

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Челябинская государственная академия культуры и искусств»**

**Кафедра физической культуры**

**В. И. КРАВЧУК**

# **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Учебно-методическое пособие  
по дисциплине «Физическая культура»  
(раздел «Легкая атлетика»)  
для студентов всех направлений подготовки  
вузов культуры и искусств**

**Челябинск  
2013**

УДК796.0(073)

ББК 5я73

К78

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 15 июня 2011 г., протокол № 8

**Кравчук, В. И.** Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013 – 183 с.

**ISBN 978-5-94839-402-5**

Легкая атлетика является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, обеспечивая повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитывая у студентов устойчивую психику. Легкая атлетика благодаря естественности упражнений и разнообразности воздействия на организм человека позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы.

Методические рекомендации предназначены для самостоятельной работы студентов по развитию основных физических качеств и подготовки к сдаче легкоатлетических тестов по курсу «Физическая культура».

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Челябинской государственной академии культуры и искусств

**ISBN 978-5-94839-402-5**

© Кравчук В. И., 2013

© Челябинская государственная  
академия культуры и искусств, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Средства тренировки в легкой атлетике .....	6
2. Развитие основных физических качеств в легкой атлетике .....	11
2.1. Развитие силы .....	11
2.2. Развитие быстроты .....	16
2.3. Развитие выносливости .....	19
2.4. Развитие гибкости .....	23
2.5. Развитие ловкости (координационных способностей).....	25
3. Контроль физической и функциональной подготовленности .....	31
3.1. Контрольные упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств .....	31
3.2. Классификация тренировочных нагрузок .....	34
3.3. Контроль физической подготовленности студентов .....	36
4. Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой .....	39
4.1. Значение самоконтроля .....	39
4.2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля .....	42
4.3. Самооценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем ..	44
4.4. Методики оценки быстроты и гибкости .....	48
5. Основные виды легкой атлетики .....	49
5.1. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег) .....	49
5.2. Эстафетный бег .....	64
5.3. Бег на средние и длинные дистанции (стайерский бег) .....	71
5.4. Прыжки в длину .....	83
5.5. Спортивная ходьба .....	92
6. Разминка и ее роль в занятиях легкой атлетикой.....	103
7. Методические особенности занятий легкой атлетикой у женщин.....	110
8. Правила соревнований по легкой атлетике .....	113
9. Система спортивной тренировки .....	118
Список рекомендуемой литературы .....	139
Приложения .....	143

## ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика способствует всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают основные физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В программе дисциплины «Физическая культура» раздел легкой атлетики является одним из главных. Студентам основного учебного отделения необходимо на каждом курсе демонстрировать минимальный уровень развития выносливости, скорости, силы в таких видах, как бег на 2000 м и 3000 м, 100 м, прыжок в длину с места.

Легкая атлетика в системе вузовского физического воспитания занимает преимущественное положение благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также своему прикладному значению и центральное среди всех других видов спорта, не зря ее называют королевой спорта. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие по физической культуре.

Целью занятий по легкой атлетике является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Легкая атлетика является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, призвана обеспечить повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитать у студентов устойчивую психику. Легкая атлетика благодаря естественности упражнений и разнообразию воздействий на организм человека позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы. Ценность легкоатлетических упражнений в том, что многие из них несложны по технике исполнения и доступны студентам с различными данными физического развития.

Пособие состоит из 9 глав, содержит 41 рисунок и 10 таблиц, иллюстрирующих содержание. Рассматриваются особенности техники основных видов легкой атлетики, методики их изучения, кратко изложены правила соревнований. В конце каждой главы предлагаются контрольные вопросы для проверки уровня усвоения знаний. Студентам предложены для использования в самостоятельной

А

работе комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Главы учебного пособия отражают тематику рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов 1–3 курсов Челябинской государственной академии культуры и искусств.

В заключение приведен список литературы и приложения, которые включают необходимый материал для самостоятельной работы самоконтроля студентов.

Усвоение материалов методического характера поможет студентам:

- овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При написании учебного пособия автор опирался на современные данные по физической культуре и спорту, классические работы в области легкой атлетики (Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, А. П. Бондарчук, В. В. Петровский).

## 1. СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Главным средством тренировки в легкой атлетике служат различные физические упражнения, систематическое и целенаправленное выполнение которых обеспечивает физическое и функциональное совершенствование студентов. Обычно упражнения принято классифицировать на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие предназначены в первую очередь для всестороннего физического развития легкоатлетов. К ним относятся разнообразные гимнастические упражнения, упражнения с тяжестями, спортивные игры и др. К специальным относят те, которые содержат элементы основного упражнения и направлены на совершенствование техники его выполнения или служат для повышения уровня физической и функциональной подготовки в определенном виде легкой атлетики: беге, прыжках или метаниях.

Специальные упражнения, в свою очередь, можно подразделить на две группы. К первой относятся упражнения, направленные преимущественно на развитие тех мышечных групп и их двигательных качеств, которые имеют наибольшее значение в том или ином виде легкой атлетики. Ко второй – упражнения, облегчающие обучение и совершенствование техники. Такими упражнениями педагог постепенно подводит ученика от простого к более сложному, от отдельных элементов спортивной техники к усвоению вида легкой атлетики в целом. Поэтому эти упражнения принято называть подводящими.

Подобное подразделение специальных упражнений является условным, но оно помогает более целеустремленно строить учебно-тренировочный процесс. Одно и то же упражнение может быть, в зависимости от целенаправленности его применения, и специальным, и подводящим либо служить для развития двигательных качеств. Например, такое упражнение, как перенос толчковой ноги сбоку через барьер, может иметь различное назначение. При обучении технике и ее совершенствовании упражнение является подводящим и служит главным образом для овладения правильной структурой движения. В процессе дальнейшей тренировки это же упражнение, выполняемое с большим количеством повторений или с отягощением, используется для развития силы мышц и подвижности тазобедренных суставов. При ином выполнении оно же может служить и для развития быстроты.

Различные специальные упражнения, таким образом, многосторонне воздействуют на организм, но в каждом отдельном случае они должны иметь определенную преимущественную направленность.

Это и обуславливает различные особенности в выполнении того или иного упражнения и его место в учебно-тренировочном процессе.

На занятиях со студентами-первокурсниками основное внимание должно уделяться разностороннему физическому развитию, т. е. общей физической подготовке (ОФП). Общий объем упражнений, направленных на решение данной задачи, достигает 50 % времени занятия (табл. 1). В учебных и самостоятельных занятиях по физической культуре используются общепринятые методы тренировки (Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев).

На первых порах физическая подготовка совершенствуется главным образом специальными упражнениями. Целесообразность применения какого-либо упражнения зависит прежде всего от того, какую пользу оно может принести для роста достижений в избранном виде легкой атлетики. В этом отношении большое значение имеет определение рабочей фазы движения на основе анализа техники того или иного вида легкой атлетики. Нередко, например, принимая за главное финальное разгибание ноги при отталкивании в прыжках и беге, в занятия включают много силовых упражнений, сходных по структуре с заключительной фазой отталкивания. В то же время активное разгибание ноги при отталкивании является следствием мощной работы мышечных групп в предшествующей фазе. На развитие этих мышечных групп и должны быть направлены специальные упражнения (специальная физическая подготовка – СФП).

Существенное значение имеет и характер выполнения специальных упражнений. В ряде случаев важно достигнуть не только структурного сходства с основным упражнением, но и добиться совершенствования его динамических параметров, соответствия ритмическому рисунку, умения делать акцент на наиболее важных фазах и т. д. Количество специальных упражнений и их дозировка на занятиях во многом определяются индивидуальными особенностями организма спортсмена, а также уровнем его технической подготовки.

Помимо главного средства тренировки – различных упражнений с ростом их объема и интенсивности – все большее значение приобретают средства, направленные на восстановление работоспособности нервно-мышечного аппарата, основных органов и систем легкоатлета после нагрузок. Такими средствами являются: парная баня (сауна), различные виды местного и общего массажа, водные процедуры. Эффективность средств восстановления работоспособности во многом определяется предшествующей нагрузкой. После большой по объему тренировки применяются главным образом средства общего воздействия: баня, контрастные ванны, общий массаж. Восстановление по-

сле нагрузок локального характера протекает успешнее при применении местного массажа. В период максимальных тренировочных нагрузок особенно необходимо комплексное применение восстановительных средств.

Положительные результаты в подготовке легкоатлетов были получены в результате применения аутогенной тренировки. Один из примеров такой тренировки заключается в следующем: приняв позу, облегчающую расслабление мускулатуры, студент дает себе самоприказы, способствующие мышечному расслаблению. В процессе аутогенной тренировки вырабатывается способность добиваться полного расслабления определенных мышечных групп, что ускоряет восстановление их работоспособности.

Необходимое внимание должно уделяться гигиеническим факторам, режиму питания, распорядку дня. Использование естественных природных средств и закаливание позволяют избежать простудных и инфекционных заболеваний, которые в ряде случаев приводят к длительным перерывам в занятиях.

*Таблица 1*

**Основные средства и методы тренировки легкоатлетов  
(по Н. Г. Озолину)**

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
1	Равномерный	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов  2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов 3. Построение специального фундамента у средневигов(бегунов на средние дистанции) и стайеров(бегунов на длинные дистанции)	1. Бег 2. Ходьба на лыжах  Бег  Бег  Специальные упражнения	Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же, но по пересеченной местности (кросс) Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе  Бег на дистанции на местности в равномерном темпе  Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
2	«Фарт-лек»	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов  2. Построение специального фундамента у средневигов и стайеров	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность



№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
3	Интервальный	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневигов и стайеров	Бег  Бег	Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности Чередование бега повышенной и малой интенсивности
4	Переменный	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов	Бег	Чередование бега с ускорениями средней (50–60 м) и максимальной интенсивности (50–60 м) с короткими замедлениями (50–60 м)
№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
		2. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов	Бег	Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневигов и стайеров	Бег	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую, чем основная
6	Повторный	1. Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев 2. Воспитание специальной выносливости у средневигов и стайеров	Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения Бег	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях  Бег на дистанции короче соревновательной
		3. То же и поддержание уровня специального фундамента	Бег	Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее
7	«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений
8	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции	Бег	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
9	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Бег, прыжки, ходьба, метания, специальные упражнения	Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений. Выполнение упражнений ОФП
10	Поточный	ОФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие физические упражнения	Поочередное выполнение упражнений группой занимающихся
11	Одновременный	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой
№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
12	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)
13	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 2. Виды легкой атлетики 3. Спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры

### Контрольные вопросы

1. Что является главным средством тренировки в легкой атлетике?
2. Приведите примеры общеразвивающих упражнений.
3. На какие группы делятся специальные упражнения легкоатлета?
4. В каком соотношении применяется общая физическая подготовка у студентов?
5. Назовите методы тренировки, применяемые в легкой атлетике.
6. Назовите основные методы, применяемые в легкоатлетических занятиях у начинающих.
7. Перечислите средства восстановления работоспособности.