

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для самостоятельных занятий

для обучающихся образовательной программы бакалавриата
всех курсов, профилей и направлений подготовки
очной / заочной форм обучения

Утверждено на заседании
Учебно-методического совета
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС»

Протокол № 5 от 15.06.2021г.

Донецк
2021

УДК 796.42(076.6)
ББК Ч557я81
Ф50

Рецензенты :

В. В. Сидорова – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,
и.о. директора института физической культуры и спорта
ГОУ ВПО «ДОННУ»;

В. А. Гаврилин – канд. биол. наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Физическая культура (Легкая атлетика) : методические
Ф50 рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся
образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и
направлений подготовки очной / заочной форм обучения /
Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», Кафедра
физического воспитания ; сост. В. В. Небесная, Н. А. Гридина. –
Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – 55 с.

Методические рекомендации для самостоятельных занятий содержат учебно-методический материал по организации и методике обучения легкоатлетическим видам спорта с учётом рабочей программы учебной дисциплины и фонда оценочных средств.

В работе изложены основы техники легкоатлетических видов, представлены методы и средства обучения, краткие правила соревнований и техника безопасности на занятиях.

Методические рекомендации предназначены преподавателям, тренерам и обучающимся для использования в учебном процессе и организации самостоятельных занятий.

УДК 796.42(076.6)
ББК Ч557я81

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Структура и содержание раздела «Легкая атлетика».....	5
1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.....	5
1.2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры..	7
1.3. Задачи и содержание раздела «Легкая атлетика».....	8
2. Основы техники легкоатлетических видов.....	9
2.1. Техника спортивной ходьбы.....	9
2.2. Техника бега на короткие дистанции.....	11
2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.....	16
2.3. Техника эстафетного бега.....	21
3. Обучение технике легкоатлетических видов.....	28
3.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы.....	28
3.2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	31
3.3. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....	33
3.4. Методика обучения технике эстафетного бега.....	36
4. Организация, проведение и краткие правила соревнований по легкой атлетике.....	39
4.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.....	39
4.2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.....	42
4.3. Краткие правила соревнований по легкой атлетике.....	43
5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.....	45
6. Фонд оценочных средств.....	46
6.1. Текущий контроль.....	46
6.2. Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля..	47
7. Рекомендации к самостоятельной работе.....	49
7.1. Основные принципы организации самостоятельных занятий.....	49
7.2. Перечень вопросов для самостоятельного изучения.....	51
7.3. Темы рефератов к разделу «Легкая атлетика».....	52
Список рекомендованных источников.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет жизненно необходимые движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности и ее прикладному значению. Различные виды бега и ходьбы входят составной частью каждого занятия по физической культуре в образовательных учреждениях и тренировочного процесса многих видов спорта. Основной целью раздела «Легкая атлетика» является освоение технических элементов в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям.

Методические рекомендации соответствуют рабочей программе учебной дисциплины (РПУД) «Физическая культура». В работе дается понятие о легкой атлетике как виде спорта, кратко рассказывается об организации, проведении и правилах соревнований по легкой атлетике, описаны основы техники легкоатлетических видов спорта, в частности таких, как спортивная ходьба, бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег и даются основы теории и методики обучения отдельным видам легкой атлетики.

Методические рекомендации по внедрению легкой атлетики в образовательный процесс углубят знания обучающихся, полученные в процессе занятий физической культурой в учебных учреждениях и организациях, позволят сформировать определенные навыки и знания теоретико-методических основ легкой атлетики.

Теоретическая значимость данных методических рекомендаций состоит в том, что представленный материал расширит представление о закономерностях формирования и совершенствования двигательных действий. Практическое использование материалов позволит более целенаправленно и эффективно управлять учебным процессом раздела «Легкая атлетика».

Методические рекомендации направлены на изучение теории и методики легкой атлетики, что позволит преподавателям квалифицированно построить учебные занятия, а обучающимся – самостоятельно продолжить изучать теоретические, методические и практические основы некоторых видов легкой атлетики, принимать участие в соревнованиях и сдавать нормативы ГФСК «ГТО ДНР».

Проверка и оценка знаний, умений и навыков осуществляется на занятиях по изученным темам, согласно фонда оценочных средств (ФОС), что позволит обучающимся успешно изучить каждый вид легкой атлетики и пройти текущий контроль: выполнение нормативных требований.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половые и возрастные признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половым и возрастным признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов, соответственно. Следующая классификация видов легкой атлетики приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин

входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Группы видов легкой атлетики:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся дистанции: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20 км. У мужчин проводятся дистанции: на стадионе – 3, 5, 10, 20 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 20, 50 км. Классические виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (400-800 м), специальной выносливости.

Спринт, или **бег на короткие дистанции**, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 и 200 м, одинаковые для мужчин и женщин. «Длинный спринт» проводится на стадионе и в манеже, дистанция 400 м одинаковая для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000 и 1500 м проводятся на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 и 10 000 м проводятся на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975 (полумарафон); 42,195 (марафон); 100 км проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины.

- кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда

проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м у женщин.

1.2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего

поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и психофизические качества.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста, профессиональные качества в будущей профессии.

1.3. Задачи и содержание раздела «Легкая атлетика»

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания обучающихся всех направлений и профилей образовательных учреждений высшего профессионального образования, помогая повысить уровень физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности.

Основными задачами раздела «Легкая атлетика» являются:

- освоение теоретических знаний;

- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов;

- развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта;

В содержание раздела «Легкая атлетика» входит техника отдельных легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений.

На базе изучения раздела «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей правильно выполнять физические упражнения, тем самым способствуя оздоровлению.

2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

2.1. Техника спортивной ходьбы

Отличительные особенности спортивной ходьбы – более энергичные движения, чем при обычной ходьбе, обязательное полное (хотя бы на мгновение) распрямление опорной ноги, более мощное отталкивание, что обеспечивает высокую скорость передвижения. Если при обычной ходьбе человек движется со скоростью до 5-6 км/ч и делает не больше 100-120 шагов в минуту, то в спортивной эти показатели возрастают до 12-14 км/ч и 180-210 шагов в минуту. Соответственно увеличивается и длина шагов – с 70-80 см до 110-120 см.

Такое увеличение скорости и амплитуды движений скорохода достигается за счет постановки на грунт ноги, выпрямленной в коленном суставе, вращения таза вокруг вертикальной оси, активных движений плечевого пояса и рук, высокой координации и экономичности всех движений.

Основное требование, которое предъявляется к скороходу правилами соревнований, – это наличие постоянного контакта с землей, и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт. На рисунке 1, выполненном по кинограмме

олимпийского чемпиона В. Голубничего, отчетливо видны отличительные особенности спортивной ходьбы. В тот момент, когда опорная нога, заканчивая отталкивание, еще соприкасается носком с землей, другая, свободная нога, будучи уже полностью выпрямленной, с внешней стороны пятки ставится на грунт (кадры 4-6). В двухопорном положении до момента вертикали она остается выпрямленной.

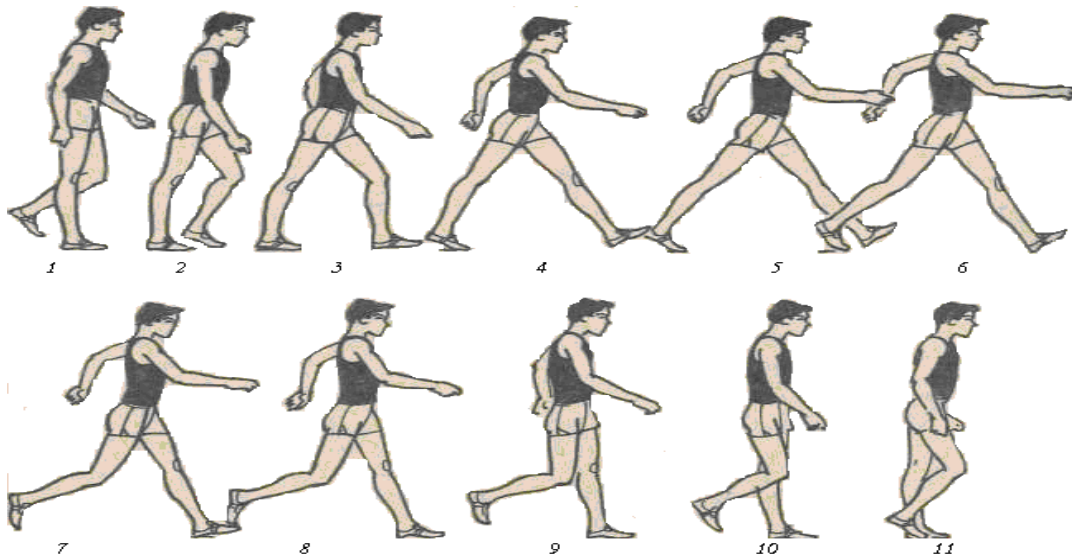


Рисунок 1. Техника спортивной ходьбы

Нога, завершившая отталкивание, вначале движется вверх-назад, а затем, проходя невысоко над землей, выносится вперед (кадры 7-11). Для спортивной ходьбы характерно отталкивание преимущественно за счет разгибания ноги в тазобедренном суставе, а не в коленном, или сгибания в голеностопном. Движение маховой ноги вперед сопровождается поворотом таза вокруг вертикальной и передне-задней оси. Наибольшая величина поворота таза наблюдается в двухопорном положении (кадр 6).

Для уменьшения боковых колебаний скороход старается ставить стопы ближе к средней линии. Как правило, при спортивной ходьбе туловище держится вертикально. Однако в момент отталкивания у некоторых спортсменов можно видеть небольшой наклон вперед. В результате поворотов плечевого пояса и таза в противоположных направлениях у скорохода сильно выражено скручивание туловища (кадры 5-7).

Руки при ходьбе помогают сохранению равновесия и двигаются в боковой плоскости, не пересекая средней линии тела. Угол сгибания в локтевом суставе в процессе ходьбы меняется, увеличиваясь в момент вертикали. Большое значение в спортивной ходьбе имеет умение спортсмена создавать благоприятные условия для отдыха неработающих мышц. Так, в момент вертикали, когда колено маховой ноги опущено ниже колена опорной, создаются условия для отдыха мышц, выполняющих основную работу при ходьбе (кадры 9-11). Определенный отдых получают мышцы и в фазе передней опоры, когда нога ставится на грунт выпрямленной в коленном суставе.

2.2. Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции условно можно разделить на старт, стартовое ускорение (или стартовый разгон), бег по дистанции и финиширование.

Старт. При беге на короткие дистанции применяется низкий старт.

Техника низкого старта без колодок по команде «На старт!»:

- подойти к стартовой линии, отступить от стартовой линии на стопу и поставить толчковую ногу, а маховую – поставить назад;
- присесть, наклониться вперед и поставить указательный и большой палец на линию старта;
- колено сзади стоящей ноги опустить на дорожку напротив пятки первой ноги, расстояние между ними должно быть равно величине вашего кулака;
- поставить руки к линии старта, четыре пальца соединены вместе и обращены наружу, большие пальцы обращены наружу, руки расставлены на ширину плеч, плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно, взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 40 – 50 см от линии старта.

Ошибки, допускаемые при выполнении команды «На старт!»:

- голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается;



- руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад;



- руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад;



по команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки;
- плечи выносятся вперед (за стартовую линию).

Ошибки, допускаемые при выполнении команды «Внимание!»:

- таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены;



- бегун слишком сильно опирается на руки, которые, к тому же, расположены не отвесно;



по команде «Марш!»:

- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6-8 шагов.

Ошибки, допускаемые при выполнении команды «Марш!»:

- выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение;



- маховая нога поднимается чрезмерно высоко;



- обе руки слишком отводятся назад;



Стартовый разгон. Стартовым разгоном (разбегом) называется преодоление бегуном начальной части дистанции, в конце которой он достигает скорости, близкой к предельной, и, принимая нормальное беговое положение, переходит к бегу по дистанции. Как показали специальные исследования, спортсмен достигает максимальной скорости бега через 5-6 секунд после старта.

Известно, что скорость бега зависит от частоты (темпа) и длины шагов. После достижения в стартовом разгоне максимальной частоты шагов дальнейшее наращивание скорости бега происходит за счет увеличения длины шагов. Длина первого шага равна примерно 100-130 см. Для того чтобы быстрее перейти к бегу и сохранить нужный наклон, спортсмен должен мгновенно и активно опускать ногу на дорожку позади проекции общего

центра тяжести (ОЦТ) тела. Последующее увеличение длины шагов должно быть постепенным и ритмичным. Первые шаги со старта увеличиваются на 10-15 см, затем прирост их длины уменьшается.

Техника бега в стартовом разгоне характеризуется значительным наклоном туловища бегуна, что обеспечивает наиболее выгодные условия для отталкивания. Повышение уровня быстроты и силы спринтера позволяет ему несколько увеличить наклон в стартовом ускорении. Однако величина этого наклона ограничена. Чрезмерный наклон может привести к потере равновесия, к так называемому падающему бегу. Руки в стартовом разгоне работают энергично по несколько укороченной амплитуде. Вместе с увеличением длины шагов увеличивается и амплитуда движений рук.

При первых шагах со старта ноги бегуна ставятся по двум воображаемым линиям, сходящимся в одну через 12-15 м.

Бег по дистанции. В конце стартового разбега бегун как бы прекращает применять те максимальные усилия, которые были необходимы для наращивания скорости. Раньше считалось, что в этот момент необходимо перейти к так называемому свободному ходу, сделав несколько шагов по инерции. Такой резкий переход от стартового разбега к бегу по дистанции не оправдан. Он должен совершаться постепенно. Спортсмену необходимо помнить, что успех в спринтерском беге определяется прежде всего умением свободно, без напряжения выполнять беговые движения, расслабляя те мышцы, которые в данный момент не участвуют в активной работе.

Важнейшей фазой спринтерского бега является отталкивание. Мощным движением толчковая нога выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В фазе полета происходит активное сведение бедер. Нога, закончившая отталкивание и двигавшаяся вначале назад-вверх, затем сгибается в колене и начинает движение вперед. В то же время маховая нога, разгибаясь, энергично опускается вниз и ставится на грунт недалеко от проекции ОЦТ. Постановка ноги должна быть упругой. Это

достигается приземлением на переднюю часть стопы и сгибанием ноги в коленном суставе, что в значительной мере амортизирует силу удара о грунт и сокращает тормозную фазу передней опоры (рис. 2).

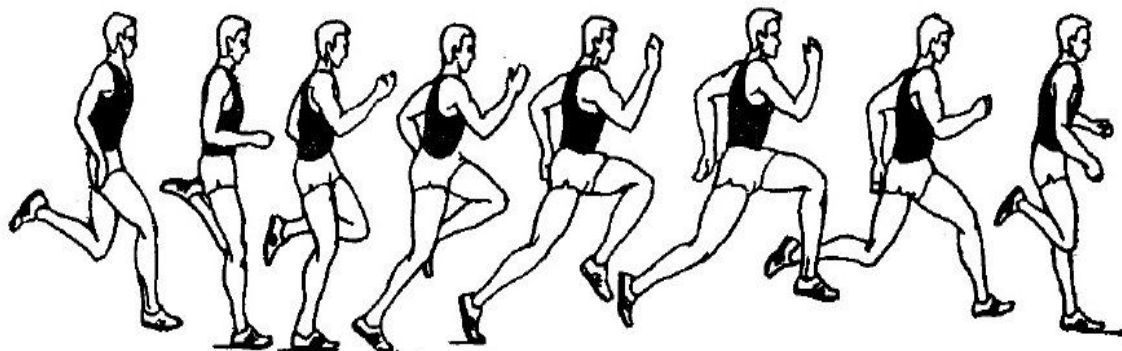


Рисунок 2. Техника бега по дистанции

Во время бега туловище сохраняет небольшой наклон вперед. В момент отталкивания поясница слегка прогнута. Руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости соответственно ритму шагов. Кисти рук не напряжены и пальцы полусогнуты. Угол сгибания рук непостоянен: он увеличивается к моменту вертикали. От характера работы рук в значительной степени зависят как темп, так и характер бега. Общеизвестно положение, что энергичные движения рук способствуют увеличению скорости движений ног во время бега, но при этом нужно сохранять свободу движений и легкость бега.

Финиширование. Наиболее эффективным способом финиширования является резкий наклон (бросок) грудью вперед на последнем шаге или наклон вперед с поворотом к финишной ленточке боком (рывок плечом). Эти способы финиширования, конечно, не могут ускорить общего движения тела бегуна вперед, однако позволяют ему приблизить момент соприкосновения туловища с финишной лентой или пересечь линию финиша.

Приближаясь к финишу, спортсмен должен постараться сохранить достигнутую на дистанции длину и частоту шагов, акцентируя в то же время внимание на энергичных движениях рук. Линию финиша нужно пробегать так, как будто до нее остается, по крайней мере, еще 5-10 м. При этом нельзя

отбрасывать голову назад, высоко поднимать руки, останавливаться сразу после финиширования.

Немаловажную роль в беге на короткие дистанции играет *дыхание*. Перед стартом независимо от длины дистанции спринтер делает несколько глубоких вдохов. По команде «Внимание!» вдох задерживается до выстрела, что способствует лучшей фиксации принятого положения и более энергичным последующим действиям. Начало бега сопровождается произвольным полувывдохом и вдохом. Во время бега по дистанции, учитывая высокую потребность организма в кислороде, спортсмен дышит часто и неглубоко.

2.3. Техника бега на средние и длинные дистанции

Главным критерием хорошей техники бега на средние и длинные дистанции является эффективность, экономичность движений спортсмена, затрачивающего на продвижение вперед минимум усилий, умеющего чередовать фазы напряжения мышц с фазами расслабления. Внешними признаками такого бега является его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных усилий. Во время бега туловище спортсмена незначительно наклонено вперед. Угол наклона не превышает 85° . Большой наклон неизбежно приведет к сокращению длины шагов. С изменением скорости бега будет изменяться и наклон туловища. У бегунов на средние и длинные дистанции положение тела приближается к вертикали. Наклон при беге должен осуществляться не за счет сгибания в тазобедренном суставе, а за счет отклонения от вертикали всего тела. Таз же при беге, особенно в момент отталкивания, несколько подается вперед, что характеризуется небольшим прогибом в пояснице и обеспечивает более эффективное приложение усилий при отталкивании.

Угол отталкивания в беге на средние дистанции менее острый, чем в спринтерском беге (не более $50-55^\circ$), однако мощность отталкивания, его эффективность имеют не меньшее значение. Признаком хорошего отталкивания является полное выпрямление во всех суставах ноги,

выполняющей толчок. Этому в значительной мере способствует энергичное движение маховой ноги вперед-вверх. Высота подъема этой ноги тем меньше, чем длиннее дистанция.

Описанная техника бега характерна для движения на большей части дистанции, после того как бегун наберет скорость (рис. 3). Отличительной особенностью этой техники является постановка стоп впереди проекции ОЦТ тела.

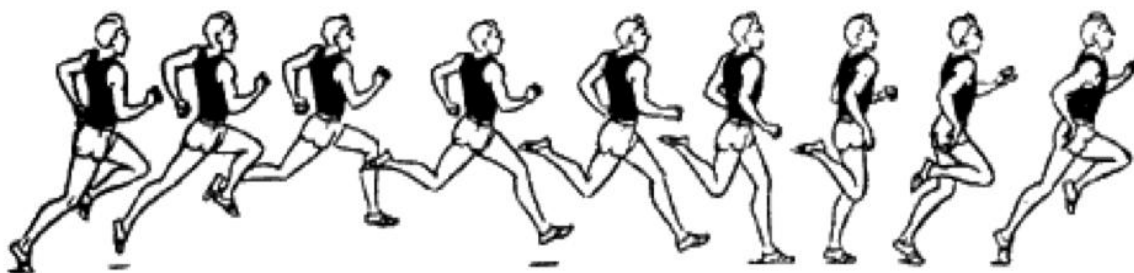


Рисунок 3. Техника бега на средние дистанции

Техника бега со старта (стартового ускорения) и финиширования несколько отличается от техники бега на дистанции.

Цель стартового ускорения – набрать высокую скорость в кратчайшее время, облегчить переход к маховому бегу, используя полученную инерцию, а также занять выгодную позицию на дорожке.

Для получения необходимой скорости в беге на средние и длинные дистанции в обычных условиях достаточно 30-40 м, однако часто на практике стартовое ускорение длится значительно больше. Это зависит от силы участников и их решимости бороться за лучшее место. При беге на длинные дистанции стартовое ускорение длится значительно меньшее время и с тактической точки зрения имеет меньшее значение.

При стартовом ускорении длина шагов заметно короче, чем при беге на дистанции, но темп их значительно выше и достигает 4-х и более шагов в секунду. Движения бегуна энергичны, наклон тела больше, задний толчок мощнее, отталкивание производится под острым углом.

Перед стартовым ускорением бегун принимает положение высокого старта (рис.4):

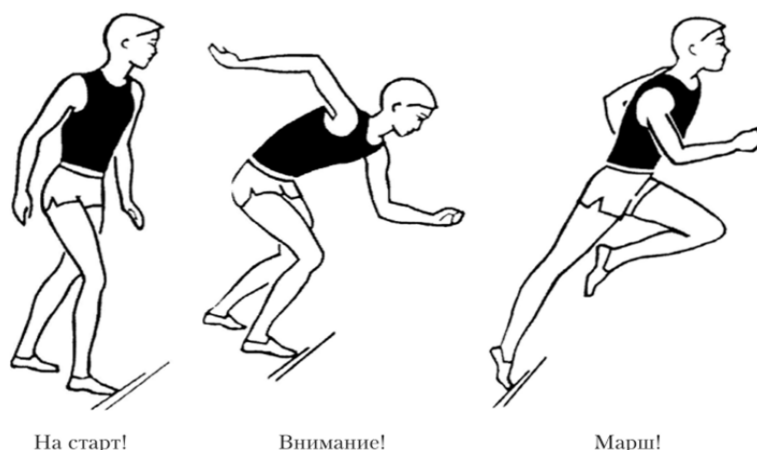


Рисунок 4. Техника высокого старта

- толчковая нога ставится согнутой у стартовой черты, туловище подано вперед и ОЦТ тела находится над носком;
- маховая нога отставлена на 10-15 см назад и на несколько сантиметров в сторону, согнута в коленном суставе и упирается носком в землю;
- стопы параллельны;
- одноименная выставленной ноге рука согнута и отведена назад, противоположная рука – вперед;
- голова слегка приподнята, чтобы видеть дорожку на 5-10 м вперед.

Чем короче дистанция, тем сильнее сгибаются ноги, тем больше наклоняется вперед туловище. В беге на 800 м, а иногда и на 1500 м при высоком старте ОЦТ тела выводится вперед настолько далеко, что появляется необходимость в дополнительной опоре о землю рукой, противоположной выставленной ноге. При этом кисть руки ставится параллельно и вплотную к стартовой линии, как при низком старте (большой палец обращен к выставленной ноге).

При **финишировании**, так же как при рывках и ускорениях на дистанции, наклон тела увеличивается, движения руками делаются энергичнее, отталкивание и мах свободной ногой производится сильнее. Чем длиннее дистанции бега, тем раньше начинается финиширование. Бегуны на 800 и 1500 метров обычно начинают финишное ускорение за 200-300 м до финиша.

Максимально возможная скорость «включается» при выходе на последнюю прямую. Из этого правила могут быть и исключения. Некоторые стайеры ускоряют бег не за один круг до финиша, а значительно раньше. Другие, обладающие высокой абсолютной скоростью, стараются решить исход бега на последней прямой.

Дыхание. При беге на средние и длинные дистанции потребность организма в кислороде резко возрастает. Количество воздуха, проходящего через легкие в одинаковый промежуток времени, увеличивается по сравнению с покоем в 10-15 и более раз и может превышать 100 л/мин. Такое увеличение легочной вентиляции осуществляется повышением частоты и глубины дыхания. Дыхание при беге должно быть естественным, ритмичным и глубоким, производиться одновременно через нос и рот или, что бывает чаще, только через рот. Частота дыхания в начале бега сравнительно невелика. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4-6 шагов. С наступлением утомления дыхание учащается, вдох может делаться на один шаг, а выдох – на другой.

При постановке дыхания в процессе тренировки рекомендуется акцентировать выдох, поскольку вдох производится автоматически и глубина его определяется полнотой выдоха. Ритм дыхания согласуется с ритмом бега, однако во время бега не следует удерживать ритм дыхания на одном уровне, т.е. ставить в зависимость от того или иного количества шагов. При первой необходимости ритм дыхания должен быть изменен в сторону учащения для обеспечения возрастающей потребности в кислороде.

Расслабление. Своевременное включение мышц в работу и остановка, точная дозировка усилий обеспечивает плавный переход одного движения в другое. Когда все движения бегуна согласованы и направлены в одном направлении, бег получается плавным. Овладение расслаблением – наиболее трудная и важная задача для спортсменов. Каждый бегун – новичок или разрядник – должен непрерывно улучшать технику своих движений, технику бега, а это достигается большой практикой.

Особенности бега по повороту. При беге по повороту левая нога ставится больше на внешнюю сторону стопы, а правая – на внутреннюю, с носком, направленным слегка внутрь. Правая рука движется с локтем, отведенным вправо. Наклон туловища в сторону поворота значительно меньше, нежели при спринтерском беге, и зависит от скорости, которую развивает бегун на повороте.

Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). В наше время одним из главных средств тренировки бегуна является кроссовый бег на различной пересеченной местности. В то же время бегунам на средние и длинные дистанции на определенных этапах их подготовки приходится принимать участие в соревнованиях по кроссу. Вот почему им необходимо владеть техникой кроссового бега, иметь навыки преодоления тех или иных препятствий, навыки бега по грунту различного характера. Приобретение этих навыков возможно только в том случае, если до этого спортсмен овладел техникой гладкого бега на дорожке стадиона или ровной местности.

В кроссовом беге, прежде всего надо иметь в виду особенности грунта и рельефа местности. При беге по песку и иному сыпучему грунту следует несколько уменьшить шаг, компенсируя это увеличением частоты шагов. На твердом грунте нужно избегать резкого приземления, стараясь ставить ногу как можно мягче. Скользкий глинистый грунт требует усиленного внимания к сохранению равновесия. При этом ноги ставятся несколько шире, чем обычно. При беге по воде, высокой траве ноги поднимаются выше.

Определенных навыков требует бег по различному рельефу местности. Преодолевать подъемы лучше всего, уменьшив длину шага и наклонив туловище вперед. Нога при этом ставится на носок. Спускаясь с горы, спортсмен, наоборот, должен отклонить туловище назад и несколько увеличить длину шага. Пологие спуски используются для максимально возможного увеличения скорости.

2.4. Техника эстафетного бега

Для анализа техники эстафетного бега в нем условно выделяют: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, передача эстафетной палочки, финиширование.

Старт. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии (рис. 5). Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру.

При первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90° . Это обеспечивает более низкое положение ОЦТ и отталкивание толчковой ноги ближе к направлению вектора горизонтальной скорости.

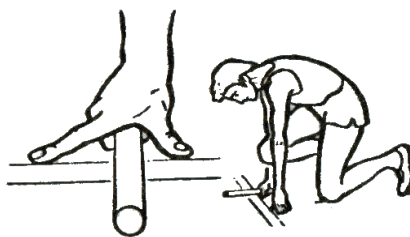


Рисунок 5. Держание эстафетной палочки

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разгон длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его – как можно быстрее набрать максимальную скорость бега.

Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений

бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7 шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до 90° по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100-130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦТ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦТ, а затем – впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25-30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90-95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов – тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге нога ставится на опору с носка и почти не опускается на

пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз-назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед-назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно на ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦТ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12-15 метре дистанции.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно $10-15^\circ$ по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33-43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает $140-148^\circ$ в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги. В момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает $162-173^\circ$, т. е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается, когда скорость бега достаточно высока.

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад-вверх, быстрое

выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед, голень движется вперед-вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо-вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. В беге очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90°. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед – рука движется несколько внутрь, при движении назад – немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Частота движений ног и рук взаимосвязана, и порой бегуну, для поддержания скорости бега, достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Передача эстафетной палочки. В эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. В эстафете 4×100 м бегунам II, III и IV этапов дается дополнительный разбег от начала коридора в пределах 10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки.

С учетом зон разбега и передачи палочки спортсмены пробегают на I этапе 110 м, на II – 130 м, на III – 130 м, на IV – 120 м. Поэтому при расстановке

участников команды по этапам необходимо учитывать их индивидуальные особенности.

В эстафетном беге 4×400 м и всех остальных эстафетах дополнительного разбега не дается, и участники должны стартовать, находясь в 20-метровом коридоре. Скорость бега в этих эстафетах ниже, и поэтому не дается дополнительного разбега.

Эстафетный бег может осуществляться: 1) без переключивания эстафетной палочки; 2) с переключиванием эстафетной палочки. Обычно первый способ используется в коротких эстафетах, где передача происходит на высоких скоростях, второй способ используется во всех остальных эстафетах.

Для обеспечения эффективной передачи бегунам важно иметь чувство пространства, чтобы при приеме эстафетной палочки точно и своевременно начать стартовый разбег (в момент пересечения передающим контрольной отметки), а также чувство скорости, чтобы при передаче эстафеты поддерживать максимально доступную скорость в зоне передачи, а при приеме стабильно и максимально быстро наращивать скорость бега к 15-метровой отметке зоны передачи.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу-вверх и сверху-вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть (рис. 6).

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху-вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть (рис. 7).

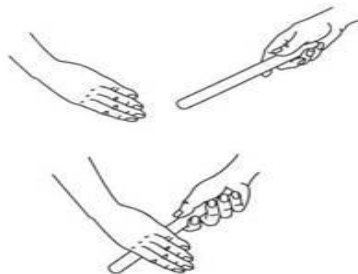


Рисунок 6. Передача эстафетной палочки снизу

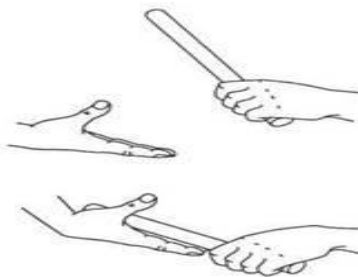


Рисунок 7. Передача эстафетной палочки сверху

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольной отметки, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами. В зоне передачи бегуны должны бежать, не

мешая друг другу, т. е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу.

При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой (рис. 8).

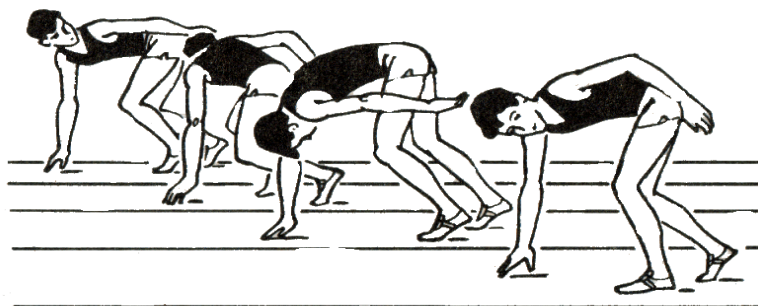


Рисунок 8. Положение на старте бегунов, принимающих эстафету

Очень важный элемент техники в момент передачи – бег в одном ритме, т. е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т. е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи (рис. 9).

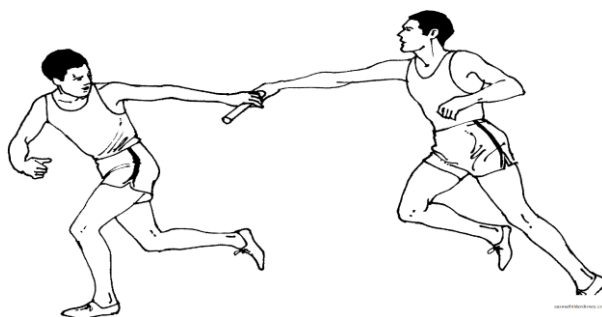


Рисунок 9. Передача эстафетной палочки в беге

В видах эстафет, где скорость передачи эстафетной палочки меньше, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на

дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки – как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету (рис. 9). Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20-15 м до финиша скорость обычно снижается на 3-8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как мы уже говорили выше.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

3.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы

Техника спортивной ходьбы имеет циклический характер, т.е. определенный цикл повторяется многократно на протяжении всей дистанции. Во-первых, в спортивной ходьбе не должно быть фазы полета, т.е. всегда

должен быть контакт с опорой. Во-вторых, исходя из первого ограничения, опорная нога в момент вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе. Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Цикл содержит: а) два периода одиночной опоры; б) два периода двойной опоры; в) два периода переноса маховой ноги.

Задача 1. Ознакомиться с техникой спортивной ходьбы.

Средства: объяснение особенностей техники спортивной ходьбы; демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинограмм); попытки выполнения техники спортивной ходьбы занимающимися.

Подводящие упражнения: объяснение техники ходьбы, когда руки опущены вниз и работают как можно более размашисто, прохождение отрезков с постановкой ног на грунт с пятки, при вертикальном положении нога выпрямлена.

Методические указания: избегать закрепощения плечевого пояса. Уменьшить наклон туловища. Выполнять больше упражнений на осанку.

Задача 2. Научить правильным движениям ног при спортивной ходьбе.

Средства: ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы.

Подводящие упражнения: пружинистые наклоны вперед к выпрямленной ноге на пятке. Ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены.

Методические указания: может присутствовать сильное закрепощение в тазобедренном суставе. Для исправления нужно выполнять упражнения на расслабление таза.

Задача 3. Научить движению таза при спортивной ходьбе.

Средства: ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу

после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за головой или за спиной.

Подводящие упражнения: из основной стойки прогнуться, достать руками пятки. У гимнастической стенки маховые движения ногами. Стараться не сгибать ноги в коленном суставе.

Методические указания: при спортивной ходьбе необходимо избегать не только значительных вертикальных колебаний, но и боковых отклонений ОЦТ тела. Основной причиной боковых колебаний тела является постановка стоп ног по двум параллельным линиям.

Задача 4. Обучить правильным движениям рук и плеч в спортивной ходьбе.

Средства: имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками (руки опущены вниз); спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.

Методические указания: упражнения выполняются со жгутом, имитация движения рук. Стараться локоть посылать как можно дальше. Кисти рук не должны пересекать среднюю линию части тела. Туловище держать прямо.

Задача 5. Совершенствование техники.

Средства: спортивная ходьба с различной скоростью – медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба по виражу, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.

Методические указания: может присутствовать закрепощение в плечевом поясе. Исправление этой ошибки нужно искать в движении рук. Наклон туловища вперед. Нужно уделять внимание осанке. Движения ног – от тазобедренного сустава.

3.2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики, так как бег – естественная способность человека, генетически заложенная в нем. Большинство молодых людей владеет рациональной схемой движений. Однако у них имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития. Более серьезные недостатки, отрицательно влияющие на результат бега, появляются в случае неправильного обучения либо подражания какому-то образцу техники.

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказать какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции; показать технику бега; разобрать кинограммы по технике бега; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу; рассказать кратко историю спринтерского бега.

Задача 2. Научить технике бега по прямой.

Средства: показ техники бега; бег с ускорением 3х40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3х6-10 сек; остальные упражнения выполнить 3х30-40 м: семенящий бег, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег прыжковыми шагами.

Методические указания: во время выполнения бега с ускорением занимающиеся должны набирать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорости продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега, следить за постановкой стопы; контролировать движение рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильным движением; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

Задача 3. Научить технике бега по повороту.

Средства: бег на повороте по 8-й дорожке 3х60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3х60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3х60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

Методические указания: бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

Задача 4. Научить технике низкого старта и стартовому разгону по прямой.

Средства: рассказать об основных положениях бегуна на старте; бег из различных положений высокого старта 3х20-25 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 3х20-25 м.

Методические указания: обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступать к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки стоп и оптимального подъема таза по команде «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений.

Задача 5. Научить технике финиширования.

Средства: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3х25-30 м; выполнить на месте финиширование

способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге 3x25-30 м.

Методические указания: добиваться резкого наклона вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения сначала выполняют индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание обучающихся на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

Задача 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40 м; бег под гору с углом 5° 3x30-40 м; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 3x20-30 м; сдача контрольных нормативов.

Методические указания: после овладения основами техники бега обучающиеся должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков; для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснять причины, вызвавшие нарушение техники; обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.

3.3. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

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

Средства: рассказ о беге на средние и длинные дистанции – краткая характеристика, демонстрация техники, анализ кинограмм; ознакомление с признаками оптимальной техники бега на длинные дистанции – минимальные вертикальные колебания, активное сведение бедер в полете, постановка ноги максимально близко к проекции ОЦТ, оптимальный наклон туловища,

незначительный по сравнению с бегом на короткие и средние дистанции, вынос бедра.

Методические указания: техника бега на длинные дистанции должна отвечать в большей степени требованиям экономичности, чем эффективности.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Средства: имитация работы рук без движения 3x15-20 сек; бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3x50-60 м; специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, бег прыжками, бег с ускорением, бег со сменой ритма 3x120-150 м.

Методические указания: при имитации работы рук на месте стремиться вкладывать усилия только для изменения направления движения рук в крайних точках. При правильной имитации в момент, когда локти находятся в крайних точках, возникает подъемная сила, поднимающая тело стоящего на месте бегуна на носки. Из положения «основная стойка», сохраняя прямое положение туловища, бегун выводит тело из равновесия, имитируя падение тела вперед. Чтобы предотвратить реальное падение, бегун вынужден сделать первый шаг. Далее в беге необходимо сохранять угол наклона туловища ($7-10^\circ$), при котором возникает ощущение, что бегуна все время тянет вперед. Необходимо также, для постановки ноги как можно ближе к проекции ОЦТ, активное сведение бедер в сочетании с минимальными вертикальными колебаниями. В беге со сменой ритма активные части отрезка выполняются в соответствии с изложенными выше требованиями. После достижения необходимой скорости к концу активной части отрезка следует, прекратив отталкивания, выполнять бег по инерции, продолжая сохранять оптимальный наклон туловища, активное сведение бедер в фазе полета и активную постановку стопы. Специальные беговые упражнения следует выполнять с постепенным увеличением частоты, следя за правильностью выполнения.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства: бег по повороту по дальней дорожке 3х60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3х60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3х60-80 м; то же самое повторить по ближней дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 150-200 м.

Методические указания: бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом; при входе в вираж наклонять туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взгляд направлен прямо вперед; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону по прямой.

Средства: рассказ о положении бегуна на старте; бег с высокого старта 3х30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 3х30-40 м самостоятельно; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 3х30-40 м по команде, в парах; то же, но в группах.

Методические указания: по команде «На старт» бегун занимает наиболее удобное для эффективного разгона положение. Одна нога находится впереди. Тяжесть тела располагается в большей степени на впереди стоящей ноге. Туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах. Вперед выведена рука разноименная стоящей впереди ноге.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» 3х30 м; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3х30-40 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге 3х30-40 м.

Методические указания: при финишировании, выполняя быстрый наклон вперед, необходимо одновременно отводить руки назад. Упражнения начинают выполнять индивидуально. Затем в парах. После этого группами по

несколько человек. Акцентировать внимание занимающихся на необходимости заканчивать бег не в плоскости финишного створа, а в 2-3 м за ним.

Задача 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ускорением 3x100-120 м; бег с ходу 3x60-70 м; бег со сменой ритма 3x200 м (смена ритма через каждые 40-50м). Бег 3x100-120 м, из них 50-60 м бег с горы под углом 5-8° и 50-60 м – пробегание по инерции по горизонтальной поверхности 50-60 м.

Методические указания: после овладения основами техники бега необходимо систематически работать над совершенствованием деталей техники и закреплением правильных навыков; выявлять причины, ведущие к нарушению техники бега. Подбирать специальные беговые упражнения и комбинации различных беговых средств для их исправления.

3.4. Методика обучения технике эстафетного бега

Эстафетный бег имеет много разновидностей. Наиболее распространенным, но технически трудным является эстафетный бег 4x100 м. Обучение технике эстафетного бега целесообразно только после того, как освоена техника бега на короткие дистанции.

Задача 1. Создать у обучающихся представление о технике эстафетного бега.

Средства: краткий рассказ об эстафетном беге и правилах соревнований. Демонстрация различных вариантов техники передачи эстафетной палочки. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов.

Методические указания: рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин. Сначала показать технику бега сбоку, используя различную скорость передвижения. Обратит особое внимание на место расположения бегунов (на внешнем крае дорожки).

Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.

Средства: передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего.

Методические указания: выполнять фронтальным способом. Группу построить в две шеренги уступом. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи, передающий выходит вперед. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом). Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения передающий обгоняет принимающего. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества обучающихся).

Задача 3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге.

Средства: передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.

Методические указания: выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно

использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества обучающихся). Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии. Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи. Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.

Задача 4. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету.

Средства: старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую. Старт с опорой на одну руку выбеганием с прямой на вираж. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания: бежать в полную силу не оглядываясь. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости. Бежать по внешней части дорожки. Бежать по внутренней части дорожки. Выполнять в парах, бежать в полную силу не оглядываясь.

Задача 5. Обучить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.

Средства: определить опытным путем расстояние до контрольной отметки. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи. Пробегание отрезка 20 м на время индивидуально и с передачей эстафеты. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны передачи и утомленности передающего.

Методические указания: определить расстояние для каждого партнера индивидуально. Обращать внимание на совпадение скоростей партнеров. Делать индивидуальную коррекцию техники в зависимости от места передачи палочки. Сравнить среднее время пробега отрезка партнерами и с передачей эстафеты. Передающий пробегает 80-100 м до передачи.

Задача 6. Обучить технике эстафетного бега в целом.

Средства: передача эстафетной палочки парой партнеров в своих зонах. Эстафетный бег 4x50 м по кругу. Эстафетный бег 4x200 м по кругу 200 м. Эстафетный бег 4x100 м по кругу.

Методические указания: партнеры определяются внутри команды: 1-й передает 2-му; 2-й – 3-му; 3-й – 4-му. Партнеры не меняются. Этапы разметить на виражах и прямых (как на большом кругу). Уравнять команды таким образом, чтобы между ними была борьба, следить за соблюдением зоны передачи.

Задача 7. Совершенствование техники эстафетного бега.

Средства: самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на каждом этапе. Эстафетный бег 4x50 м с разными партнерами. Бег 4x100 м в полную силу на время.

Методические указания: команда самостоятельно делится на этапы и подбирает контрольные отметки. Выполнять с учетом зон передачи. Обращать внимание на синхронность передачи палочки.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И КРАТКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

4.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, парк) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные дистанции, это: спортивная ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в парке проводятся кроссовые соревнования. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По *характеру* соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По **значению** соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно.

Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год.

Соревнования бывают следующих видов:

- основные – соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;
- квалификационные – проводятся с целью отбора на основные соревнования;
- классификационные – проводятся с целью определения спортивного уровня спортсменов;
- отборочные – проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды;
- открытые – проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;
- отдельные или видовые – проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День марафона» и т.д.);

- матчевые встречи – проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования, независимо от характера и вида, должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований – сверху вниз, то есть должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд.

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение – основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести дополнения или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд. Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положение участвующим командам в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию. Положение включает следующие пункты:

- цели и задачи;
- место и время проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;
- участвующие организации и участники соревнований;
- программа соревнований (желательно по дням и часам);
- состав команды и количество видов для выступления одного участника;
- порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);
- награждение;

- условия приема организаций и участников;
- сроки и условия представления заявок.

Положение не должно противоречить действующим правилам соревнований и не содержать в тексте двоякого смысла.

При проведении лично-командных и командных соревнований каждая команда должна иметь своего представителя. Он несет ответственность за всех участников команды, за своевременную подачу технических заявок и перезаявок; участвует в проведении совещаний; имеет право подавать протесты на спорные вопросы и участвовать в проведении жеребьевки. Представитель команды не имеет права находиться на местах проведения соревнований, непосредственно вмешиваться в ход соревнований и решения судейской коллегии.

4.2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

Для проведения соревнований назначается главная судейская коллегия (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований).

Главный судья изучает положение, проверяет место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет судейские бригады и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, назначает старших судей по видам, проводит совещание судейской коллегии совместно с представителями, вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников на каждом виде и передает эти сведения главному судье, готовит информацию о соревнованиях, участвует в совещании судейской коллегии, проводит по необходимости жеребьевку участников.

Для проведения соревнований составляются *судейские бригады*: беговая бригада состоит из стартера, хронометристов и финишной группы. Стартер дает старт участникам забегов, определяет правильность его выполнения. Судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции каждого участника. Финишная группа определяет порядок прихода участников на финише. Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

4.3. Краткие правила соревнований по легкой атлетике

Спортивная ходьба

В спортивной ходьбе есть два основных условия:

- 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе;
- 2) не должны присутствовать фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.

Участник дисквалифицируется после трех предупреждений разными судьями. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в знак того, что он понял предупреждение судьи. Дисквалифицированный участник должен покинуть дорожку или сойти с трассы.

Бег по дистанции

Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику. При беге на виражах участник не имеет права переходить на дорожку слева. Если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не

мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку. При беге по общей дорожке участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводить руки в стороны). Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает какую-либо помощь со стороны.

Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

Эстафетный бег

Участники эстафетного бега должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне. Запрещено перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешая другим командам. Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи). Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи или за 10 метров до. Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на стадионе, спортивной площадке и (или) в парке.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и распределенные по состоянию здоровья к основной или специальной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности обувь и одежда должны соответствовать погодным условиям.

За несоблюдение техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий. Обучающийся должен:

- переодеться в спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся;
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем на место проведения занятий;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения занятий. Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

– при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

– в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

– выполнять разминочный бег по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Обучающийся должен:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия поставить в известность преподавателя физической культуры;

– если травмирован товарищ, с помощью преподавателя оказать ему первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

– по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию образовательного учреждения.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью оценки систематичности выполнения учебной работы обучающимися и включает в себя ряд контрольных тестов по легкой атлетике, реализуемых в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПМК на основании рекомендуемых требований к результатам освоения раздела «Легкая атлетика».

Оценка освоения раздела предусматривает использование балльно-рейтинговой системы оценки качества освоения основных образовательных программ в ГОУ ВПО «ДонАУиГС». По баллам, полученным обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, уровень физической подготовленности.

6.2. Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

Степень овладения и усвоения обучающимися учебного материала оценивается по выполнению нормативов по технической и физической подготовке. Контрольные нормативы выполняются в ходе овладения и в конце пройденного учебного материала.

Тема 1. Техника спортивной ходьбы.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Технические элементы. Ходьба с акцентом на постановку ноги с пятки с последующим резким перекатом на носок. Имитация работы рук. Ходьба с «закручиванием». Спортивная ходьба «змейкой» на 2-4 м вправо и влево или ходьба «восьмеркой». Спортивная ходьба с переменной скоростью на различных отрезках. Ходьба с наклоном туловища на каждый шаг, руки помогают выпрямлению ног. Спортивная ходьба по виражу. Спортивная ходьба на подъеме; акцентировать выпрямление ноги в коленном суставе.

Контрольный норматив спортивная ходьба 500 метров на время (мин)

Курс	Пол	Баллы			
		5	4	3	2
I	девушки	3.00	3.15	3.30	4.00
	юноши	2.45	3.00	3.15	3.30
II	девушки	3.00	3.15	3.30	4.00
	юноши	2.45	3.00	3.15	3.30
III	девушки	2.50	3.00	3.15	3.40
	юноши	2.40	2.50	3.00	3.15

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Технические элементы. Низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняются сериями на отрезках дистанции 20-50 м), ускорение (5-6 раз по 40-50 метров в три четверти силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорения с высокого старта на отрезках 30-40 метров; переменный бег с переходом от максимальных усилий к бегу по инерции; стартовые ускорения на время.

Контрольный норматив
бег 60 метров на время (сек)

Курс	Пол	Баллы			
		5	4	3	2
I	девушки	9,6	10,0	10,5	11,2
	юноши	8,4	8,8	9,3	9,9
II	девушки	9,6	10,0	10,5	11,2
	юноши	8,4	8,8	9,3	9,9
III	девушки	9,8	10,2	10,7	11,4
	юноши	8,4	8,8	9,3	9,9

Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Технические элементы. Высокий старт и стартовое ускорение. Бег по прямой и на вираже, бег под уклон. Развитие двигательных качеств. Повторный бег по виражу с выходом. Семенящий бег, переходящий в бег по прямой и повороту; пробегание дистанции 800-2000 метров.

Контрольный норматив
бег 1000 метров на время (мин)

Курс	Пол	Баллы			
		5	4	3	2
I	девушки	4.10	4.26	4.46	5.08
	юноши	3.20	3.28	3.38	4.01
II	девушки	4.10	4.26	4.46	5.08
	юноши	3.20	3.28	3.38	4.01
III	девушки	4.18	4.34	4.58	5.18
	юноши	3.20	3.28	3.38	4.01

Тема 4. Техника эстафетного бега.

Вид контроля: индивидуальное практическое занятие.

Технические элементы. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Передача эстафетной палочки в медленном беге. Старт бегуна, принимающего эстафету. Передача эстафетной палочки на разных скоростях без учета зоны передачи, с учетом зоны передачи.

Контрольный норматив

передача эстафетной палочки на максимальной скорости

«5» - передача выполнена правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко;

«4» - передача выполнена правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - передача выполнена в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

«2» - передача выполнена неправильно, с допущением нескольких грубых ошибок.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

7.1. Основные принципы организации самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия легкой атлетикой могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Обучающихся активизирует установку на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности.

Правила организации самостоятельных занятий легкой атлетикой включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, кроме того, необходимо знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека.

Причинами травматизма на таких занятиях являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий,

неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь и одежда должны соответствовать погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания.

Самостоятельные занятия по легкой атлетике рекомендуется проводить на свежем воздухе и в целях безопасности соблюдать следующие требования:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не заниматься одновременно несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег).

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо выполнить следующие условия:

- тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;
- правильно спланировать ход занятия и физические нагрузки;
- проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

Необходимо учитывать, что при кроссовом беге возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Соблюдая несложные и необходимые правила при организации самостоятельных занятий, удастся избежать негативных последствий и травм, а значит повысить эффективность оздоровительного эффекта от

легкоатлетических упражнений, то есть, приблизить к основной цели – совершенствованию физической формы.

7.2. Перечень вопросов для самостоятельного изучения

1. История развития легкой атлетики.
2. Характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Современное состояние легкой атлетики в ДНР и в мире.
5. Основная терминология в легкой атлетике.
6. Организация, проведение и краткие правила соревнований по легкой атлетике.
7. Виды соревнований в легкой атлетике.
8. Судейство соревнований в легкой атлетике.
9. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
10. Легкая атлетика в комплексе ГТО.
11. Развитие основных качеств легкоатлета.
12. Развитие выносливости в легкой атлетике.
13. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
14. Общая физическая подготовка в легкой атлетике.
15. Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.
16. Техника спортивной ходьбы.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Техника бега на средние и длинные дистанции.
19. Техника эстафетного бега.
20. Отличия техники бега на разных дистанциях.
21. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе обучения отдельным видам легкой атлетики.
22. Стадион для легкой атлетики.
23. Чемпионаты по легкой атлетике.
24. Федерации легкой атлетики.

7.3. Темы рефератов к разделу «Легкая атлетика»

1. История возникновения и развития легкой атлетики.
2. Виды легкой атлетики, входящие в программу Олимпийских Игр (мужчины, женщины).
3. Стадион для легкой атлетики. Технические характеристики, фото.
4. Классификация видов легкой атлетики.
5. Виды соревнований в легкой атлетике.
6. Чемпионаты по легкой атлетике.
7. Современное состояние легкой атлетики в ДНР, в России, в мире.
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
9. Судейство соревнований по легкой атлетике.
10. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
11. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
12. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
13. Правила соревнований эстафетного бега (4 x 100 м и 4 x 400 м).
14. Техника спортивной ходьбы.
15. Техника бега на короткие дистанции.
16. Техника бега на средние и длинные дистанции.
17. Техника эстафетного бега.
18. Инвентарь и технические устройства в легкой атлетике.
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.
20. Биографии пяти выдающихся мировых легкоатлетов (мужчины или женщины). Результаты, фото.
21. Биографии пяти выдающихся Российских (Донецкого региона) легкоатлетов (мужчины или женщины). Результаты, фото.
22. Исторические данные о Донецких легкоатлетах, ставших победителями и призерами Олимпийских Игр (за последние 50 лет). Результаты, фото.
23. История создания, структура и современная деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).

24. История создания, структура и современная деятельность Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА).

25. История создания, структура и современная деятельность Европейской легкоатлетической ассоциации (ЕАА).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Блоцкий С.М. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб.-метод. пособие / С.М. Блоцкий, А.В. Карпов. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2013. – 290 с.

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.

3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А.Германова и др.; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 – 288 с.

4. Громаков А.Ю., Небесная В.В., Малыш Т.С., Гаршина А.Е., Гридина Н.А. Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса: учебное пособие/ А.Ю. Громаков и др.; Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонАУиГС», кафедра физического воспитания. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020. – 168 с.

5. Дундукова Г.А. Методика обучения технике эстафетного бега : методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Легкая атлетика» / Г.А. Дундукова. – Ульяновск, 2011. – 56 с.

6. Никитин В.И. Введение в легкую атлетику: методическое пособие / В.И. Никитин // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016 – 42 с.

7. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие / В.И. Никифоров. – Самара: ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016 – 62с

8. Прохоренко В.В. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.В. Прохоренко, С.Г. Держинский, Л.Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016 – 64 с.

9. Сидорова Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учеб. пособие для высш. учеб. зав. / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева; Минобрнауки РФ, Сибирский федеральный университет, институт физ. культуры, спорта и туризма. – Красноярск: СФУ, 2016. – 147 с.

БАЗЫ ДАННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ

1. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

2. Сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

3. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА) <http://rusathletics.info/>

4. Сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) <https://www.worldathletics.org/>

5. Сайт Европейской легкоатлетической ассоциации <https://www.european-athletics.org/>

6. Российский портал легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>

7. Основные правила соревнований по легкой атлетике <https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike>

8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике <https://www.sites.google.com/site/leegkaaatletik/3-metodika/organizacia-i-provedenie-sorevnovanij-po-legkoj-atletike>

Учебно-методическое издание

**Физическая культура
(Легкая атлетика)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для самостоятельных занятий
для обучающихся образовательной программы бакалавриата
всех курсов, профилей и направлений подготовки
очной / заочной форм обучения

***Составители: Небесная Виктория Владимировна,
Гридина Наталия Алексеевна***

Редактор

Полчанинова Лариса Николаевна

Компьютерная
верстка

Полчанинова Лариса Николаевна

Подписано в печать **XX.06.2021**. Формат 60x84_{1/16}. Бумага финская.

Печать офсетная. Уч.-изд. л. 2,3. Тираж 20 экз. Заказ № **00**.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
83015, г. Донецк-15, ул. Челюскинцев, 163а