

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Т.И. АКИМОВА, Т.А. АНПЛЕВА, В.В. СМОРОДИН

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2006

УДК 796.42 (076.5)

ББК 75.711я73

А 39

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

А 39

Акимова, Т.И.

Легкая атлетика в практике физического воспитания студентов [Текст]: методические указания / Т.И.

Акимова, Т.А. Анплева, В.В. Смородин. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 29 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Легкая атлетика».

В методических указаниях приведена история развития легкой атлетики, значение легкой атлетики в системе физического воспитания, меры безопасности в процессе обучения, методика обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.711я73

© Акимова Т.И.,

Анплева Т.А.,

Смородин В.В., 2006

© ГОУ ОГУ, 2006

Содержание

Введение.....	7
1 История развития легкой атлетики.....	8
2 Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.....	9
3 Меры безопасности в процессе обучения.....	10
3.1 Общие меры безопасности.....	10
3.2 Частные меры безопасности.....	10
4 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....	11
5 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	14
6 Упражнения для овладения техникой бега.....	17
7 Упражнения для развития быстроты.....	20
8 Упражнения для развития силы.....	24
9 Комплексы упражнения для развития скоростно-силовых качеств.....	26
10 Комплексы упражнений для развития гибкости.....	29
Список использованных источников.....	32

Введение

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой — отдаляют человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные 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, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов.

1 История развития легкой атлетики

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Можно сказать, что виды легкой атлетики появились с рождением человека. От умения быстро бегать, перепрыгивать различные препятствия, точно и далеко метать порой зависела жизнь человека и членов его племени.

Согласно одной из древнегреческих легенд, первые состязания были организованы Гераклом в честь победы над царем Авгием, и проводились они в беге между четырьмя братьями. По преданию Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. Эта дистанция стала длиной стадиона и называлась стадией (192,27 м).

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранились достоверные записи, относятся к 776 г. до н.э. Хотя есть сведения, что Олимпийские игры проводились уже в 1580 г. до н.э., судя по надписи на диске известного атлета Поплиоса Асклепидеса. Впоследствии в состязания по бегу были включены бег на две стадии, а в 720 г. до н.э. — бег на длинную дистанцию (24 стадии — 4614,5 м).

Не менее древним является и эстафетный бег. Египтяне имели бегунов, которые служили гонцами. У греков чрезвычайно популярен был «лампадериомас», или эстафетный бег с факелами. В состав команды входили 40 участников.

Истоки развития современной легкой атлетики берут свое начало не у берегов Средиземного моря, а на Британских островах. Уже в манускриптах XII в. упоминаются легкоатлетические соревнования лондонцев. Бег обычно проходил на больших дорогах между городами или на ипподромах. В 1770 г. был зафиксирован первый результат часового бега — 17 км 300 м.

Во второй половине XIX в. в Англии стали проводиться регулярные соревнования среди любителей легкой атлетики. Соревнования по бегу в Англии проводились в ярдовых мерах длины (1 ярд — 91,4 см), а на длинных дистанциях за основу была взята миля (1609,34 м). Однако представители других стран потребовали введения метрической системы мер и сумели добиться этого уже на первых Олимпийских играх в Афинах в 1896 г. Нужно сказать, что длинное развитие легкой атлетики началось именно после этих игр. С каждым годом все больше стран вступают в борьбу за первенство в этом виде спорта. Американцы, финны, французы, японцы, поляки, немцы и итальянцы и отдельные спортсмены ряда других стран вносят свой вклад в развитие легкой атлетики.

С 1928 г. в борьбу за олимпийские награды вступают женщины, усиленно начинает развиваться женская легкая атлетика. Хотя женщины выступали в легкоатлетических соревнованиях и раньше.

Началом развития легкой атлетики в России принято считать организацию «Кружок любителей спорта», созданный в 1888 г. в местечке Тярлево под Петербургом. Организаторы сначала стали культивировать бег, а затем и другие виды легкой атлетики. Уже через год были проведены официальные

соревнования по бегу. Но до этого события соревнования по бегу уже проводились в России. По примеру Англии и Америки в крупных российских городах Москве, Петербурге, Нижнем Новгороде и др. в парках и общественных садах выступали профессиональные бегуны, приглашающие всех желающих помериться силами. В основном это были иностранцы, которые нередко терпели поражение от простых русских людей, не имеющих специальной подготовки. С 1908 г. в России проводятся первенства страны по легкой атлетике, с 1913 г. - Всероссийские олимпиады. Впервые русские спортсмены приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме, но выступление было неудачным. В 1910 г. в России состоялось первое соревнование по легкой атлетике с участием студентов нескольких петербургских высших учебных заведений. В этом же году были проведены первые соревнования для женщин.

После революции 1917 г. соревнования состоялись в 1918 г. в Москве. В дальнейшем легкая атлетика получила большое развитие, так как стала основой для подготовки солдат и молодого поколения для прохождения службы в рядах Красной Армии. Многие великолепные спортсмены появились в то время, и хотя советские спортсмены не участвовали в мировых первенствах, многие их результаты превосходили европейские и мировые рекорды того времени.

Впервые советские спортсмены официально стали принимать участие в Олимпийских играх с 1952 г., а в европейском первенстве с 1950 г., где выступили довольно успешно. На этом закончим краткую историческую справку.

2 Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания

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 оптимальную психическую сферу.

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 в области физической культуры и спорта.

3 Меры безопасности в процессе обучения

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется. В многообразных видах легкой атлетики каждому виду присущи свои меры безопасности, которые можно разделить на общие и частные.

3.1 Общие меры безопасности

Не начинайте тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей).

Внимательно осмотрите место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их.

Изучите упражнение, соразмерьте его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне (например, если в приседе со штангой для вас предел 100 кг, а ставите 150 кг, подумайте, готовы ли вы к этому весу, здесь есть возможность получить травму).

Контролируйте свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда приступаете к разучиванию новых, сложных по технике упражнений.

3.2 Частные меры безопасности

Спортивная ходьба. В спортивной ходьбе наибольшая нагрузка падает на мышцы задней поверхности бедра и стопы, поэтому при помощи

упражнений разогрейте и растяните их. Смотрите всегда на 4 —5 шагов вперед, особенно при ходьбе вне стадиона, чтобы вовремя заметить неровности и ямки, дабы не поставить на это место ногу. Контролируйте свои движения, при монотонной работе длительное время можно расслабиться и получить травму. Особое внимание обратите на удобную обувь и одежду, чтобы не было потертостей — это основная беда ходоков.

Бег. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

- не бегать против движения;
- не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);
- обгонять всегда справа;
- при обгоне нельзя резко принимать влево;
- помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

В тренировочных занятиях в барьерном беге ставьте барьеры на 4—5 дорожки по прямой и на 3 — 4 дорожки при беге по кругу.

При беге вне стадиона надо всегда смотреть себе под ноги, чтобы вовремя увидеть помехи или неровности и избежать их. Нельзя толкать соперника или товарища (даже в шутку).

4 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов.

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80 — 100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 50 - 100 м.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задаче во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех студентов, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы

между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рисунок 1).

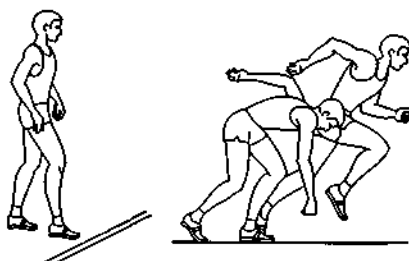


Рисунок 1 - Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается (рисунок 2).

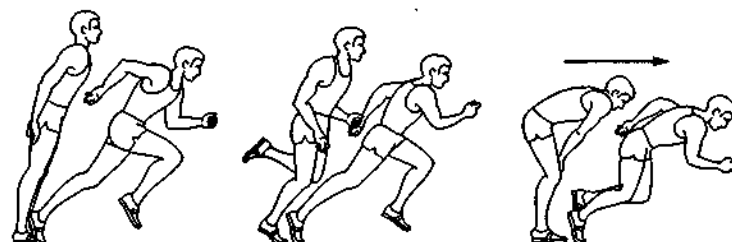


Рисунок 2 - Старты из различных исходных положений

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

5 Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Задача 1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

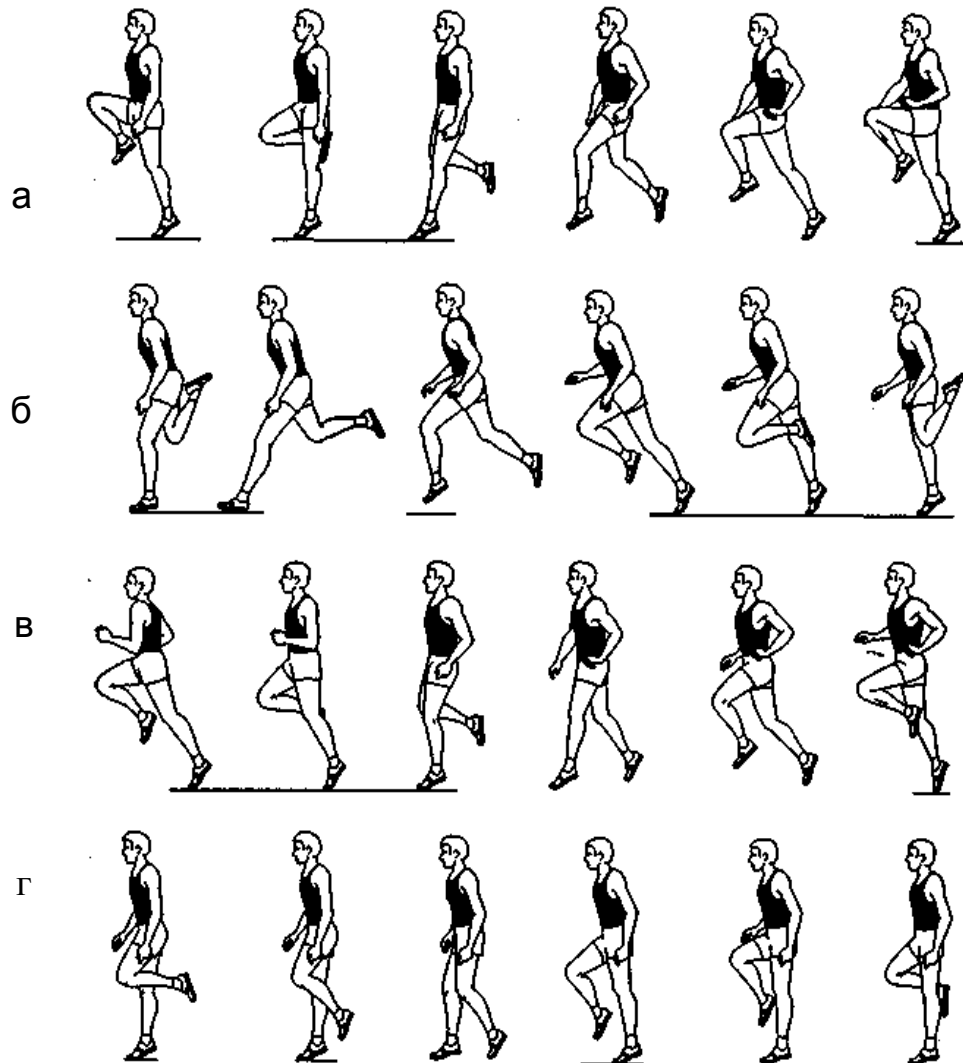
Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Задача 2. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30—40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное

повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рисунок 3).



а – бег с высоким подниманием бедра; б – бег с забрасыванием голени; в – бег с толчками вверх; г – семенящий бег.

Рисунок 3 - Специальные беговые упражнения

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3—4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Основными упражнениями для обучения технике бега по повороту является бег на 50 —80 м с ускорением на повороте беговой дорожки.

Сначала тренировки проходят по крайним (6 — 8) дорожкам, затем по 1 — 2; бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. По мере освоения занимающимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т. е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте (рисунок 4); выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу) (рисунок 5).

Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

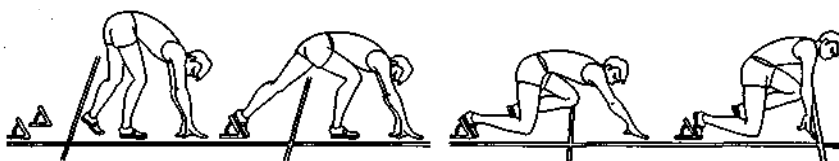


Рисунок 4 - Выполнение команды «На старт!»



Рисунок 5 - Выполнение команды «На старт!» и «Внимание!»

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом. Основные средства: бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Для успешного обучения финишированию упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

Задача 6. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На этапе овладения техникой бега в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении

правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

6 Упражнения для овладения техникой бега

Рассматривая бег с точки зрения экономичности и эффективности движений отдельных частей тела и изучая технику лучших бегунов мира, можно заметить, что у многих из них имеются различия в держании головы, движении рук и даже ног. Однако в целом все движения бегуна подчиняются общим принципам биомеханики, и для всех характерна техника бега, описанная выше. Важно научиться правильным, наиболее эффективным и экономичным движениям, для чего начинающие бегуны выполняют следующие упражнения:

1) пробегание отрезка 60—80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторить 4—6 раз;

2) то же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части;

3) то же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднятие бедра (колена) вперед-вверх;

4) бег с высоким поднятием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 20—30 м). Повторить 3—6 раз. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;

5) бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега. Повторить 3—5 раз (рисунок 6);



Рисунок 6 – Бег через предметы

6) пробегание отрезка 60—80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка. Повторить 5—8 раз. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе;

7) прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище

наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Повторить 4—6 раз по 30—40 м;

8) бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию. Повторить 4—6 раз по 30—40 м;

9) то же, что и в упражнении 8, но с отягощением (пояс или мешок с песком весом 4—6 кг);

10) многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее. Повторить 3—5 раз по 20—30 м (рисунок 7);

11) бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Повторить 2—4 раза по 20—30 м. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед (рисунок 8);



Рисунок 7 – Многоскоки на одной ноге



Рисунок 8 – Бег с захлестыванием голени

12) бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). Повторить 2—4 раза по 30—50 м. Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед;

13) и. п. — основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15—20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. Повторить 4—7 раз (рисунок 9);



Рисунок 9 – Бег с наклоном туловища



Рисунок 10 – Работа рук

14) и. п. — основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах (рис. 10);

15) пробегание отрезка 60—80 м на входе в поворот. Повторить 3—5 раз. Следить за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад;

16) то же, что и в упражнении 15, но пробегая по повороту;

17) Пробегание отрезка 60—80 м при выходе из поворота. Повторить 3—5 раз. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить особое внимание на наклон туловища вперед-влево;

18) бег с высокого старта на расстояние 40—50 м. Повторить 3—5 раз. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием;

19) бег с низкого старта на расстояние 30—40 м. Повторить 5—8 раз. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища;

20) бег под уклон по наклонной дорожке (4—5°). Повторить 4—6 раз;

21) взбегание на гору небольшой крутизны. Повторить 4—6 раз;

22) ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120-150 м). Повторить 2—3 раза;

23) бег в среднем темпе 200-400 м;

24) пробегание отрезка 50-60 м с набеганием на ленточку. Применяются различные варианты: грудью, поворотом правого или левого плеча. Повторить 4-6 раз.

Количество пробегаемых отрезков, их длина зависят от степени подготовленности бегуна, а также от специализации в беге на короткие, средние или длинные дистанции.

Дальнейшее совершенствование техники бега, а также достижение высоких спортивных результатов обеспечивается главным образом хорошей функциональной и технической подготовкой учащихся в процессе многолетней, непрерывной и систематической тренировки. При этом функциональную подготовку надо считать главной, а техническую — второстепенной, обеспечивающей наиболее эффективное, экономное и целесообразное расходование энергетических запасов бегуна.

Под функциональной подготовкой следует понимать развитие и воспитание основных, или ведущих, физических (двигательных) качеств, необходимых бегуну: быстроты, силы и выносливости. На практике эти качества выступают комплексно, все вместе. Но в том или ином движении то

или иное качество проявляется в большей или меньшей степени. Точно так же не существует упражнений, которые развивали бы только одно какое-нибудь качество человека.

7 Упражнения для развития быстроты

1 Пробегание отрезка 40—50 м. Повторить 4—6 раз. Выполняется как на прямой, так и на повороте сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела, но сохраняются свобода и легкость движения.

2 То же, что и в упражнении 1, но отрезок пробегается под уклоном 3—5°. Повторить 6—10 раз.

3 Пробегание отрезка 50—60 м по ветру или за движущимся лидером либо под звуколидер. Повторить 5—6 раз.

4 Пробегание отрезка 30—40 м с высокого или низкого старта. Повторить 6—7 раз.

5 Семенящий бег. Выполняется маленькими шагами, но с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (почти на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, толчок направлен больше вверх, туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой движутся в такт движению ног. Семенящий бег выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперед. Квалифицированные бегуны, пробегая дистанцию 100 м, могут 2—3 раза переходить на семенящий бег по 15—20 м.

6 Бег с высоким подниманием бедра. Повторить 4—6 раз по 30—60 м.

7 Бег прыжками. Главное внимание обращать на быстроту и мощное отталкивание, шаг не следует искусственно удлинять. Повторить 4—6 раз на отрезке 30—40 м.

8 Бег с забрасыванием голени назад. Повторить 2—4 раза на отрезке 30—50 м. Следить, чтобы плечи не подавались вперед.

9 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). Повторить 4—6 раз по 30—50 м.

10 И. п. — лечь на спину, руки в упоре на поясе. Беговое движение ногами — «педаляж» (рисунок 11). Выполнять в медленном и быстром темпе. Повторить 2—3 раза (10—30 сек.).



Рисунок 11 – Движение ногами - «педаляж»

11 И. п. — лечь на спину, руки прямо. Сгибание и разгибание ног до касания коленом груди и полного выпрямления. Пятки движутся не высоко от земли. Выполнять в среднем и быстром темпе по 20—40 сек.

12 То же, что и в упражнении 11, но и. п. — вис на гимнастической стенке, спиной к стенке.

Комплекс I

1 И. п. — низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5—8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.

2 И. п. — одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2—4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.

3 И. п. то же. Бег по наклонной дорожке 60—80 м. Повторить 3—6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4 И. п. — основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15—20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5 И. п. — ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15—20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.

6 И. п. — основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

7 И. п. — стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10 - 12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе (рисунок 22).

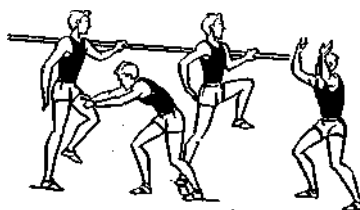


Рисунок 22 – Упражнение с сопротивлением партнера

Комплекс II

1 И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между ними (7,5—8,5 м). Повторить 4—8 раз. Сосредоточить внимание на активном, стремительном выполнении последнего шага и «атаки» на барьер. Выполнять в быстром темпе.

2 И. п. — стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5—1,8 м, другая - 1 м на носке. Вес тела находится на сзади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч. Повторить 12 - 15 раз. Обращать внимание на выведение таза вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе (рисунок 23).

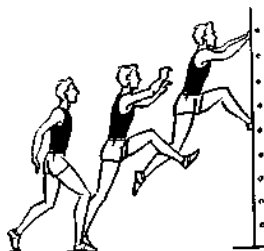


Рисунок 23 – Выведение таза вперед

3 И. п. — стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на носке (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч. Повторить 8—10 раз. Акцентировать внимание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе.

4 И. п. — стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повторить 20—30 раз; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 15—20 раз. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем и быстром темпе (рисунок 24).

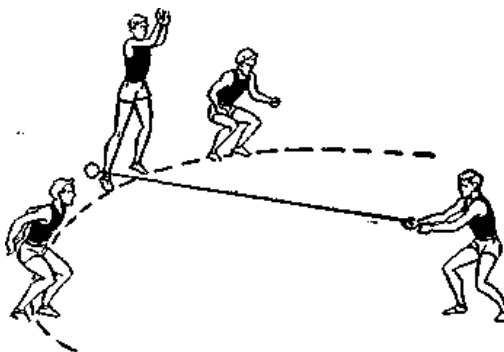


Рисунок 24 – Прыжки по кругу

Комплекс III

1 И. п.— выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног. Повторить 8—10 раз. Выполнять в быстром темпе.

2 И. п. — левая нога (опорная) впереди, набивной мяч у внешнего свода стопы. Быстрое выбрасывание вперед-вверх набивного мяча. Повторить на каждую ногу 10 – 12 раз. Обращать внимание на своевременный выход тазом вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе (рисунок 25).



Рисунок 25 – Выбрасывание набивного мяча

3 И. п.— высокий старт. Повторный бег на 40 м с ходу: а) с отягощением (пояс) 6—8 кг, повторить 2—3 раза; б) без отягощения, повторить 3—4 раза. При беге обращать внимание на активность движений рук и ног. Выполнять в максимальном темпе.

4 И. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. Выталкивание на каждый третий и пятый шаг с акцентом на быстрой постановке ноги и активное загребающее движение. Повторить 2 раза (60—80 м). Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.

5 И. п.— низкий старт. Пробегание одного барьера (имитация прыжка) с приземлением в прыжковую яму или на гимнастические маты. Повторить 6—8 раз. Сосредоточить внимание на согласованности отталкивания толковой ноги и движения маховой на барьер. Выполнять в быстром темпе.

6 И. п. - лечь на спину на гимнастической скамейке. Ноги прямые под углом 45° разведены в сторону. Быстрая смена положения ног. Повторить 10—20 раз. Выполнять в быстром темпе.

7 И. п. — стать у подвешенного предмета. По команде выполнить подряд 5 прыжков с отталкиванием двух ног, касанием предмета и фиксацией времени. Повторить 3 - 4 раза; то же, но с отталкиванием одной ноги. Повторить по 2 раза на каждую ногу. Сконцентрировать внимание на скорости разгибания ног в суставах и удержании равновесия в момент приземления. Выполнять в максимальном темпе.

8 Упражнения для развития силы

Упражнения без снарядов и на снарядах

1 Бег в гору. Обращать внимание на мощное отталкивание и высокое поднятие бедра. Выполняется в среднем и быстром темпе. Повторить 4 - 8 раз по 60 - 150 м.

2 И. п. - взяться руками за перекладину стенки на уровне груди, ноги на 140 - 150 см от стенки. Бег в упоре о гимнастическую стенку. Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя. При выполнении упражнения не подходить к стенке. Повторить несколько раз по 10 - 30 сек.

3 Бег по лестнице вверх (на 3 - 4-й этаж). Обращать внимание на полное выпрямление ноги при заднем толчке. Повторить 2 - 4 раза.

4 То же, что и в упражнении 3, но по движущемуся вниз эскалатору.

5 И. п. — стать на шестую-седьмую рейку гимнастической стенки, руки на рейке у пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, оставаясь на рейке, сгибается в суставах. Энергичным разгибанием опорной ноги подняться в и. п. и, сменив ноги, повторить упражнение. Повторить 10—15 раз на каждую ногу. Опускание может быть произвольное, а подъем совершать как можно быстрее (рисунок 12).

6 Прыжки на одной ноге, потом на другой, всего 5—6 раз на каждую ногу.

7 Прыжки с места в длину. Повторить 8—12 раз.

8 И. п. — упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись. Повторить 8—10 раз (рисунок 13).

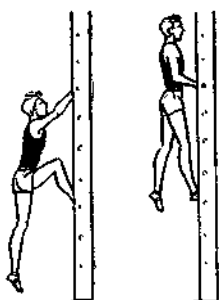


Рисунок 12 – Поочередное опускание и подъем ног

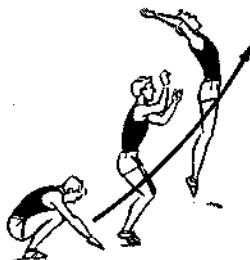


Рисунок 13 – Прыжок прогнувшись

9 И. п. - присед на одной ноге («пистолет»). Быстро подняться или выпрыгнуть вверх. Повторить 4-6 раз на каждую ногу,

10 Тройной прыжок с места. Отталкиваясь двумя ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой приземлиться на обе ноги. Повторить 5-6 раз. Можно применить пятикратные прыжки с регистрацией расстояния.

11 Многоскоки на двух ногах. Выполняются на отрезках 15-20 м. Повторить 5-8 раз.

12 Многоскоки на двух или на одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.). Повторить 4-8 раз на отрезке 15-25 м.

13 Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. Повторить 4-5 раз. Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи или опирается о поясницу впереди бегущего со старта спортсмена либо с помощью вожжей, перекинутых через плечи бегущего (рисунок 14).

14 И. п. — лечь лицом вниз. Сгибание ног в коленном суставе с небольшим сопротивлением партнера. Повторить 6—10 раз (рисунок 15).

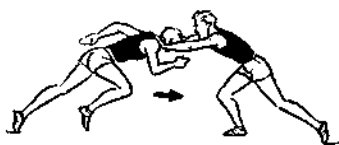


Рисунок 14 – Бег с сопротивлением
Упражнения с отягощениями

Рисунок 15 – Сгибание ног

1 И. п. — стать в основную стойку. Сгибание ноги в коленном суставе с прикрепленным к ней грузом 3—6 кг до касания ягодицы пяткой. Повторить 6—8 раз на каждую ногу.

2 И. п.— сесть на стол, голени опустить вниз. Поднимание голени с прикрепленным грузом 5—10 кг до горизонтали. Повторить 6—8 раз на каждую ногу.

3 И. п. — лечь на спину, руки вдоль туловища. Захватить ногами набивной мяч и, поднимая его вверх, коснуться им земли за головой, после чего вернуться в и. п. Повторить 6—15 раз.

4 И. п. — лечь на спину, руки с набивным мячом держать за головой. Медленно приподнимаясь, наклониться вперед до касания мячом ног, не сгибая коленей. Повторить 6—12 раз (рисунок 16 а).

5 И. п. — стать на скамейку со штангой на плечах. Вспрыгивание на скамейку и спрыгивание. Вес штанги 30—50% от собственного. Повторить 6—8 раз. Прыжки нужно выполнять на двух ногах, обращая главное внимание на быстроту (рисунок 16 б).

6 Подскоки со штангой на плечах. Вес штанги 40-50% от собственного. Выполняются сериями по 20-25 подскоков с небольшим продвижением.

7 И. п. - встать и присесть на двух параллельных гимнастических скамейках с гирей в руках. Выпрыгивание вверх. Повторить 8-20 раз (рисунок 16 в).

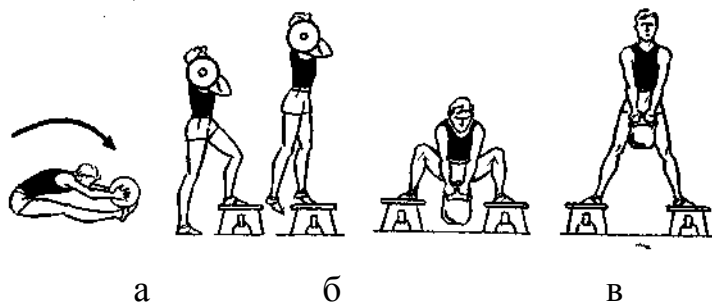


Рисунок 16 – Силовые упражнения

8 И. п. — стоя со штангой на плечах. Наклониться вперед и выпрямиться до и. п. Многократное повторение сериями по 10—20 раз со штангой небольшого веса (40—50% от собственного).

9 И. п. — стоя со штангой на плечах. Вращение штанги вокруг вертикальной оси вправо и влево. Повторить 8—10 раз. Вес штанги небольшой.

10 Взять штангу околопредельного веса на грудь. Повторить 5—6 раз.

11 То же, что и в упражнении 10, но вытолкнуть штангу вверх на прямые руки. Повторить 4—6 раз.

12 И. п. — штанга весом 20—60 кг на плечах. Быстро подняться по лестнице или взбежать на 3—4-й этаж. Повторить 3—4 раза.

13 И. п. — присед со штангой на плечах. Подняться и опуститься до и. п. Повторить 3—8 раз. Вес штанги 70% от собственного.

14 И. п. — лечь на спину, коленями ног коснуться груди. Штанга весом 30—80 кг расположена на стопах ног. Партнеры удерживают штангу с двух сторон, обеспечивая безопасность выполнения упражнения. Разгибание и сгибание ног в коленных суставах.

9 Комплексы упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс I

1 И. п. — стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50 - 100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.

2 И. п. — глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4—10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8—12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

3 И. п. — стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4—8 барьеров, расположенных на расстоянии 90—120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4 И. п. — стать на возвышение 70—80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 7—8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе (рисунок 18).

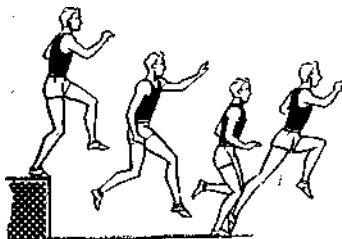


Рисунок 18 – Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину

Комплекс II

1 И. п. - встать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6—10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80—100 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2—4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2 И. п. — выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3—5 кг. После 3—4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

3 И. п. — основная стойка, ноги в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8—10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4 И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4—6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол-мостик-тумба (40 см) - спинка коня - доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3 - 4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе (рисунок 19).



Рисунок 19 – Отталкивание пол-мостик-тумба

5 И. п. то же. С 2—6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5—6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

6 И. п. — стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивания вверх двумя ногами. Повторить 15—20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе (рисунок 20).

7 И. п. — встать на носках на возвышении (20—30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и. п. Повторить 15—25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе (рисунок 21).



Рисунок 20 – Отталкивание вверх

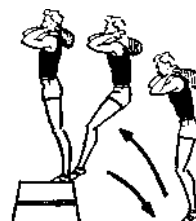


Рисунок 21 – Спрыгивание вниз

Комплекс III

1 И. п. — основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3—4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2 И. п. то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2—4 раза. Выполнять в среднем темпе.

3 И. п. — одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног. Повторить 12—15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

4 И. п. — полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8—12 раз. Обращать

внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в быстром темпе.

5 И. п. — полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в и. п. Повторить 12—20 раз. Спину держать прямо. В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе.

6 И. п. — одна нога опорная, другая впереди. Попеременные подскоки с гантелями в руках с продвижением вперед. Повторить 2 раза (продвижение на 30—40 м). Обращать внимание на эффективное отталкивание стопой. Выполнять в среднем темпе.

10 Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс I

1 И. п. — стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге. Повторить до 15—25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.

2 И. п. — основная стойка. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи. Повторить 12—15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

3 И. п. — стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли. Повторить на каждую ногу 10—12 раз. Опорную ногу в колене не сгибать, таз не опускать вниз. Выполнять в медленном темпе (рисунок 26).

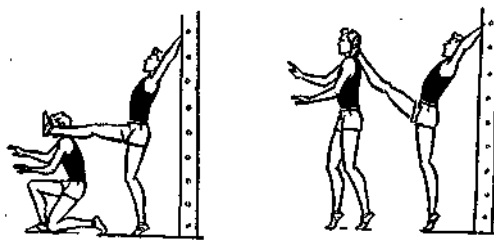


Рисунок 26 – Растяжка ног

4 И. п. — стойка на лопатках. Свободное поочередное опускание ног за голову. Повторить 8—12 раз. Выполнять с большой амплитудой разведения ног, в медленном темпе (рисунок 27).



Рисунок 27 – Опускание ног за голову



Рисунок 28 – Движение маховой ногой

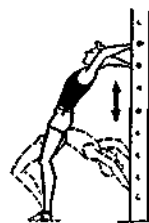


Рисунок 29 – Перебор руками

5 И. п. — стойка на лопатках. Разведение ног, смена положения ног. Повторить 12—15 раз. Выполнять мягко, с широкой амплитудой, в медленном темпе.

6 И. п. — встать на опорной ноге. Быстрые движения тазом и маховой ногой вперед-вверх до ориентира, висящего на уровне головы. Повторить на каждую ногу 10—12 раз. На опорной ноге не подседать. Выполнять в быстром темпе (рисунок 28).

Комплекс II

1 И. п. — стойка на коленях. Медленно прогнуться назад до касания пола. Повторить 5—10 раз. Для облегчения выполнения колени несколько развести в стороны. Выполнять в медленном темпе.

2 И. п. — барьерный сед (правая нога впереди, левая сзади). Менять положение ног, не вставая с пола. Повторить 10—12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе.

3 И. п. — одна нога впереди, выпрямлена, на пятке, другая сзади на носке. Сесть в «шпагат». Повторить 5—6 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в медленном темпе.

4 И. п. — основная стойка на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам. Повторить 8—10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в быстром темпе.

5 И. п. — встать спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м. Прогнувшись назад, перебирать руками до нижней рейки, затем обратно, до исходного положения. Повторить 4—5 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в медленном темпе (рисунок 29).

Комплекс III

1 И. п. — сед на полу, ноги вместе. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 15—20 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе (рисунок 30).

2 И. п. — основная стойка. Наклон назад с выведением таза вперед и доставанием пальцами рук пяток ног. Повторить 8—10 раз. Таз вывести как можно больше вперед. Выполнять в среднем темпе (рисунок 31).

3 И. п. — лечь на лопатки, ноги «в разножке». Партнер берет одной рукой одну ногу, второй — другую и прижимает их в противоположные стороны вниз. Выполнять медленно, до чувства болевого ощущения в мышцах. Повторить 10—12 раз (рисунок 32).



Рисунок 30 – Наклоны вперед

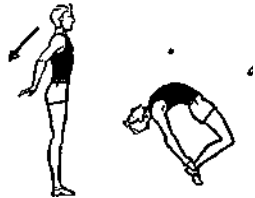


Рисунок 31 – Наклоны назад Рисунок 32 – Развод ног в сторону

4 И. п. — лечь животом на коня, ноги и таз опустить вниз. Между стопами зажат набивной мяч весом 1 кг. Руками держаться за спинку коня. Подъем ног назад-вверх до прогнутого положения. Повторить 8—10 раз. Акцентировать внимание на быстром подъеме ног вверх. Выполнять в быстром темпе (рисунок 33).

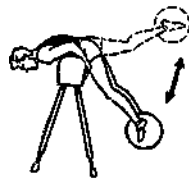


Рисунок 33 – Подъем ног

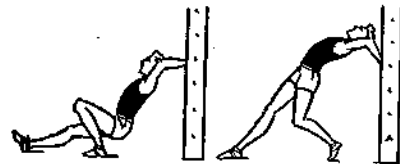


Рисунок 34 – Выведение таза

5 И. п. — основная стойка. Штанга весом 20—40 кг на плечах. Пружинистые наклоны вперед к ногам. Повторить 10—12 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

6 И. п. — основная стойка. Перевернуться через голову с последующим переходом в «мост» и медленно подняться в положение основной стойки. Повторить 5-6 раз. Первую часть упражнения выполнять быстро, вторую — медленно и в среднем темпе.

7 И. п. — сесть спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейку на уровне головы. Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Упираясь согнутой ногой о пол и разгибая ее вывести таз на выпрямленную ногу вперед-вверх. Повторить на каждую ногу 8-10 раз. Опорная нога в конце упражнения должна выйти на носок. Выполнять в среднем и быстром темпе (рисунок 34).

Список использованных источников

- 1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк [и др.]. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.
- 2 **Жилкин, А.И.** Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
- 3 **Алабин, В.Г.** Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / В.Г. Алабин, М.П. Кривоносов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1976. – 272 с.
- 4 **Хоменков, Л.С.** Книга тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1987. – 399 с.

Методы **развития** выносливости легкоатлетов

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание метода	Основное назначение	Нагрузка	
				Интенсивность	Объем
Развитие общей выносливости	Смешанный	Чередование медленного бега с прогулочной ходьбой	Для новичков	Малая	Средний
Развитие общей выносливости и ОФП	Круговой	Повторное и непрерывное выполнение комплекса физических упражнений	Для всех легкоатлетов	От малой до максимальной	»
Развитие общей выносливости	Равномерный	Прохождение дистанции с равномерной скоростью, постепенно увеличивая продолжительность работы	То же	Малая, средняя	Большой
Развитие общей выносливости и активный отдых	Кроссовый	Бег или ходьба на лыжах по пересеченной местности	»	Умеренная, малая	Средний
Развитие общей выносливости и построение специального «фундамента»	Постепенного втягивания	Прохождение постепенно увеличиваемой дистанции с постоянной скоростью, а затем постепенно уменьшаемой дистанции с увеличивающейся скоростью	Для новичков	Умеренная, средняя	Очень большой, большой
Развитие общей выносливости	Фартлек	Непрерывное чередование бега различной интенсивности, ходьбы и упражнений, выполняемых на местности	Для всех легкоатлетов	Изменяющаяся от очень малой до максимальной	Большой

Развитие общей выносливости и активный отдых

Переменный,
Восстановительный

Непрерывное чередование бега более высокой интенсивности с бегом очень малой интенсивности

То же

Умеренная, малая

Средний

