

УДК378.147+796/799+61

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

*Макарова Е.В., Макаров А.Л., ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО легкоатлетические нормативы явно преобладают; предусматривается выполнение нормативов по спринту, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину.

Тренировочные занятия легкоатлетического типа могут строиться по разработанной нами авторской методике [1, 2, 3, 4].

Подготовительная часть включает традиционное построение; объяснение задач занятия; выполнение поворотов на месте; ускоренную ходьбу, переходящую в бег (5—6 мин) со средней скоростью. Далее выполняются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.

1. Бег в предельном темпе с высоким подниманием бедра.
2. Бег с «захлестыванием» голени назад.
3. Бег прыжками (выполняется без ориентиров или с ориентирами).
4. В положении стоя имитационные движения руками, характерные для спринтерского бега (выполняются в предельном темпе).
5. Низкий старт с опорой руками на две подставки. Подставки установлены слева и справа от бегуна на расстоянии, позволяющем после старта пробежать между ними.
6. Низкий старт с опорой одной рукой.
7. Парное упражнение для выполнения низкого старта. Стоящий в стороне партнер удерживает рейку на высоте 100—115 см, расположенную на 1,5—2,5 м впереди стартующего. Задача стартующего — преодолеть стартовый участок, не задев рейку.
8. Бег в гору или вверх по лестнице.
9. Бег под уклон.
10. Парное упражнение для выполнения низкого старта. Один из партнеров, опираясь двумя руками о плечи другого, создает сопротивление и регулирует угол наклона его туловища вперед во время старта.
11. Быстрый бег «в упряжке» (бегущий увлекает за собой автомобильную покрывку).

12. Упражнение в парах. Бегущие стартуют друг за другом, растягивая амортизатор. Находящемуся сзади партнеру обеспечивается дополнительная «тяга», что позволяет ему преодолеть «скоростной барьер».
13. Прыжок с места в яму с песком, оттолкнувшись обеими ногами, с последующим мгновенным стартом и выбеганием на дорожку.
14. И. п. — стоя перед гимнастической стенкой, хват двумя руками за рейку и опора маховой ногой. Быстрое отталкивание толчковой ногой вверх с полным выпрямлением маховой ноги.
15. В положении стоя в наклоне бег в предельном темпе.
16. И. п. — упор стоя перед гимнастической стенкой на одной ноге, другая согнута в колене. Быстрые движения согнутой ногой вперед с преодолением сопротивления партнера.
17. И. п. — вис стоя, опора согнутыми ногами о рейку гимнастической стенки. Энергичное сгибание стоп с перемещением тела вверх.
18. И. п. — стоя, хват за рейку на уровне плеч, держа партнера на плечах. Сгибание и разгибание ног.
19. И. п. то же. Поднимание на носках.
20. И. п. — упор лежа. Сгибание одной ноги в колене с преодолением сопротивления партнера.
21. Прыжки через барьер с отталкиванием обеими ногами.
22. И. п. — стоя на одной ноге в полуприседе, другая нога (прямая) на опоре. Быстрые отталкивания ногой от опоры с перемещением тела вверх.
23. И. п. — упор лежа на спине, руки и ноги закреплены. Прогибания тела в быстром темпе.
24. И. п. — лежа на груди, ноги закреплены (с помощью партнера). Поднимание туловища, прогибаясь в пояснице (руки на поясе).
25. И. п. — сидя на скамейке, опора руками. Сгибание одной ноги в колене с преодолением сопротивления партнера.
26. И. п. — глубокий присед. Быстрое выпрыгивание вверх на звуковой сигнал партнера.
27. В положении приседа многоскоки с маховыми движениями руками вперед.
28. В положении лежа на спине отведение прямой ноги назад с преодолением сопротивления партнера.
29. И. п. — полуприсед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч.

30. И. п. — глубокий присед, ноги намного шире плеч с опорой на две тумбочки (расположены на расстоянии 35—45 см друг от друга), держа гирию на прямых руках. Выпрямление ног и выпрыгивание вверх.
31. И. п. — полуприсед, ноги на ширине плеч — мах назад с последующим броском гири вперед.
32. И. п. — полуприсед, руки удерживают гриф штанги на весу. Рывок штанги на вытянутые руки.
33. И. п. — полуприсед, штанга на плечах. Выпрыгивание вверх.
34. В положении выпада (штанга на плечах) прыжками менять положение ног.
35. И. п. — сидя на скамейке, ноги врозь, штанга на плечах. Разгибание ног.

Продолжительность подготовительной части 22— 25 мин.

Основная часть занятия включает три основных раздела заданий.

I. Совершенствование спринтерского бега и его элементов. Студенты вначале выполняют специально-подготовительные упражнения, а затем отрабатывают низкий старт с последующими пробежками на 20—35 м. В дальнейшем длина пробежек увеличивается до 60—65 м при обязательном достижении максимальной скорости. В заключение этого раздела заданий выполняется бег на 100 м с низкого старта (3—4 серии: 1—2 серии — в  $\frac{3}{4}$  силы и 2 серии — в полную силу). Указанные задания частично должны выполняться в обстановке соперничества — «кто быстрее»;

II. Совершенствование метаний. Вначале выполняются специально-подготовительные упражнения.

1. Броски мяча на дальность двумя руками с места, с шага и с короткого разбега.
2. То же, но из положения стоя на коленях.
3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения рукой с отягощением.
4. Метания мяча через рейку, устанавливаемую на различной высоте.
5. Упражнения с мячом: движения кисти имитируют финальное усилие при метании гранаты.
6. Выполнение скрестного шага, отводя руку назад.
7. В положении «натянутого лука» имитация метания гранаты, преодолевая сопротивление, создаваемое амортизатором.
8. Броски деревянного бруска с места, с шага и с короткого разбега.

9. Круговые движения руками с набивными мячами.
10. И. п. — лежа на короткой скамейке, руки со штангой вверх. Поднимание штанги вперед на выпрямленные руки.
11. Из положения стоя в положении выпада, руки со штангой вверх (хват сверху). Сгибание и разгибание рук.
12. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах. Повороты туловища налево и направо с максимальной амплитудой.
13. И. п. — стоя на одной ноге, другая отведена в сторону и фиксирована амортизатором. Приведение ноги.
14. Упражнение в парах. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки вверх, кисти сцеплены в «замок». «Качалка».
15. И. п. — лежа на боку, стопы фиксированы на гимнастической стенке, опора тазом о гимнастического коня. Круговые движения туловищем.
16. И. п. — стоя в наклоне с опорой руками о гимнастическую стенку. Прогибания туловища с максимальной амплитудой (ноги прямые).
17. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке в положении «натянутого лука», одна рука отведена и фиксирована на рейке. Имитация движения туловища, как при метании гранаты.
18. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хват за рейку согнутыми руками над головой. Прогибание туловища с максимальной амплитудой.
19. Упражнение в парах. Партнеры опираются спиной друг о друга: один — в положении виса присев на гимнастической стенке, другой — в положении виса хватом за рейку. Первый партнер разгибает ноги в коленях, при этом второй стремится максимально прогнуться.
20. И. п. — вис спиной к стенке, присев на одной ноге, другая нога выпрямлена. Движения грудью вперед-вверх в положение «натянутого лука».
21. И. п. — вис лицом к гимнастической стенке. Поочередное отведение прямой ноги назад.

После специально-подготовительных упражнений выполняются броски гранаты с разбега (3—4 шага), а затем в полной координации и с максимальной силой. Период занятий, включающий метания, завершается выполнением комплекса круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Круговую тренировку можно заменить работой на специальном тренажерном устройстве. К кольцу, через которое проходит тонкий

трос, на тесьме прикреплен плетеный мяч. При броске мяча указанное устройство скользит по тросу на расстояние, определяемое силой броска. После гашения скорости кольцо и мяч скользят по тросу в противоположном направлении. Таким образом, снаряд сам возвращается к метателю, что значительно экономит время.

При использовании тренажерного устройства значительно повышается плотность занятия; мышцы бросковой руки могут получать большую нагрузку. При возможности варьирования высоты можно обеспечить оптимальный угол вылета снаряда.

Выполнять упражнения следует сериями из 3—4 попыток. В начале выполняется серия бросков в 1/2 силы с небольшими интервалами отдыха между смежными попытками; затем 6—8-минутная пауза, после которой броски выполняются в 3/4 силы и в полную силу.

III. Интервальный бег в 3/4 силы. Преодолевается серия отрезков дистанции 4x400 (600) м. Интервалы между смежными забегами составляют соответственно 6, 4 и 2 мин; последний отрезок занимающиеся пробегают в полную силу. Во время интервалов отдыха между заданными отрезками выполняются ходьба и бег трусцой. Упражнения в беге требуют большого напряжения, поэтому ЧСС в конце серии составляет 175—190 уд/мин; во время интервалов отдыха она снижается до 130—150 уд/мин.

Заключительная часть (89—90 мин) включает легкий бег, переходящий в ходьбу, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

Моторная плотность тренировочной нагрузки во время легкоатлетических занятий должна составлять 48—58 %, а средняя величина ЧСС 147—155 уд/мин.

Таким образом, в первую половину основной части занятия включают технически сложные упражнения, а также задания на развитие силы, быстроты и взрывной силы. Во вторую половину занятия следует включать упражнения для развития выносливости; в этом случае необходимо выполнять их именно в состоянии выраженного утомления. Комплексы круговой тренировки можно включать не только в основную часть занятия, но и во вторую половину подготовительной части.

#### *Библиографический список:*

1. Макаров А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в

высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии, – Ульяновск : УГСХА, 2015. – С. 85–87.

2. Макаров А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина, 2011. – С. 253–257.
3. Макаров А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 210–213.
4. Макарова Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65–68.