишный бросок – резкий наклон на последнем шаге грудью вперед с одновременным отбрасыванием рук назад.

Другой способ финиширования: при наклоне туловища вперед его поворачивают вправо или влево, касаясь финишной ленточки плечом (начало движения, когда одна нога имеет опору о дорожку, другая одновременно делает энергичное маховое движение вперед), чрезмерный наклон корпуса вперед предполагает падение.

Постепенное снижение скорости бега после финиша. Чтобы совершить финишный бросок, студенту нужно мобилизовать всю силу, т. к. решающие метры дистанции решают вопросы выполнения/невыполнения нормативов, преодоление соревнования. Волевые качества учащихся имеют большое значение (более волевой выигрывает бег при равных обстоятельствах).

Элементы техники финиширования:

– наклон вперед туловища с отведением рук назад при медленном и быстром беге;

– наклон вперед туловища с поворотом плеч при медленном и быстром беге индивидуально и с группой.

Преподавателю необходимо научить и приучить студентов заканчивать бег после линии финиша, а не на ней. Занятия эффективны, когда учащиеся выполняют упражнение вдвоем, пары должны быть равны по силам. Преподаватель должен обращать внимание студентов на возможные ошибки:

– прыжок за финишную ленточку;

– преждевременный наклон корпуса вперед за 2–3 шага до финиша;

– чрезмерный наклон корпуса вперед, вызывающий падение.

Для изучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции, развития быстроты рекомендуется использовать: бег на 10–15 м с низкого старта с ускорением; бег на 20–30 м с высокого старта с ускорением.

Упражнения на первых тренировочных занятиях выполняются в  $\frac{3}{4}$  силы спринтера. Увеличение скорости происходит постепенно. Мышцы рук и плечевого пояса работают свободно, без напряжения. Не рекомендуется заканчивать бег резкой остановкой (движение продолжается дальше по инерции, переходя на свободный бег, после – ходьбу).

Используемые формы при проведении занятий:

– бег на 30–40 м (ход по прямой с возможно большим количеством шагов);



утомления (5–6 раз). Подъем бедра – не ниже горизонтального положения, при отталкивании о дорожку нога выпрямляется полностью в колене, туловище вертикально или слегка наклонено вперед. Продвижение вперед можно увеличить, в дальнейшем довести до перехода в бег с ускорением.

4 Бег прыжками (активное отталкивание толчковой ноги 5–6 раз на дистанции 15–20 м до наступления утомления). При отталкивании обратить внимание на выпрямление ноги в колене и максимальное разгибание стопы. Необходимо развить способность делать подряд 50–60 прыжковых шагов по серии (1–3 раза на одном занятии).

5 Бег под уклон размашистым шагом (5 раз).

6 Бег вверх (наклонная дорожка): высокое поднятие бедра (5 раз).

7 Высокий подъем бедер по песку при беге (6–8 раз).

8 Прыжки по отметкам (8–10 раз).

9 Бег прыжками с ноги на ногу (активный вывод бедра маховой ноги вперед (5–6 раз на отрезках до 20–30 м)).

10 Прыжки на одной ноге – продвижение вперед (5 серий по 50 раз).

11 Двойные, тройные, пятерные и другие прыжки с ноги на ногу и на двух ногах.

12 Низкий старт бега при преодолении сопротивления (партнер, резиновый амортизатор) (5–6 раз).

13 Прыжки с ноги на ногу через небольшие препятствия или мячи (10–12 раз). Сначала расстояние между мячами – чуть более 1 м, после – дальше одно от другого.

14 Прыжки с ноги на ногу в быстром темпе по ступенькам, преодолевая одним прыжком несколько ступеней (8–10 раз).

15 Прыжки с ноги на ногу: между зданиями, деревьями, вдоль штрафной площадки футбольного поля и т. д. (6–8 раз).

16 Прыжки с ноги на ногу в гимнастические обручи, лежащие на прямой линии и зигзагами (8–10 раз).

Прыжки с ноги на ногу эффективны. Дистанция для выполнения упражнения – обычно 20–30 м. Поставленная цель дает различные результаты: быстрое преодоление дистанции – развитие быстроты; выработку у учащихся скоростно-силовых качеств.

Развитие гибкости и физических качеств – гимнастические упражнения, которые полезно включать в тренировочные занятия.

1 Лежа на спине, ноги вверх: беговые движения ногами.

2 Круговые вращения руками вперед/назад.

3 Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо (при выпрямлении – вдох, при наклоне – выдох).

4 Стойка на лопатках: разведение и сведение ног.

5 Пружинистые наклоны: вперед сидя и стоя. Ноги в коленях не сгибать.

6 Наклоны назад (касания руками пяток из положения стоя, ноги на ширине плеч).

7 Выпрямление опорной ноги из исходного положения: стоя согнутой ногой на рейке гимнастической стенки, другая нога опущена, держась руками за рейку выше плеч.

8 Растягивание мышц ног в переднезаднем направлении.

9 Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов, для увеличения длины шага.

Снятие напряженной обстановки при беге:

– семенящий бег мелкими, максимально быстрыми свободными шагами, бег с забрасыванием пятки, голени назад;

– пружинистый бег, другие беговые упражнения, чередуемые с бегом на ускорение.

Необходимо следить за постепенным наращиванием скорости, техникой выполнения бега маховым шагом. Студент при овладении техникой бега научится свободе движений, выработав «чувство бега».

Нормативы дистанции в 100 м (таблица 3).

Таблица 3 – Олимпийские нормативы

Пол	Разряды чемпионские			Взрослые			Юношеские		
	МСМК	МС	КМС	1-ый	2-ой	3-ий	1-ый	2-ой	3-ий
Женщины	–	11,6	12,2	12,8	13,6	14,7	15,3	16,0	17,0
Мужчины	–	10,4	10,7	11,1	11,7	12,4	12,8	13,4	14,0

## 2.2 Методика обучения технике бега на дистанции 1000 метров

Дистанция 1000 м – бег на выносливость, предъявляющий к организму студента высокие требования развития общей и специальной выносливости, волевых качеств, психологической подготовки, эффективной и экономичной техники бега. Имеются свои нормативы забега на 1000 м (таблица 4).

Таблица 4 – Олимпийские нормативы

	Разряды чемпионские			Взрослые			Юношеские		
	МСМК	МС	КМС	1-ый	2-ой	3-ий	1-ый	2-ой	3-ий
Женщины	2,2	2,24	2,3	2,4	2,5	3	3,55	4,2	4,35
Мужчины	2,17	2,2	2,26	2,34	2,46	3	3,54	4,1	4,34

Соблюдение методики при обучении технике бега (методы средних и длинных дистанций)

Задача 1. Обеспечить образ техники бега:

– показ кинограмм, видеоматериалов, демонстрация техники хорошего бегуна;

– рассказ о технике ведущих бегунов мира с рассмотрением индивидуальных особенностей в техническом преимуществе;

– рассказ о правилах соревнований;

– использование пробежек для поиска особенностей техники для ее формирования (80–100 м) (рисунок 2).

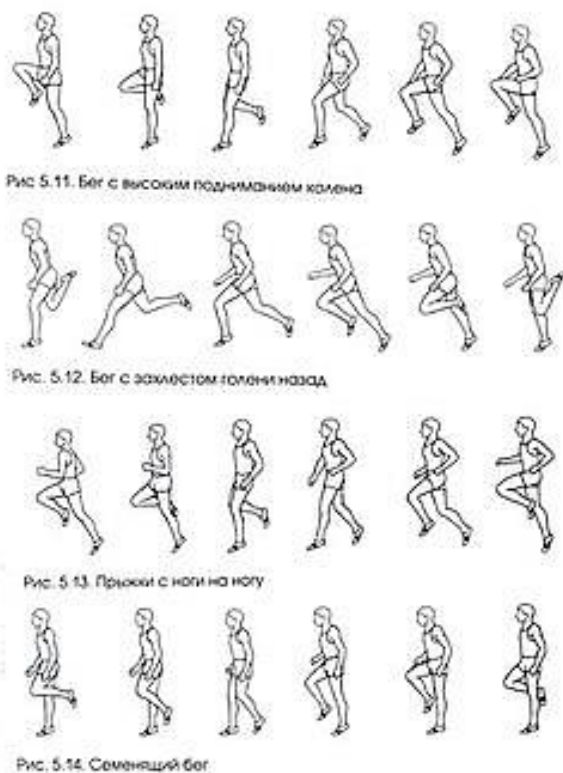


Рисунок 2 – Техника бега

Задача 2. Подготовить студента к технике бега по прямой.

Для формирования оптимального бегового шага используются разные упражнения (рисунок 2).

1 а) бег с высоким поднятием колена:

- и. п. – стоя (узкая стойка ноги врозь);
- отталкивание от опоры толчковой ногой вверх – вперед, поднятие маховой ноги вверх, сгибая ее в тазобедренном и коленном суставах;
- разгибание маховой ноги в коленном и тазобедренном суставах, приземление на маховую ногу;
- амортизационная фаза на маховой ноге;

б) бег с захлестом голени назад – формирование умения расслаблять мышцы во время бега:

- и. п. – стоя (узкая стойка ноги врозь на расстоянии 0,5 стопы);
- отталкивание от опоры толчковой ногой вверх – вперед: в безопорной фазе маховая нога сгибается в коленном суставе, касаясь пяткой ягодицы, разгибается и ставится на опору прямой ногой на переднюю подошвенную поверхность с загрузкой передней части (длина шага 1–3 стопы);
- амортизация стопой маховой ноги на опоре.

2 Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) – формирование оптимальной длины шага. Упражнение сложное, при умении делать его технично ощущение «попадания в себя» поможет поддерживать чувство полета минимальными

усилиями. Выполнение: работа рук, не заваливаться вперед при желании увеличить скорость, спокойное «висение» в воздухе.

3 Семенящий бег – формирование техники движения стопы и техники отталкивания.

4 Бег на прямых ногах – формирование умения проталкиваться в беге – различные отрезки при беге (управление скоростью бега и ее компонентами – длиной и частотой беговых шагов).

Задача 3. Натренировать к технике бега по повороту – техника свободного бега при действии центробежной силы (чем выше скорость бега, тем большее ощущение его влияния):

- бег по кругу разного диаметра (40–20 м);
- бег по повороту на различных дорожках;
- вбегание в вираж, выбегание из него по всем дорожкам (начало – крайняя правая).

Студентам нужно знать: бег по виражу – наибольшая частота шагов, чем при беге по прямой (условия действия центробежной силы для сохранения свободного бега, бегуну легче оперировать частотой).

Задача 4. Подготовить к технике бега с высокого старта и стартовому разгону – демонстрация выполнения высокого старта. Акцент – правильное положение при выполнении команд «На старт!», «Марш!».

Основы выполнения высокого старта (достижение быстрого начала):

– и. п. – высокий старт при старте по отдельным дорожкам; общий старт. Концентрация внимания студентов – на активном движении сзади стоящей ногой вперед без опускания и поднимания таза;

– выбегание 30–40 м с высокого старта под наклоном, сохраняя на первых 4–5 беговых шагах;

– выбегание с высокого старта «под падение»: туловище наклонено вперед, стопы параллельны. Продолжая наклонять туловище вперед, начинается потеря равновесия (необходим быстрый взмах руками в переднезаднем направлении, быстрый шаг вперед), длина шага может варьироваться отметкой;

– бег с высокого старта в парах по сигналу, которые могут быть равными по силе, так и нет (установка – убежать от соперника и догнать его);

– бег с высокого старта в большой группе для занятия выгодного положения с целью дальнейшего бега.

Задача 5. Обучить технике финиширования:

– разъяснить способы пересечения финишного створа;

– продемонстрировать видеофрагменты финиша, характерных поз бегуна и ведущих спортсменов;

– обучить финишированию: техника финиширования (финишный бросок в ходьбе, быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед).

Выполнение техники финиширования: поворот туловища, пересечение правым или левым плечом плоскости финиша в опорный момент бегового шага



(без прыжков и падений). Данное упражнение выполняется в разном беге (на легком и при беге со средней скоростью).

Задача 6. Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей студента.

Не обойтись без установления индивидуальных особенностей студента и определения путей их использования, дальнейшего совершенствования при освоении основ и движений техники бега. Пробежки по 150–200 м на контролируемой скорости – экономизация техники бега. Индивидуальные особенности различных студентов могут зависеть от антропометрических данных, уровня развития физических качеств и пр.

Элементы техники бега (постановка стопы на опору, отталкивание, фазы полета, частоты и длины бегового шага, наклона туловища, движения рук, дыхания и др.).

### 2.3 Методика обучения технике прыжка в длину с места

Прыжок в длину, несмотря на естественность движений и кажущуюся простоту, – довольно трудное упражнение. Определенная сложность вызвана тем, что прыжок состоит из ряда неповторяющихся действий, которые нужно выполнять с максимальной мощностью. Для достижения наибольшего эффекта все действия прыгуна должны иметь тесную функциональную взаимосвязь и взаимообусловленность. Техника прыжка с места делится на: подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление (рисунок 3).

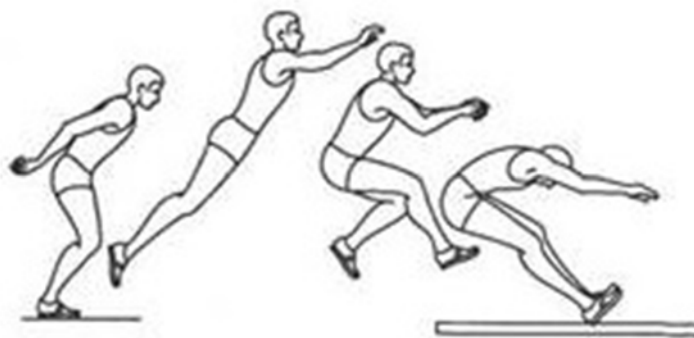


Рисунок 3 – Техника прыжка с места

Подготовка к прыжку – первый этап (принятие начальной позиции).

Подготовка к отталкиванию – важная фаза, от которой зависит сила толчка и общий результат упражнения. Для того чтобы позиция была правильной, необходимо выполнить действия:

- 1) встать у линии отталкивания;
- 2) расположить параллельно ступни ног, приблизительно на ширину ступни;
- 3) одновременно при поднятии руки вверх – вперед приподняться на носки, прогнуться в поясничной области;

- 4) опуская руки вниз и слегка отводя их назад;
- 5) опуская ноги на всю стопу, сгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Второй этап – отталкивание.

Сразу после выполнения этапа подготовки необходимо выполнять отталкивание (без остановки от предыдущего) тогда, когда тело по инерции еще движется вниз, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться.

Техника выполнения:

- активное выполнение прямыми руками махов вперед – вверх;
- активные и мощные движения ног, вслед за руками: разгибание в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах;
- окончание отталкивания – взрывное движение стоп.

Третий этап – полет, четвертый – приземление.

Необходимо подтянуть бедра к груди, голени вынести быстрым движением вперед перед приземлением, после чего – контакт с местом приземления. Особенности приземления:

- контакт с землей: необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие;
- сгибание ног в коленных суставах для упругого приземления, снижая нагрузку на суставно-связочный аппарат;
- по окончании полета, когда приземлился, необходимо покинуть зону приземления, выходя из сектора вперед.

Для достижения максимальных результатов необходимо отработать каждую из фаз техники выполнения прыжков в длину с места отдельно. После чего можно их объединить и переходить к тренировке всего упражнения в целом.

Основные ошибки при выполнении прыжков в длину с места при неправильном освоении техники:

- 1) и. п.: слишком узкая или слишком широкая расстановка стоп;
- 2) руки и ноги двигаются не согласовано;
- 3) недостаточное или излишнее сгибание ног в суставах;
- 4) при приземлении ноги опускаются слишком рано;
- 5) после отталкивания коленные и тазобедренные суставы распрямляются не до конца;
- 6) неодновременное отталкивание ступнями;
- 7) малая амплитуда движения рук;
- 8) при контакте с сектором приземления прыгун падает назад или в сторону.

Особенно важный элемент всего занятия – качественная разминка перед занятиями, позволяющая избежать травм.

Наиболее частые причины получения неудовлетворительных результатов – слабая общая физическая подготовка, недостаточная сила мышц ног и плечевого пояса, ограниченная координация, гибкость и подвижность в

суставах. Целесообразнее всего подойти с полной ответственностью к изучению техники выполнения прыжков в длину с места.

Рекомендации для более длинных прыжков: укреплять мышцы верхнего отдела корпуса с помощью силовых упражнений; тренировать разные виды прыжков; бегать кроссы; ежедневно выполнять упражнения для растяжки мышц и улучшения подвижности в суставах; следить за прогрессом, внося необходимые изменения в тренировочную программу для их улучшения.

Прыжки в длину развивают скоростно-силовые качества студента (работа мышц – «взрывной» режим, требуя большей силы в короткий промежуток времени). Во время такого прыжка мощно работают квадрицепсы (мышцы передней поверхности бедра), ягодичные мышцы, мышцы голени и стопы, включаются разгибатели спины и мышцы брюшного пресса.

Для общего физического развития можно успешно применять прыжки в длину с места, а также как вспомогательное средство, чтобы улучшить результаты в других упражнениях. Такие упражнения прекрасно развивают скоростно-силовые качества мышц ног, улучшая подвижность, скорость, ловкость, координацию и «прыгучесть». По этим причинам различные прыжки входят в комплекс подготовки спортсменов в разных видах спорта – тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, легкая атлетика, игровые виды спорта, борьба, бокс, являясь эффективным упражнением.

Во время овладения техникой прыжков в длину возникают ошибки, требующие немедленного исправления, чтобы ликвидировать формирование устойчивого неправильного навыка, бороться с которым трудно. Ошибки могут появляться на различных фазах прыжка. Преподаватель должен иметь в виду, что появлению ошибок способствуют две основные причины:

1) неправильная методика обучения технике прыжка, отсутствие четкого представления об элементах техники;

2) недостаточная ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовленность), которая мешает освоению техники прыжков в длину.

Коррекция ошибок должна содержать не только техническое совершенствование, но и повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, ловкости, координации, прыгучести и силы.

Дополнительные упражнения:

1) приседания со штангой различного веса;

2) подъемы на носки (с собственным телом/с различными отягощениями (гантелями, штангами));

3) выпады левой и правой ногой с отягощениями;

4) запрыгивания на возвышения (например, на скамейку или парапет, гимнастического коня);

5) выполнение прыжка из приседа вверх;

6) осуществление прыжка в беге;

7) тройные, пятерные прыжки с места.

### 3 КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Форма контрольного тестирования способствует сбору объективной информации о показателях подготовки и степени физической натренированности занимающихся. Данные результаты показательны, на основе которых стоят итоги деятельности, корректируются программы.

Курганский государственный университет использует следующие контрольные упражнения (раздел – легкая атлетика) для определения физической подготовленности студентов (таблица 5).

Таблица 5 – Контрольное тестирование

Виды упражнений	Балльная оценка									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Мужчины					Женщины				
Бег 100 м	13.5	14.0	14.2	14.5	14.8	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 1000 м (муж.) 500 м (жен.)	3.15	3.20	3.45	3.55	4.00	1.55	2.15	2.30	2.45	3.00
Прыжки в длину с места	2.45	2.35	2.30	2.25	2.15	1.90	1.80	1.65	1.55	1.45

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся и студентов всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов, одна из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Легкоатлетические секции используют ведущие места в деятельности спортивных клубов, коллективов физкультуры, добровольных спортивных обществ.

Современная система физического воспитания студентов не специализированных физкультурных вузов направлена на создание нового образа мышления, в который должна вписываться система физкультурной деятельности личности, что является базисом формирования единства развития духовной и физической сфер молодежи, представляя собой научное обоснование в теории и методике физического воспитания.

Бесспорно, легкая атлетика – один из наиболее массовых видов спорта. Для того чтобы «королева спорта» всегда оставалась такой, необходимы:

- теоретическое обоснование результатов деятельности;
- учет индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся;
- функционирование тренера со студентом на высоком профессиональном уровне, результат которого – достижения в спорте, помощь в ответах на вопросы, связанные с легкой атлетикой и физической культурой человека.

В комплексе лёгкая атлетика, несомненно, важна и нужна. Она благоприятно влияет на весь организм, укрепляет здоровье и создает повышение работоспособности, снимает напряжение.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
- 2 Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : Изд-во ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
- 3 Герцов Г. В. Теория и методы обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник / Г. В. Герцов. – Москва : Изд-во ИЦ Академия, 2013. – 288 с.
- 4 Давиденко В. Н. Лёгкая атлетика : учебно-методическое пособие / В. Н. Давиденко. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75 с.
- 5 Колодий О. В. Легкая атлетика : учебник для институтов / О. В. Колодий, Б. М. Лутковский, В. В. Ухов. – Москва : Изд-во «Физкультура и спорт», 1990. – 271 с.
- 6 Кузнецов В. Олимпийские кольца «Королевы спорта». Легкая атлетика на Олимпиадах / В. Кузнецов, В. Теннов. – Москва : Изд-во «Советская Россия», 1979. – 128 с.
- 7 Малков Е. А. Подружись с «Королевой спорта» : учебно-методическое пособие / Е. А. Малков. – Москва : Изд-во «Просвещение», 1991. – 126 с.
- 8 Марков Д. П. Легкая атлетика : учебник / Д. П. Марков, Н. Г. Озолин. – Москва : Изд-во «Просвещение», 2002. – 330 с.
- 9 Попов В. Б. Юный легкоатлет : пособие для тренеров / В. Б. Попов. – Москва : Изд-во «Физкультура и спорт», 1984. – 224 с.

Ботова Ирина Михайловна

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ  
В УСЛОВИЯХ БАКАЛАВРИАТА**

Методические указания для студентов не физкультурных специальностей

Редактор А. С. Темирова

---

Подписано в печать 16.06.21	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м <sup>2</sup>
Печать цифровая	Усл. печ. л. 1,5	Уч-изд. л.1,5
Заказ №75	Тираж 25	

---

Библиотечно-издательский центр КГУ.

640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4.

Курганский государственный университет.