

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-образовательный центр

**ПРОВЕДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
СО СТУДЕНТАМИ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Методические указания
по проведению академических занятий
для обучающихся в вузах

Краснодар
КубГАУ
2018

Составители: А. А. Клименко, Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова

Проведение академических занятий со студентами (легкая атлетика) : метод. указания / сост. А. А. Клименко, Л. У. Удовицкая, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 37 с.

В методических указаниях изложены основные вопросы проведения академических занятий со студентами по легкой атлетике в вузе. Предложены методики обучения основам техники.

Предназначены для обучающихся в высших учебных заведениях и преподавателей.

Рассмотрено и одобрено центральной методической комиссией Кубанского государственного аграрного университета, протокол № 06 от 28.02.2018.

Председатель центральной
методической комиссии

А. В. Петух

© Клименко А. А., Удовицкая Л. У.,
Л. П. Федосова, Г. В. Федотова,
составление, 2018

© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет имени
И. Т. Трубиллина», 2018

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает важное место благодаря широкому разнообразию легкоатлетических упражнений и доступности данных упражнений для людей различного возраста и уровня физической подготовленности.

Легкая атлетика это один из самых древних видов спорта, который и сегодня остается наиболее массовым и любимым на всех континентах. Этому способствует то, что многие легкоатлетические упражнения являются жизненно необходимыми для человека и формируют основу его двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания). Регулярные занятия легкой атлетикой развивают основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, а также положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, внутренние органы.

Легкая атлетика является одним из самых доступных и демократичных видов спорта. Наличие стадиона, спортивных площадок, спортивного зала в КубГАУ дает возможность реализовывать программы по дальнейшему обучению видам легкой атлетики у студентов на академических и факультативных занятиях.

Формы занятий легкоатлетическими упражнениями могут быть разнообразными: академические и факультативны, индивидуальные и групповые. Занятия по легкой атлетике можно проводить и в местах без специального дополнительного оборудования: стадион, парк, зона отдыха, тротуар, пляж, спортзал. Средства занятий являются общедоступными, движения естественны и привычны для человека - ходьба, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, различные метания, общеразвивающие упражнения и упражнения силовой направленности.

Занятия легкой атлетикой проводимые в разное время года на свежем воздухе обладают хорошим закаливающим эффектом, а также способствуют формированию и развитию морально-волевых качеств занимающихся: силы воли в преодолении трудностей и терпении, уверенности в себе при достижении определенных результатов, способности контролировать и управлять своим телом, стремления в достижении новых рекордов.

В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и связана с рядом смежных дисциплин – физиологией, психологией, анатомией, медициной.

1 АКАДЕМИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания современной России. Легкой атлетикой в нашей стране занимаются миллионы людей. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, в прыжках и метаниях позволяет успешно в занятиях с людьми разного пола и возраста. Многие из этих упражнений не сложны по своей технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках или на местности.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на занимающихся предопределило их широкое включение в программы физического воспитания студентов. В программах физического воспитания ВУЗов содержится теоретический и практический материал по легкой атлетике. Занятия по легкой атлетике направлены на освоение техники бега, прыжков, и совершенствования в этих видах. В соответствии с программой на занятиях студенты изучают следующие виды легкой атлетики:

БЕГ

Спринтерский - техника высокого старта (понятие о низком старте), стартового разбега, бега по дистанции, финиширование.

На выносливость - техника и тактика бега по стадиону и пересеченной местности, дыхание во время бега.

ПРЫЖКИ

В длину - техника прыжка с места; техника выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления при прыжке спосабами «согнув ноги».

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Беговые

Прыжковые

Силовой подготовки.

Важное место занимают легкоатлетические упражнения в оценке уровня развития физических качеств студентов - сдача зачетных контрольных нормативов по легкой атлетике:

БЫСТРОТА - спринтерский бег: 60 м, 100 м;

ЛОВКОСТЬ - челночный бег: 3 x 10 м;

ВЫНОСЛИВОСТЬ - кросс, бег на средние дистанции: 500 м, 1000 м;

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА – прыжки в длину: с места и с разбега.

Широкое применение находит легкая атлетика и в соревновательной деятельности студентов. Соревнования по легкой атлетике входят в программу Спартакиады среди факультетов КубГАУ.

На открытом воздухе:

1. Кросс (500 м, 1000 м).

2. Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м)

3. Спринтерский бег (100 м, 200 м, 400 м).

4. Прыжки (в длину с разбега, в высоту с разбега).

5. Толкание ядра

В спортивном зале:

1. Челночный бег (3x10 м).

2. Прыжки (в длину с места)

Свое развитие и совершенствование в легкоатлетических упражнениях студенты продолжают на факультативных занятиях в избранном виде легкой атлетики.

В вузе происходит дальнейшее совершенствование техники легкой атлетики. Легкая атлетика становится частью профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Как правило, занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь-октябрь, апрель-май, когда есть возможность проводить занятия на свежем воздухе, а также на декабрь месяц, когда можно проводить подготовку в легкоатлетических упражнениях в зале.

2 ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

2.1 Спринтерский бег. Техника спринтерского бега. Методика обучения спринтерскому бегу

2.1.1 Характеристика спринтерского бега

Бег на короткие дистанции или спринтерский бег объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы на дистанции протяженностью до 400 м включительно. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу Олимпийских игр и официальных соревнований по легкой атлетике. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях.

Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в контрольные нормативы для студентов: 60 м, 100 м.

2.1.2 Основы техники спринтерского бега

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Начало бега (старт). В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок или стартовые колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из

этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки шиповок касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу или опущена. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.

Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их). Отталкивание от стартовых колодок выполняется одновременно двумя ногами значительным давлением на стартовые колодки. Но оно сразу же перерастает в разновременную работу. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед; вместе с этим нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется во всех суставах.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а

также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг следует выполнять как можно быстрее. При большом наклоне туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Преднамеренно сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов большая их длина обеспечивает более высокую скорость, но и преднамеренно удлинять его нет смысла.

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет $140-150^\circ$.

Финиширование. Финишный отрезок составляет примерно 20 м на дистанции 100 м и 50 метров на дистанции 400 м. В этот момент наступает наивысшая степень утомления и студенту приходится проявлять значительные усилия, чтобы сохранить набранную скорость бега до финиша или, как в беге на 400 м, снижать скорость бега постепенно и незначительно. Это достигается за счет сохранения техники бега, амплитуды движений и, как указывалось выше, увеличе-

ния ширины беговых шагов. При пересечении финишного створа спортсмен на последнем шаге может выполнить наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад.

2.1.3 Методика обучения спринтерскому бегу

При обучении технике спринтерского бега на первом этапе главное создать правильное представление у студентов о технике бега по прямой и на повороте, отдельных фазах бега, правильности выполнения команд «На старт» и «Внимание».

Задача 1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Средство. Повторный бег 60–80 м (3–5 раз).

Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства

1. Бег с ускорением на 50-80 м со скоростью 70-80% от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (многоскоки) (30-60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого студента с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале вы-

полняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, перейдя в свободный бег. Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3–7 раз).

Задача 3. Научить технике бега на повороте.

Средства

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 70-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) со скоростью 70-90% от максимальной.
3. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить студентов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникно-

вание центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

Задача 4. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Средства

1. Выполнение команды «На старт!».
2. Выполнение команды «Внимание!».
3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (дистанция до 20 м, 6-8 раз).
5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра и проталкивании вперед (6-8 раз).

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бегать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Необходимо следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5. Научить низкому старту и стартовому разбегу.

Средства

1. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».
2. Начало бега без сигнала, самостоятельно (дистанция до 20 м, 8-10 р).
3. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
4. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».
5. Бег по сигналу в группе (дистанция до 20 м, 5-6 раз).

Методические указания. Если студент с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно

увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6. Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Средства

1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

2. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

4. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов.

5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению

переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7. Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Средства

1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (дистанция 50-80 м, 4-8 раз).

2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (дистанция 80-100 м, 3-6 раз).

3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8. Научить низкому старту на повороте

Средства

1. Установка колодок для старта на повороте.

2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.

3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Методические указания. Стартовые колодки на повороте устанавливаются таким образом, чтобы спортсмен преодолевал первые шаги после старта по прямой, и, соответственно, набирал скорость, а далее переходил к бегу на повороте.

Задача 9. Научить финишному броску

Средства

1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз).

2. Наклон вперед на «ленточку» с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз).

3. Наклон вперед на «ленточку» с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на «ленточку», надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

Средства

1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на прямую, бег вверх по наклонной дорожке.

2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тор-мозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.

3. Пробегание полной дистанции.

4. Участие в контрольных тренировках и соревнованиях.

Методические указания. Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком и свободном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только студент почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений,

скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, студент будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

2.2 Бег на средние дистанции. Техника и методика обучения

2.2.1 Характеристика бега на средние дистанции

Бег на средние и длинные дистанции является одним из наиболее интересных и популярных видов соревнований по лёгкой атлетике и с каждым годом получает всё большее распространение. К средним дистанциям относится бег на 800 и 1500 м, а также все дистанции более 400 м и до 3000м (600, 1000, 2000м, 1 миля), к длинным дистанциям относится бег на 5000 и 10000 м, а также пробеги на дистанции более 3000 м, на 2 мили. Кроме того, имеется еще часовой бег, где результат определяется расстоянием, пройденным бегуном за один час по дорожке стадиона. К отдельной группе - бегу на сверхдлинные дистанции - относится марафон (42 км 195 м). К этой группе относятся дистанции от 20 км и более.

Еще одна группа беговых дисциплин, которые также относятся к бегу на средние и длинные дистанции - это бег по пересеченной местности (кросс, горный бег). Особенностью данных видов является то, что трасса прокладывается не по твердому покрытию (синтетическая дорожка, асфальт), а по грунтовой дороге, и на ней есть существенные подъемы и спуски. Последние годы кроссовый и горный бег становятся все более популярными в мире.

Отличием бега на средние и длинные дистанции от спринтерского бега является то, что бегуны преодолевают дистанцию не по своим дорожкам (кроме стартового отрезка в бег на 600 или 800 м), а в общей группе. На старте бегуны располагаются на дугообразной стартовой линии, которая проводится через все беговые дорожки стадиона. На старте бега на средние и длинные дистанции отсутствует команда «Внимание». Бегунам на старте подается одна команда «На старт» и далее следует сигнал к началу бега (выстрел стартового пистолета, взмах флажка стартера и т.д.). Еще одним отличием является то, что все бегуны начинают бег с высокого старта. Особенностью бега на длинные дистанции есть наличие по дистанции пунктов питья и приема пищи (на стадионе они располагаются на противоположной от финишной прямой).

2.2.2 Основы техники бега на средние и длинные дистанции

Техника бега имеет два показателя: мощность усилий и экономичность беговых движений. Первый показатель связан со скоростно-силовой подготовленностью бегуна, второй - с экономичностью расхода энергии, выносливостью и особенно силовой выносливостью. Для каждой дистанции бега имеются свои определенные критерии, которые выражаются в отношении длины и частоты шагов, в уровнях мощности и активности бега.

Современную технику бега на средние и длинные дистанции можно рассматривать как сумму отдельных движений бегуна, каждое из которых имеет свои определенные параметры. От момента приземления до момента вертикали бегун выполняет работу, препятствующую сгибанию опорной ноги. Два обстоятельства могут влиять на эффективность мышечной работы бегуна: уровень его силовой подготовлен-

ности и степень предварительной напряженности работающих мышц. Предварительное напряжение развивается в процессе активного опускания ноги на дорожку в конце полета сверху вниз по кратчайшему пути. Активная постановка ноги на дорожку, сопровождающаяся быстрым сведением бедер, не только уменьшает, при прочих равных условиях, величину подседания, но и повышает упругость бега, сокращает время опоры, снижает потери энергии.

Бегун должен ставить стопу плоско, без принудительного выворачивания ее на внешний свод, на основании пальцев.

Для обеспечения бега без излишних напряжений (бесполезных раскачиваний туловища, головы) бегун должен бежать собранно и строго. Для этого руки в локтях сгибаются под прямым углом, пальцы собираются в несжатые кулаки, предплечья разворачиваются несколько наружу. Маховые движения руками производятся очень естественно в продольных плоскостях: вперед - до средней линии тела и уровня подбородка, назад - чуть кнаружи. При этом предплечья и запястья как бы «скользят» по туловищу. Внешним признаком свободной работы рук являются расслабленные, покатые плечи.

2.2.3 Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции

В беге на средние и длинные дистанции техника бега очень важна, но еще большее значение (чем длиннее дистанция, тем ярче это проявляется) имеет функциональная подготовка студента, развитие его выносливости общей и специальной. Поэтому на первоначальном этапе обучения необходимо задания на постановку техники бега сочетать с заданиями на развитие выносливости. Немаловажное значение для бегуна на средние и длинные дистанции имеет тактическая и психологическая подготовка. Ведь от правильного выбора скорости и тактики бега, умения вести контактную борьбу с

соперниками в этих дисциплинах зависит спортивный результат.

Задача 1. Создать правильное представление о беге на средние и длинные дистанции.

Средства. Рассказ, просмотр, кинограмм, фотографий, видеофильмов, демонстрация бега подготовленным спортсменом или тренером.

Методические указания. Дать краткую характеристику бега на средние и длинные дистанции. Ознакомить с историей развития и современным состоянием этих видов легкой атлетики в мире и России, с правилами соревнований. Создать правильное представление о рациональной технике и тактике бега.

Задача 2. Научить бегу по прямой

Средства

1. Равномерный бег со средней скоростью (3-8 раз по 60-80 м).

2. То же 3-5 раз по 200-250 м.

Методические указания. Следить за правильностью бега. Указать на ключевые элементы, выполнение которых улучшит освоение основ техники. Стопа ставится плоско на основание всех пальцев. Своевременно завершать активную фазу отталкивания. Свободное без задержек дыхание с активным выдохом и спокойным вдохом.

Задача 3. Научить бегу по повороту дорожки стадиона.

Средства

1. Бег по повороту дорожки с различной скоростью (4-6 раз 80-120 м).

Методические указания. Незначительные изменения в положении туловища должны способствовать поддержанию равновесия в беге по повороту.

Задача 4. Научить высокому старту и стартовому разбегу.

Средства

1. Рассказ об основных стартовых положениях бегуна.

Методические указания. Рассказ сопровождается показом.

2. Выполнение занимающимися положения «На старт».

Методические указания. Уточнять положение, занятое учеником.

3. Стартовый разгон из положения высокого старта (4-6 раз по 50-70 м).

Методические указания. При обучении стартовому разбегу бегуны

выполняют это упражнение вначале по одному, без команды.

Задача 5. Совершенствовать бег на средние и длинные дистанции.

Средства

1. Равномерный, переменный и повторный бег на различные дистанции.

2. Специальные беговые упражнения на отрезках 50-100 м и более.

Методические указания. Постоянно следить за техникой бега и

выполнения специальных упражнений занимающихся, а также приучать к осознанному пониманию бега и самоконтролю.

Задача 6. Совершенствовать тактику бега, психологическая подготовка

Средства

1. Все виды бега с выполнением тактических заданий и приёмов.

2. Отработка финишногонабегания на различных по длине отрезках.

3. Проведение тренировок в усложнённых условиях (солнце, дождь, ветер, мягкие дорожки, гололёд, сильнопересеченная местность, препятствия).

4. Изучение условий предстоящих соревнований, соперников.

5. Преодоление трудностей тренировки и соревновательной обстановки.

Методические указания. Следует обращать внимание на умение студента терпеть, преодолевать утомление, правильно строить тактику бега на каждом тренировочном занятии. Но главное, чтобы не допускать состояния переутомления, которое может возникать при излишнем старании перебороть себя.

Учитывая, что спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции в большой степени зависят от уровня их выносливости, под которой подразумевается способность к высокому темповому бегу на основной дистанции или на удлинённых отрезках, развитию этого качества должно уделяться значительное внимание на каждом тренировочном занятии.

2.3 Легкоатлетические прыжки. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам

2.3.1 Краткая характеристика легкоатлетических прыжков

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: вертикальные прыжки (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные прыжки (прыжки в длину и тройной прыжок).

Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к смешанному виду, т.е. здесь присутствуют и циклические, и ациклические элементы движения.

Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части (фазы):

- разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места от-

талкивания до соприкосновения с местом приземления;

- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. К этим факторам относятся:

- начальная скорость вылета тела прыгуна;
- угол вылета тела прыгуна.

Траектория движения общего центра тяжести (ОЦТ) в полетной фазе зависит от характера отталкивания и вида прыжка.

Разбег и подготовка к отталкиванию. Основные задачи разбега - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку, и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Почти во всех видах прыжки имеют прямолинейную форму, кроме прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп», где последние шаги выполняются по дуге.

Разбег имеет циклическую структуру движения до начала подготовки к отталкиванию, в которой беговые движения несколько отличаются от движений в разбеге. Ритм разбега должен быть постоянным, т.е. его не следует менять от попытки к попытке.

Задача прыгуна в разбеге - не только набрать оптимальную скорость, но и точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег,

его ритм и все движения должны быть постоянными.

Можно выделить два варианта разбега: равноускоренный разбег и разбег с поддержанием скорости.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. Оно длится с момента постановки толчковой ноги на опору до момента ее отрыва от опоры. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная. С точки зрения биомеханики отталкивание можно определить как изменение вектора скорости тела прыгуна при взаимодей-

ствии определенных усилий с опорой. Фазу отталкивания можно разделить на две части: создающую и созидающую.

Первая часть создает условия для изменения вектора скорости, а вторая реализует эти условия, т.е. созидает сам прыжок, его результат.

Полет. Эта фаза целостного действия прыжка является безопорной. Траекторию движения ОЦТ в полете нельзя изменить, но можно менять положения звеньев тела относительно ОЦТ.

Следовательно, движениями звеньев тела в полете мы можем или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их и тем самым снизить результативность прыжка. А когда победителя и призеров в прыжках разделяют 1-2 см, то рациональная и эффективная техника движений в полете может сыграть решающую роль.

Приземление. Каждый прыжок завершается фазой приземления. Цель любого приземления в первую очередь - создание безопасных условий спортсмену, исключаящие получение различных травм.

Тело прыгуна в момент приземления испытывает сильное ударное воздействие, которое приходится не только на звенья тела, непосредственно соприкасающиеся с местом приземления, но и на дистальные, наиболее удаленные от него звенья. Такому же ударному воздействию подвергаются и внутренние органы, что может привести кразличного рода нарушениям их жизнедеятельности и заболеваниям. Необходимо снизить вредное воздействие этого фактора. Здесь два пути: первый - улучшение места приземления; второй - овладение оптимальной техникой приземления.

В легкой атлетике имеется четыре вида прыжков:

- прыжок в длину с разбега,
- прыжок в высоту с разбега,
- тройной прыжок с разбега,
- прыжок с шестом с разбега.

Раньше только мужчины соревновались во всех четырех

видах прыжков. В 80-х гг. XX в. женщины также стали соревноваться в четырех видах прыжков, до этого они выступали только в двух видах: прыжки в длину и прыжки в высоту.

2.3.2 Прыжок в длину с разбега

Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции. Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.

Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В *подготовке к отталкиванию* на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты

ты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц более эффективнее будет отталкивание.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая, как в исполнении, так и в изучении техники. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед-вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Приземление. Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности. Подготовка к приземлению начинается в последней части полета, когда ОЦТ прыгуна опускается до высоты его во время отталкивания. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад. Для эффективности приземления надо удерживать ноги так, чтобы их продольная ось была под более острым углом к поверхности приземления.

После соприкосновения стоп ног с поверхностью приземления (песком) прыгун активно посылает руки вперед, сгибая ноги в коленных суставах и выводя ОЦТ за линию касания песка стопами. Необходимо помнить, что преждевременное выведение рук вперед вызовет опускание ног вниз и приведет к раннему касанию места приземления.

Повышение результативности в современных прыжках в длину с разбега зависит от:

- силы ног;
- скорости разбега;
- быстроты отталкивания;
- координационных способностей прыгуна.

Увеличение скорости разбега на 1 м/с позволяет улучшить результат в прыжках в длину до 1 метра.

2.3.3 Методика обучения прыжку в длину с разбега

Легкоатлетические прыжки относятся к группе технических видов легкой атлетики. Нагрузка на отдельные группы мышц во время выполнения прыжков достигает 500-1000 кг, что нередко приводит к травмам и повреждениям у спортсменов. Поэтому обучать технике прыжков начинающих спортсменов надо после значительного периода общефизической подготовки. Также на первоначальном этапе следует уделить внимание беговой подготовке в спринтерских дисциплинах.

Задача 1. Создать представление о различных способах прыжка в длину с разбега.

Средства. Рассказ, показ прыжка, демонстрация фотографий, видеофильмов.

Методические указания. Обратить внимание на основные элементы прыжка (разбег в сочетании с отталкиванием), независимо от способа прыжка.

Задача 2. Научить приземлению.

Средства. Прыжок в длину с места в яму с песком с приземлением различными способами: без опускания таза на песок с последующим выходом из ямы вперед, с приземлением таза сбоку от стоп, с приземлением таза на место следа, оставленного ногами, и др. (10-15 прыжков каждым способом).

Методические указания. Ноги упруго сгибаются при приземлении, работая в уступающем режиме. Таз движется в направлении пяток, а затем, в зависимости от способа приземления, опускается на песок, стараясь не оставить следа ближе того, где приземлились ноги.

Задача 3. Научить отталкиванию.

Средства

1. Выпрыгивание в шаге через 1 шаг (3-5 раз по 5-10 от).

Методические указания. Обратить внимание на правильную осанку перед выпрыгиванием (таз «не оставлять сзади»).

2. Выпрыгивание в шаге через 3 шага (3-5 раз по 5-10 от).
Методические указания. Нога ставится на всю стопу перед собой.

3. Выпрыгивание вперед-вверх с подбега 6-8 м с доставанием предмета рукой или головой (3-5 раз по 10-15 от).

Методические указания. Приземление на маховую ногу с последующим пробеганием. Достать предмет рукой, одной толчковой.

Задача 4. Научить быстрому разбегу в прыжках в длину с отталкиванием.

Средства

1. Имитация разбега вне сектора для прыжков (3-5 раз).

Методические указания. Обратить внимание на ритм пробегаемых

отрезков и на беговую

осанку, удобную для выполнения отталкивания.

2. Бег по разбегу в секторе без отталкивания (3-5 раз).

Методические указания. Выполнять загибающий бег перед собой как

бы по лестнице вверх.

3. Бег по разбегу с отталкиванием и вылетом в шаге и дальнейшим пробеганием (3-5 раз). **Методические указания.** Постепенно увеличивать скорость и длину разбега, осваивая 12-14-16-шажные разбеги с различными ритмами.

4. Прыжки в длину с 12-16 шагов разбега (10-15 раз).

Методические указания. Можно использовать предварительный подход

перед началом разбега.

Задача 5. Научить движениям в полете в прыжке в длину способом «согнув ноги».

Средства. Прыжки в длину с 6-10 шагов разбега способом «согнув ноги» (10-15 раз)

Методические указания. После вылета в шаге толчковая нога подводится к согнутой маховой и вместе с ней продолжает полет до подготовки к приземлению.

Задача 6. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.

Средства. Прыжки в длину с различных разбегов способом «согнув ноги», а также выполнение специальных упражнений перечисленных выше.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

Академическое занятие по легкой атлетике складывается из многих взаимосвязанных компонентов, которые и определяют его содержание.

Основными принципами академического занятия являются:

- постоянная реализация основного педагогического закона - единство обучения и воспитания;
- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различных видов легкой атлетики;
- учет возрастных особенностей и уровня подготовленности студентов;
- развивать и совершенствовать физические качества, учитывая периоды их сенситивного развития;
- постоянно способствовать развитию функционального состояния студентов;
- использовать индивидуальные и групповые формы занятия;
- предусматривать рабочую плотность таким образом, чтобы интенсивность нагрузок не превышала ЧСС 150 уд./мин. с несколькими пиками ЧСС до 180 уд/мин;
- планировать ситуации, которые помогли бы студентам

использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.

Для повышения производительности академического занятия необходимо использовать упражнения, которые пробуждали бы интерес к двигательной деятельности, повышали бы эмоциональное состояние студентов, так как монотонные упражнения резко снижают интерес к занятиям. К таким видам относится длительная обычная и спортивная ходьба, бег, кроссы. Применение подобных упражнений с различными изменяющимися заданиями (бег с ускорением, в парах, тройках, через препятствия и т.д.) значительно повышает эмоциональность выполнения упражнений. В подготовительной части академического занятия целесообразно использовать выполнение ритмических упражнений под музыку (аэробика, спортивные танцы).

Все академические занятия необходимо проводить с высокой плотностью и обеспечивать постоянную занятость и активность каждого студента. Необходимо предусмотреть рациональное соотношение физических нагрузок и отдыха. После интенсивных беговых упражнений необходимо проводить упражнения на гибкость и на осанку.

Необходимо использовать мотивированные оценки за выполнение техники легкоатлетических упражнений и уровень развития физических качеств. На всех академических занятиях необходимо целенаправленно включать упражнения на развитие физических качеств. Рекомендуется использовать такие варианты: развивать скоростные качества (время реакции, способность к ускорению, время одиночного движения, целостное выполнение упражнения до 6 с; скоростно - силовые качества или ловкость), скоростно-силовые качества и ловкость; быстроту и гибкость; силу и гибкость; выносливость и гибкость.

Академическое занятие должно предусматривать формирование необходимости приобретения теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основам физических ка-

честв, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека. Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия.

По мере возможности академические занятия по легкой атлетике необходимо проводить на спортивной площадке, стадионе. Обязательным компонентом академического занятия должны быть задания для самостоятельного выполнения. Они предусматривают выполнение отдельных элементов техники упражнений, развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний. Задания для самостоятельного выполнения разрабатываются строго дифференцировано и должны содержать обязательный практический материал.

Каждое академическое занятие по легкой атлетике требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических упражнений и обеспечение безопасности занятий. Абсолютно должны быть исключены встречные скоростные упражнения, эстафеты, прыжки на необорудованных местах, выполнение упражнений на скользком и мокром грунте.

Подготовительная часть академического занятия. В эту часть занятия необходимо включать различные построения, перестроения, уделять особое внимание осанке, а также четкому выполнению всех команд.

Целесообразно использовать различные комплексы упражнений на месте, в движении, в парах, в группах, со скалкой и другими предметами. Включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение. Характерно, что в подготовительную часть академического занятия надо включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении.

Для студентов необходимо в большом объеме включать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. На эту часть урока отводится 20-25 минут от

общего времени. Необходимо и соблюдать следующее условие - упражнения подготовительной части не должны вызывать утомления.

Основная часть академического занятия. В этой части занятия предусматривается высокий уровень физических нагрузок и максимально использовать все имеющиеся условия для повышения эффективности обучения и воспитания необходимо четко соблюдать методическую последовательность в освоении видов легкой атлетики. Например, упражнения, связанные с точностью движений, сложной координацией, проявлением скоростно-силовых качеств и ловкости, целесообразно осваивать в начале основной части урока, а упражнения на развитие силы и выносливости - в конце.

Подбор и использование упражнений для обучения и закрепления техники видов необходимо осуществлять по трем группам: а) общеподготовительные; б) подводящие, состоящие из имитационных и специальных; в) основные (целостное выполнение упражнений).

Упражнения целесообразно чередовать между собой, решая одновременно задачу сопряженного обучения технике с развитием необходимых двигательных качеств.

При разучивании и закреплении техники упражнений необходимо использовать групповой или поточный метод обучения. Это требует четкой организации группы и подготовки мест занятий и инвентаря. На основную часть академического занятия отводится 40-50 минут от общего времени.

Заключительная часть академического занятия. Проведение этой части занятия зависит от последующих занятий студента. Если есть последующие занятия, то в заключительной части занятия необходимо предусмотреть комплексы спокойных размеренных упражнений, направленных на расслабление, на внимание, на развитие гибкости. Задача состоит в том, чтобы в течение 10-15 минут снять эмоциональное и нервно-мышечное возбуждение.

В другом случае, если занятие проводится последним в

расписании, то необходимо применять интенсивную нагрузку и в этой части занятия. Однако интенсивность не должна превышать уровня основной части. Можно проводить небольшие соревнования, игры с мячом, разнообразные эстафеты с полосой препятствий, комплексы упражнений на развитие скоростно - силовой выносливости и ловкости, силы и гибкости.

При построении плана проведения академического занятия необходимо соблюдать главное условие - подготовка и укрепление опорно-двигательного аппарата. Особенно необходимо предусматривать развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы. Все виды легкой атлетики выполняются через взаимодействие с опорой, когда тело находится в вертикальном положении. Поэтому на опорно-двигательный аппарат и, особенно, стопу воздействуют значительные по величине нагрузки. Это требует систематического развития силы мышц туловища, конечностей.

На академических занятиях по легкой атлетике необходимо применять такие упражнения для укрепления стопы; а) силовые упражнения на развитие и укрепление мышц, опоясывающих стопу, которые связаны с удержанием ее нормального свода; б) скоростные и силовые упражнения для развития силы икроножной, сгибателей и разгибателей пальцев стопы; в) скоростно-силовые и прыжковые упражнения, направленные на упругость продольного свода стопы (быстрый перекал с пятки на носок, подъем на пальцах на возвышенность пятки ниже опоры, различные прыжковые упражнения с одной ноги на другую, прыжки в «глубину» с отскоком при высоте опоры 20-40 см. Для укрепления стопы необходимо выполнять упражнения на различной по твердости опоры (опилки, деревянное покрытие, резина, травяной грунт, песок). Развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы, связочного аппарата должно находиться в поле внимания преподавателя

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая *прикладность* легкой атлетики.

Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

Систематические тренировки подготовка к соревнованиям, достижение достаточно высоких спортивных результатов не возможно без соблюдения правильного режима, воздержание от алкогольных напитков и изменений питания.

Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

Образовательное значение – приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимов Е.А. Теоретические и практические основы тренировки бегуна: учебно-методическое пособие для студентов вузов и учителей школ. - Н.Новгород, 2011 - 76 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 399 с.
3. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: программа. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: программа. - М.: Советский спорт, 2008. - 116 с.
5. Легкая атлетика: учебник для вузов / под ред. Н.Г. Озолина и В.И. Воронина. - М., Физкультура и спорт, 2009. - 598 с.
6. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов. - 3-е изд. - М.: Академия, 2007. - 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 АКАДЕМИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ	5
2 ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	7
2.1 Спринтерский бег. Техника спринтерского бега. Методика обучения спринтерскому бегу	7
2.1.1 Характеристика спринтерского бега	7
2.1.2 Основы техники спринтерского бега	7
2.1.3 Методика обучения спринтерскому бегу	10
2.2 Бег на средние дистанции. Техника и методика обучения	16
2.2.1 Характеристика бега на средние дистанции ...	16
2.2.2 Основы техники бега на средние и длинные дистанции	17
2.2.3 Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	18
2.3 Легкоатлетические прыжки. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам	21
2.3.1 Краткая характеристика легкоатлетических прыжков	21
2.3.2 Прыжок в длину с разбега	24
2.3.3 Методика обучения прыжку в длину с разбега	27
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35

ПРОВЕДЕНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Методические указания

Составители: **Клименко** Андрей Александрович,
Удовицкая Людмила Устиновна,
Федосова Людмила Павловна и др.

Подписано в печать 28.02.2018. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. – 2,2. Уч.-изд. л. – 1,7.
Тираж 100 экз. Заказ № .

Типография Кубанского государственного аграрного университета.
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13