

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. А. ГОНЧАР, Н. В. СЕЛИВЕРСТОВА, Н. В. ШВАЙЛИКОВА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Практическое пособие

для студентов
непрофильных специальностей университета

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2024

УДК 796.42(076)
ББК 75.711я73
Г657

Рецензенты:

кандидат педагогических наук Г. В. Новик,
кандидат педагогических наук М. В. Коняхин

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Гончар, Н. А.

Г657 Методические рекомендации для студентов, занимающихся легкой атлетикой : практическое пособие / Н. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2024. – 46 с.
ISBN 978-985-32-0018-8

В пособии рассмотрены методические рекомендации для студентов, желающих заниматься легкой атлетикой самостоятельно, в соответствии с программой по физическому воспитанию высших учебных заведений.

Адресовано студентам непрофильных специальностей университета.

УДК 796.42(076)
ББК 75.711я73

ISBN 978-985-32-0018-8

© Гончар Н. А., Селиверстова Н. В.,
Швайликова Н. В., 2024

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Классификация и характеристика легкоатлетических дисциплин...	6
2. Развитие основных физических качеств легкоатлетов.....	8
3. Комплексы упражнений по общей и специальной подготовке.....	14
3.1. Упражнения для развития быстроты.....	14
3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.....	19
3.3. Упражнения для развития ловкости.....	25
3.4. Упражнения для развития выносливости.....	32
3.5. Комплекс для развития силы.....	39
3.6. Комплекс для развития ловкости.....	40
3.7. Комплекс для развития гибкости.....	41
3.8. Примерный комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке в лёгкой атлетике.....	42
3.9. Комплекс упражнений по легкой атлетике (на площадке)....	43
Заключение.....	45
Литература.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика, как один из наиболее доступных и массовых видов спорта, в последнее время становится особенно популярной среди студентов в силу своей демократичности, а также эффективности в связи с положительным влиянием на физическое развитие и состояние здоровья современной молодежи. Стоит отметить, что легкая атлетика включает в себя комплекс различных видов и, соответственно, упражнений, которые являются универсальными, то есть входят в ранг приоритетных способов и средств подготовки в других видах спорта, а в некоторых видах являются составляющими элементами. Ведь недаром легкую атлетику называют «королевой спорта». Среди множества легкоатлетических дисциплин особое внимание уделяется бегу, как одному из самых популярных и доступных.

Существует достаточно много информации о занятиях бегом, который из всех легкоатлетических дисциплин считается актуальным также и среди студентов. Порой студентам достаточно сложно выделить наиболее практичные и действенные рекомендации для самостоятельных занятий из огромного количества информационных потоков, а также разграничить для себя наиболее важные компоненты. Можно отметить, что одним из приоритетных направлений современного образования считается развитие самостоятельности, саморазвития, самообучения и самовоспитания у студентов. Занятия физической культурой, предусмотренные программой в вузах, далеко не всегда могут оказать необходимый эффект в аспекте оздоровительных факторов на организм. Поэтому студентам рекомендованы самостоятельные занятия физической культурой для формирования здорового образа жизни, оптимального двигательного режима и достижения стойкого оздоровительного эффекта. Грамотные занятия легкой атлетикой способствуют повышению уровня физической подготовленности, овладению необходимыми двигательными умениями и навыками и, как следствие, способствуют восполнению недостатка двигательной активности у молодых людей. Данное практическое пособие может помочь студентам, выбравшим бег как вид двигательной активности, в проведении самостоятельных занятий, а также может способствовать их дальнейшей заинтересованности легкой атлетикой как видом спорта и выбору легкоатлетических дисциплин в качестве курса спортивного совершенствования.

Как принято считать, легкая атлетика ведет свое начало с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 г. до нашей эры) [10, с. 3].

Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 г., проведенные педагогом Томасом Арнольдом, после чего подобного рода соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии [10, с. 15].

Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением французским деятелем бароном Пьером де Кубертенем (1863–1937) Олимпийских игр в 1896 г., в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей была отведена ведущая роль [3, с. 4]. И сегодня олимпийские игры – мощный стимул для развития спорта и, в частности, легкой атлетики во всем мире.

Рассматривая историю легкой атлетики, нельзя не упомянуть о развитии легкой атлетики и в нашей стране.

Отдельно хотелось бы отметить спортивные легкоатлетические мероприятия, проводимые для широких слоев населения в нашей стране. В Гомеле из года в год регулярно проходят соревнования по атлетическому бегу так называемый «праздник бега» – Сожский и Гомельский полумарафоны, которые проводятся, как правило, весной. В данном мероприятии могут принимать участие все желающие. Каждый год марафон собирает тысячи жителей нашей страны и является массовым стартом, популяризирующим занятия легкой атлетикой и бегом, в частности. Также марафон объединяет людей всех возрастов, социальных слоев, категорий и различных профессий. В том числе в данном соревновании могут принимать участие как спортсмены-профессионалы, так и люди, занимающиеся спортом на любительском уровне, что способствует формированию мотивации, обмену опытом, и, в целом, несет позитивный настрой для общественности. Для студентов этот старт является неплохим вариантом для проверки степени своей тренированности. Особенно для тех, кто регулярно занимается и ставит перед собой цели улучшения уровня своей физической подготовленности.

Таким образом, легкая атлетика имеет многовековую историю развития и по сей день остается актуальной как в рамках физической подготовки, физического совершенствования и повышения уровня здоровья различных слоев населения, так и в рамках развития отдельных профессиональных видов спорта.

1. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Легкая атлетика как вид спорта включает в себя 5 видов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья [3, с. 2]. Классификация дисциплин происходит по половому и возрастному признакам и включает в себя женские и мужские виды, а также возрастную градацию, начинающуюся с юношей и девушек (младший, средний и старший возраст), далее идут юниоры и юниорки (18–20 лет), затем категория молодёжи (спортсмены до 23-х лет) и взрослые (спортсмены, старше 23-х лет). Свыше 35 лет спортсмены попадают в так называемую категорию «masters», где существует также своя градация. То есть, можно сказать, что легкая атлетика охватывает достаточно большой возрастной диапазон. Также классификация приводится по местам проведения соревнований, а также тренировок, в частности, это стадионы, спортивные манежи, шоссе, пересеченная местность, горный бег и др.

В нашем пособии основное внимание мы уделим беговым дисциплинам, которые являются наиболее доступными для широкого круга студенческой молодежи.

В лёгкой атлетике различают бег на короткие дистанции (спринт), средние дистанции, длинные дистанции, бег с барьерами, эстафетный бег, бег по дорожке стадиона в других дисциплинах, пробеги (бег по шоссе) [3, с. 10].

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции в зимних стадионах: от 60 м до 300 м. Летние стадионы: от 100 м до 400 м.

Бег на средние и длинные дистанции выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Следует отметить, что по мере увеличения дистанции происходит нежелательное, но неизбежное снижение скорости бега, а, как средство борьбы с ним, все большее значение приобретает экономичность усилий. К нему относится бег на средние дистанции: зимние от 400 м до 3 000 м, летние от 600 м до 3 000 м и 2 000 м и 3 000 м с препятствиями. Длинные дистанции: зимние 5 000 м, летние от 5 000 м до 30 000 м.

Бег с барьерами требует хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, а также такой техники преодоления препятствий, при которой происходят минимальные потери в скорости бега. К дистанциям барьерного бега относятся: зимние 50 м, 60 м, летние 100 м, 110 м, 400 м.

Наиболее сложной из всех видов является эстафета, так как передача эстафетной палочки в ней происходит на максимальной скорости.

Эстафетный бег – командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанций, передавая друг другу эстафетную палочку. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций: зимние: 4×400 м, летние: 4×100 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1 500 м.

Бег по дорожке стадиона в других дисциплинах.

Бег по дорожке стадиона входит в соревнования по семиборью и десятиборью. Бег по пересечённой местности или по дорожке стадиона на дистанции 3 000 м завершает соревнования по современному пятиборью.

Пробеги (бег по шоссе).

Техника бега на сверхдлинные дистанции немногим отличается от техники бега на длинные дистанции. В связи с тем, что бег продолжается длительное время, очень важна экономичность движений при сохранении довольно высокой средней скорости бега. Бег марафонца характеризуется особенной мягкостью и непринужденностью движений.

Пробеги (бег по шоссе) – это отдельная дисциплина лёгкой атлетики, не относится к беговым видам в узком смысле слова. Это такие дистанции, как: 10 км, 15 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон.

2. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Рассматривая воздействие занятий легкой атлетикой на организм, стоит выделить физические качества, развитию которых способствует легкая атлетика. Это скоростные качества, силовые, скоростно-силовые, а также развитие выносливости, в том числе скоростной выносливости и специальной выносливости. Развитию каждого из этих качеств способствуют непосредственно отдельные виды легкой атлетики. Например, бег на короткие дистанции подразумевает преобладающее развитие скоростных и силовых качеств, а бег на средние и длинные дистанции преимущественно развивает выносливость. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение [9, с. 9].

Физическая подготовка имеет целью повышение функциональных возможностей организма и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий [9, с. 76].

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Без достаточно развитой мышечной силы нет пути к большому мастерству в спринте, барьерном беге, прыжках и, в особенности, в метаниях. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, обеспечивая большую мощность работы в кратчайшее время (в среднем около 0,1 с). В беге на средние и длинные дистанции, тоже нужна определенная сила мышц, особенно при ускорениях на дистанции и финишировании.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих легкоатлетов, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большой силой.

Развитие быстроты

Под скоростными способностями (быстрота) понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [9, с. 92]. Она является одним из наиболее важных качеств легкоатлета. Быстрота движения, в первую очередь, определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Для развития быстроты реакции применяются упражнения в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение ситуации. С целью развития быстроты движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [9, с. 103]. Принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, а специальная – длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью. Лучшими средствами приобретения общей выносливости для легкоатлетов являются длительный бег или кросс с невысокой скоростью.

Для развития специальной выносливости наиболее эффективно многократное выполнение избранного вида легкой атлетики и специальных упражнений с интенсивностью, близкой к соревновательной. Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе выполнения упражнений преодолевается утомление.

При выполнении упражнений для развития выносливости нагрузка на организм легкоатлета определяется по следующим параметрам:

- продолжительность упражнений;
- интенсивность выполнения упражнений;
- число повторений упражнений;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха (пассивный, активный).

Развитие гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой [9, с. 121]. При развитии гибкости используются

упражнения с большей амплитудой движений так называемые «упражнения на растягивание». Они делятся на две группы – активные (за счет сокращения мышц) и пассивные движения (при использовании внешних сил). Несмотря на то, что показатели «пассивной» гибкости бывают выше, после активных упражнений показатели гибкости сохраняются дольше. Каждый легкоатлет должен определить, в каких движениях избранного вида ему особенно нужна гибкость.

Упражнения на гибкость можно делать и дома 15–20 мин. Удобнее всего их включить в утреннюю зарядку. Развитие гибкости по утрам так же эффективно, как и в вечернее время.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [9, с. 130].

Упражнения для развития ловкости необходимо подбирать таким образом, чтобы они способствовали освоению координационно сложных двигательных действий, воспитывали способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитию ловкости способствуют подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения. Легкоатлетам полезно применять упражнения из необычных исходных положений, в зеркальном изображении, выполнять их различными способами (например, метания правой и левой рукой и т. д.).

Тестовые задания по теме «Лёгкая атлетика»

Дополните утверждения, выбрав один правильный вариант ответа.

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «царица полей»;
- б) «царица наук»;
- в) «королева спорта»;
- г) «королева без королевства».

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- а) эстафетный бег;
- б) метание копья;
- в) фристайл;
- г) марафонский бег.

3. Спринт – это...?

- а) судья на старте;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) метание мяча.

4. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- а) лечь отдохнуть;
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания;
- в) выпить как можно больше воды;
- г) плотно поесть.

5. Какое из данных утверждений *не* относится к правилам *техники безопасности* при занятиях легкой атлетикой и является *неверным*?

- а) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском;
- в) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;
- г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись...

- а) в V в. до н. э.;
- б) в 776 г. до н. э.;
- в) в I в. н. э.;
- г) в 394 г. н. э.

7. Туфли для бега называются...

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

8. Бег по пересеченной местности называется...

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

9. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет...

- а) 60–90 уд/мин;
- б) 90–150 уд/мин;
- в) 150–170 уд/мин;
- г) 170–200 уд/мин.

10. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?

- а) 1 раз в 4 года;
- б) 1 раз в 2 года;
- в) 1 раз в 5 лет.

11. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?

- а) в 1896 году в Афинах;
- б) в 1897 году в Париже;
- в) в 1890 году в России.

12. Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

- а) нет;
- б) да;
- в) не все виды.

13. К видам легкой атлетики относятся...

- а) метания, шорт-трек, гимнастика;
- б) прыжки, бег, тяжелая атлетика;
- в) метания, прыжки, бег.

14. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Анри де Байе-Латур;
- в) Зигфрид Эдстрем.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется...

- а) растяжкой;
- б) эластичностью;
- в) координацией;
- г) гибкостью.

16. Олимпиониками в Древней Греции называли...

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;

- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Запишите девиз и символ Олимпийских игр.

Правильные ответы:

1 – В

2 – В

3 – Б

4 – Б

5 – Б

6 – Б

7 – Г

8 – В

9 – А

10 – А

11 – Г

12 – Г

13 – В

14 – А

15 – Г

16 – В

17 – «Быстрее! Выше! Сильнее!», символ – пять переплетенных колец.

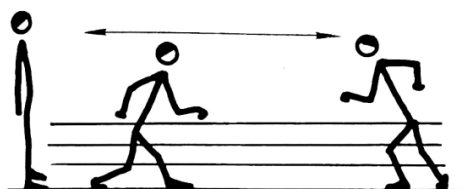
Вопросы для самоконтроля

1. Когда состоялись первые Олимпийские игры древности?
2. Как традиционно называют легкую атлетику?
3. Какой самый простой вид спорта?
4. Какие бывают виды бега в легкой атлетике?
5. Сколько всего видов в легкой атлетике?
6. Что такое спринт?
7. Какие бывают разновидности бега на длинные дистанции?
8. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
9. Какие виды бега в легкой атлетике развивают общую выносливость?
10. Какие виды бега в легкой атлетике развивают быстроту?
11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях легкой атлетикой является наиболее эффективным?
12. Какие виды легкой атлетики были популярны в Древней Греции?
13. Когда и где начала развиваться современная легкая атлетика?
14. Когда и где начала развиваться легкая атлетика в Беларуси?

3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

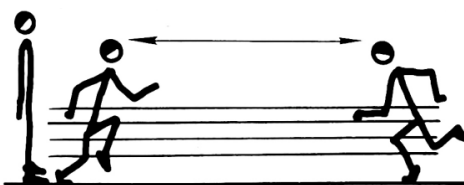
3.1. Упражнения для развития быстроты

Упражнение 1

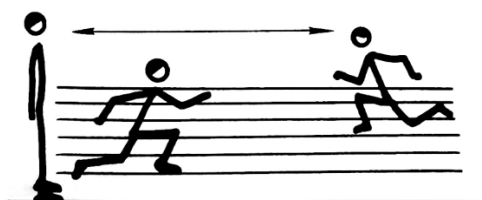


1. Исходное положение (И. п.). Основная стойка.

Задание. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

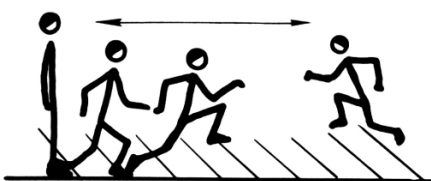


2. То же, но прыжками с ноги на ногу, затягивая фазу полета в шаге.



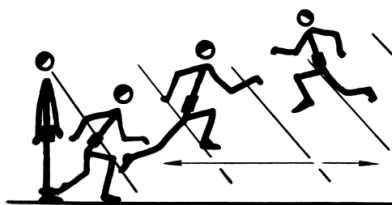
3. То же, но прыжками из стороны в сторону по намеченным кругам (бег по кочкам).

Упражнение 2



1. И. п. Основная стойка.

Задание. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.



2. То же, но с монтажным поясом массой 2–3 кг.
3. То же, но с монтажным поясом массой 4–5 кг.

Упражнение 3

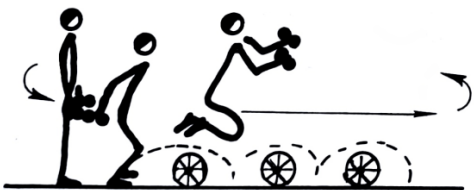


1. И. п. Основная стойка.

Задание. Темповые подскоки вверх с продвижением вперед.



2. То же, но через набивные мячи с повторением задания.



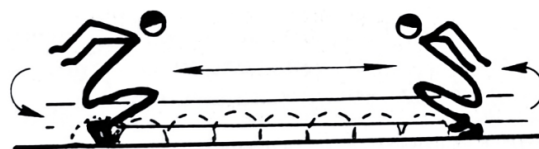
3. То же, но с гантелями массой 2–3 кг.

Упражнение 4

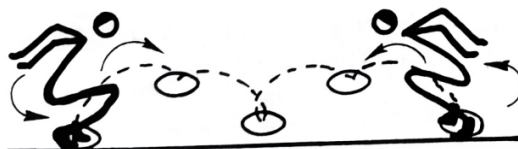


1. И. п. Присед, руки произвольно.

Задание. Передвижение по кругу прыжками на двух ногах в низком приседе в быстром темпе.



2. То же, но с продвижением вперед на 10-метровых отрезках прямой, челночным способом.



3. То же, но с продвижением вперед из стороны в сторону.

Упражнение 5

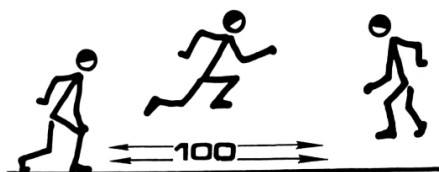


1. И. п. Высокий старт.

Задание. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м. Возвращение на станцию шагом.

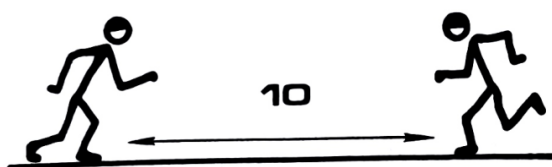


2. То же, но на дистанцию 80 м.



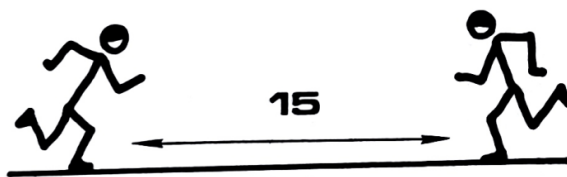
3. То же, но на дистанцию 100 м.

Упражнение 6

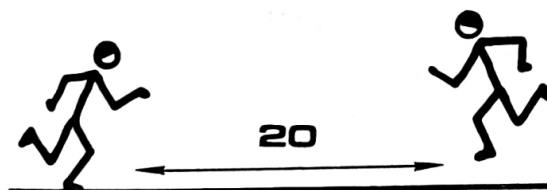


1. И. п. Высокий старт.

Задание. Челночный бег с ускорением на отрезке 10 м по 3–4 раза.

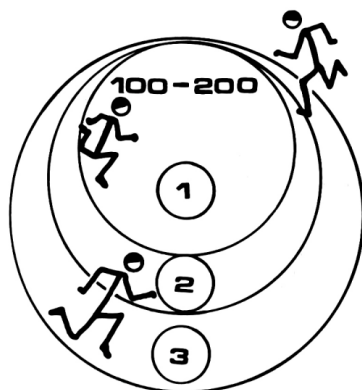


2. То же, но повторить 4–5 раз на отрезке 15 м.



3. То же, но повторить 5–6 раз на отрезке 20 м.

Упражнение 7



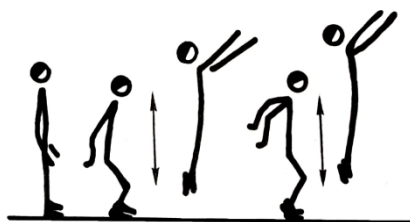
1. И. п. Партнеры стоят в положении высокого старта на противоположных сторонах круга.

Задание. Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 100–120 м.

2. То же, но по кругу на расстояние 140–160 м.

3. То же, но на расстояние 180–200 м.

Упражнение 8

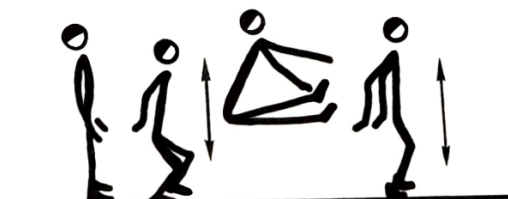


1. И. п. Стойка ноги врозь, руки произвольно.

Задание. Темповые подскоки вверх.

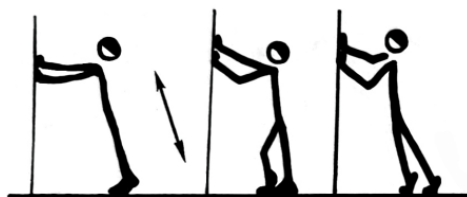


2. То же, но со сгибанием ног в группировку.



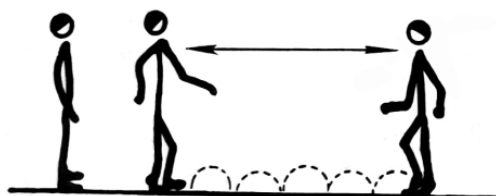
3. То же, но со сгибанием ног в тазобедренном суставе с подниманием их вперед.

Упражнение 9

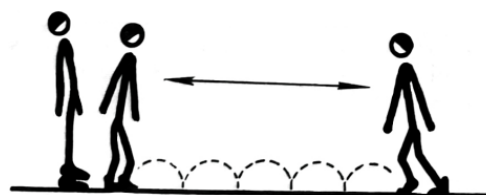


1. И. п. Упор, стоя у стенки.

Задание. Семенящий бег на носках на месте без отрыва носков от опоры. Во время выполнения упражнения следить за полным выпрямлением опорной ноги.

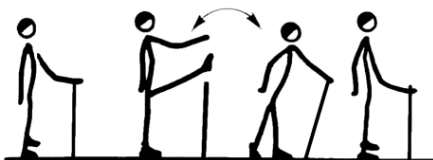


2. То же, но на месте без опоры и движения вперед.



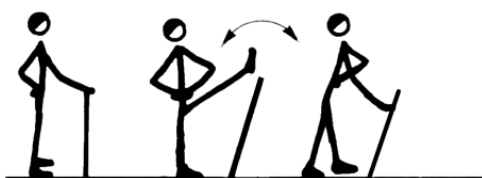
3. То же, но с медленным продвижением вперед, руки расслаблены и опущены вниз.

Упражнение 10

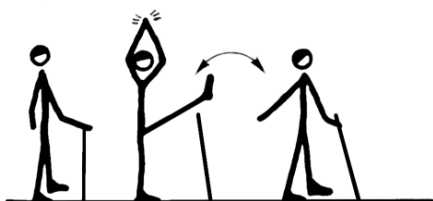


1. **И. п.** Стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально спереди, на земле, захват за верхний конец.

Задание. Кратковременное отпускание палки с одновременным переносом прямой ноги, чередуя правую и левую ногу.



2. То же, но во время переноса ноги руки касаются пояса.



3. То же, но во время переноса ноги руками выполнять хлопок над головой.

3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнение 1



1. **И. п.** Основная стойка.

Задание. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперёд. Опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.



2. То же, но с отведением голени назад.



3. То же, но с отведением голени вперёд.

Упражнение 2



1. И. п. Упор, лёжа бёдрами на скамейке.

Задание. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох – при сгибании.



2. То же, но упор, лёжа голенью ног на скамейке.



3. То же, но упор, лёжа на полу, носки ног на скамейке.

Упражнение 3



1. **И. п.** Лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища, опираются на пол.

Задание. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.



2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья, ноги врозь.



3. То же, но сед ноги врозь, руки за головой.

Упражнение 4



1. **И. п.** Лечь на спину, руки вдоль туловища.

Задание. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.



2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья.



3. То же, но упор сидя, руки сзади.

Упражнение 5

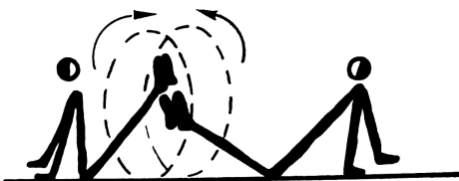


1. **И. п.** Партнеры лежат на спине ногами друг к другу, касаясь коленями.

Задание. Совместно выполнять круговые движения ногами.

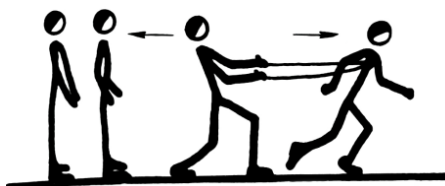


2. То же, но упор сидя, опираясь на предплечья.



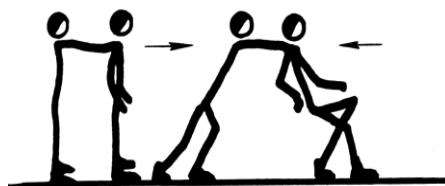
3. То же, но упор сидя, руки сзади.

Упражнение 6

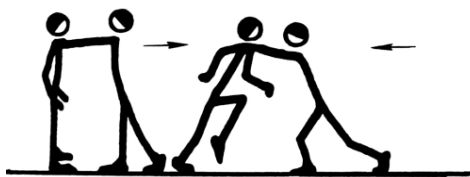


1. **И. п.** Партнеры стоят друг за другом, второй держится за концы амортизатора, закрепленного на плечах первого.

Задание. Первый партнер бежит вперед, преодолевая сопротивление амортизатора, второй партнер препятствует бегу.



2. То же, но первый партнер стремится бежать, преодолевая сопротивление впереди стоящего партнера.



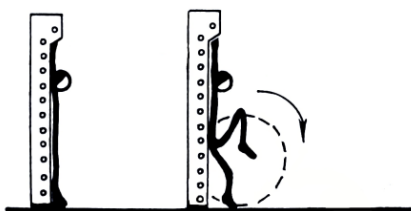
3. То же, но первый партнер стремится бежать, преодолевая сопротивление второго партнера, упирающегося ему в плечи.

Упражнение 7

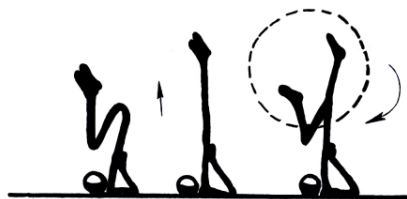


1. И. п. Лежать на спине, руки вдоль туловища.

Задание. Сгибать и разгибать поочерёдно ноги в группировку («педалирование»).

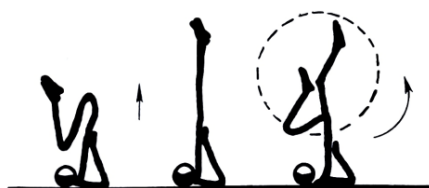


2. То же, но в положении виса на гимнастической лестнице.



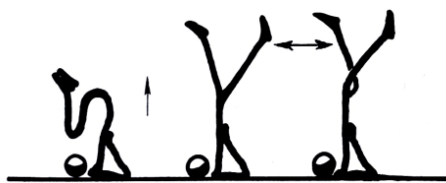
3. То же, но в положении стойки на лопатках, руки под спину.

Упражнение 8

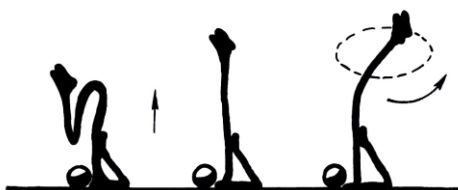


1. И. п. Стойка на лопатках в группировке, руки под спину.

Задание. Поочередно (с максимальной быстротой) сгибать и разгибать ноги.

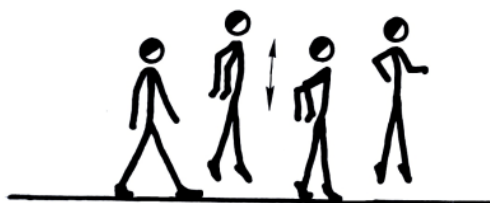


2. То же, но поочередно сводить и разводить прямые ноги – «ножницы».



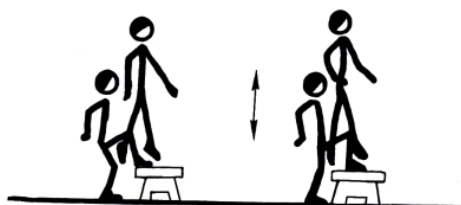
3. То же, но вращать ноги по конусу, чередуя вращение по часовой стрелке и против нее.

Упражнение 9

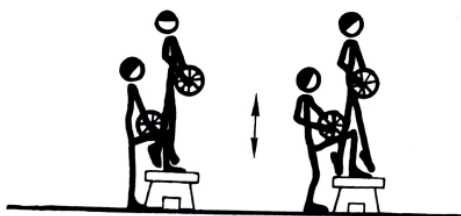


1. И. п. Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди.

Задание. Темповые прыжки вверх на месте, чередуя смену ног в безопорном положении. Обращать внимание на полное выпрямление ног в прыжке и удержание плеч и головы в прямом положении.



2. То же, но темповые прыжки, опираясь на скамейку и отталкиваясь от скамейки со сменой ног в безопорном положении.



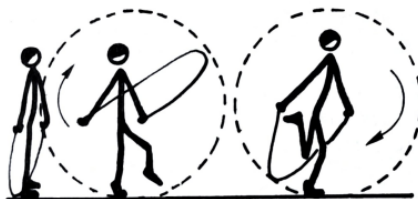
3. То же, но в руках набивной мяч массой 1–3 кг.

Упражнение 10



1. **И. п.** Основная стойка, скакалка сзади.

Задание. Темповые подскоки с промежуточным прыжком, прогнувшись назад. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе и на ритме прыжков.



2. То же, но на одной ноге, поднимая правую (левую) вперед.

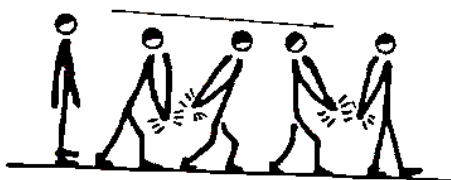


3. То же, но подскок в полуприседе, чередуя правую и левую ногу.

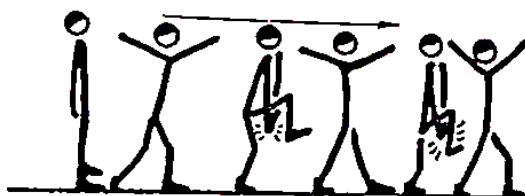
3.3. Упражнения для развития ловкости

Упражнение 1

Задание. В ходьбе – хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг с продвижением на отрезках прямой.



1. И. п. Основная стойка.



2. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.



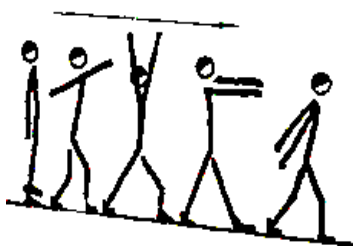
3. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.

Упражнение 2

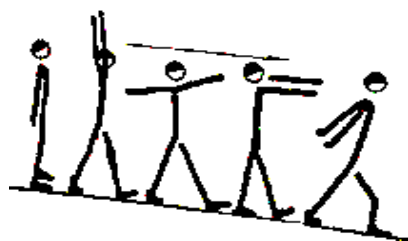
Задание. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх и вниз-назад.



1. И. п. Основная стойка.



2. То же, но движения руками в стороны, вверх, вперед и вниз-назад.



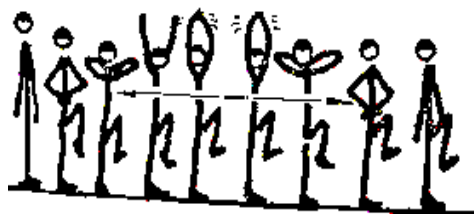
3. То же, но движения руками вверх, в стороны, вперед и вниз-назад.

Упражнение 3

Задание. Одновременная постановка рук на 8 счетов на пояс, к плечам, вверх, два хлопка вверх с последующим возвращением рук обратно вниз.



1. И. п. Основная стойка.



2. То же, но движения руками выполняются во время ходьбы на месте, начиная с левой ноги.



3. То же, но движения руками выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.

Упражнение 4

Задание. Прыжок-падение вперед на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться на 180° для выполнения упражнения в обратном направлении.



1. И. п. Упор, присев на полу.



2. То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед.



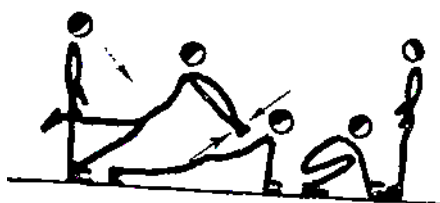
3. То же, но из основной стойки падение вперед на руки.

Упражнение 5

Задание. Падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверх-назад. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 180° для выполнения упражнения в обратном направлении.



1. И. п. Полуприсед, руки сзади.



2. То же, но из основной стойки, в упоре лежа вместе с хлопком руками отвести правую (левую) ногу вверх-назад.



3. То же, но в падении спиной назад совершить поворот на 180° и хлопок руками.

Упражнение 6

Задание. Передача и прием мяча сверху и снизу с наклоном вперед и выпрямлением.



1. И. п. Партнеры стоят спиной друг к другу, один из них держит мяч.



2. То же, но чередуя передачу мяч сверху и снизу между ногами с правой и левой стороны.



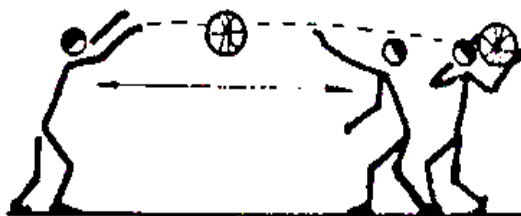
3. То же, но чередуя передачу мяч вокруг себя, потом сверху и снизу между ногами.

Упражнение 7

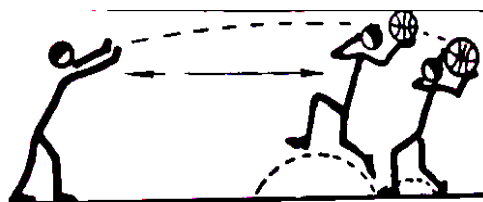
Задание. Быстрая передача мяча одной рукой от плеча с полетом мяча на уровне головы.



1. **И. п.** Партнеры в стойке ноги врозь, одна впереди, лицом друг к другу, расстояние между ними 5–8 м, один из них с мячом.



2. То же, но прием и передача в шаге на расстоянии 10–12 м.



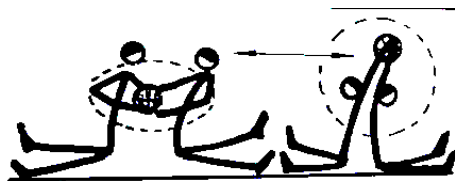
3. То же, но прием и передача в прыжке в пределах двух шагов на расстоянии 15–20 м.

Упражнение 8

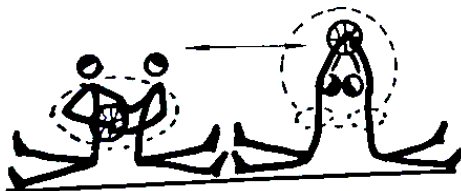
Задание. Передача мяча справа налево и наоборот.



1. **И. п.** Партнеры сидят друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, один из них держит мяч.



2. То же, но чередуя передачу мяча верхом и справа налево.



3. То же, но чередуя вращение мяча вокруг себя с передачей его верхом и справа налево.

Упражнение 9

Задание. Передача мяча «восьмеркой» между ногами.



1. И. п. Стойка ноги врозь согнувшись, мяч справа.



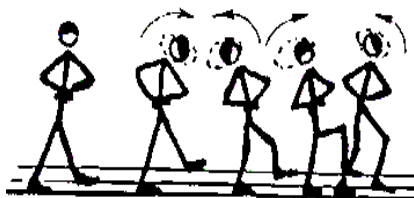
2. То же, но передача мяча вокруг себя, затем «восьмеркой» между ногами.



3. То же, но перенос мяча на ладони снизу-вверх с вращением по спирали, затем «восьмеркой» между ногами.

Упражнение 10

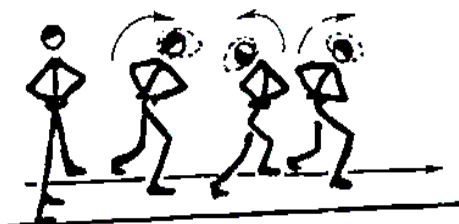
Задание. Вращение головой в правую и левую стороны, стремясь сохранить равновесие.



1. И. п. Стойка ноги врозь, правая нога впереди, руки на поясе.



2. То же, но стоя на одной левой (правой) ноге, другую взять за носок левой или правой рукой.



3. То же, но двигаться вперед, не отклоняясь от прямой линии.

3.4. Упражнения для развития выносливости

Упражнение 1

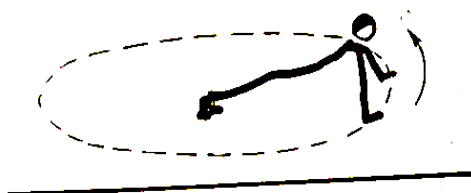
Задание. Передвигаться по кругу на 360° с упором на руку то в правую, то в левую сторону.



1. И. п. Упор, стоя на коленях.



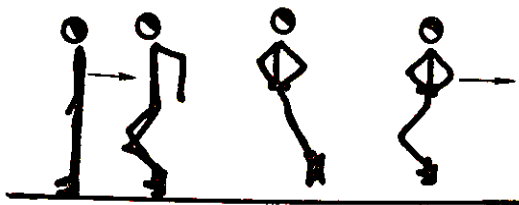
2. То же, но из упора согнувшись.



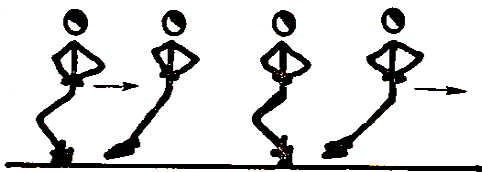
3. То же, но из упора лежа.

Упражнение 2

Задание. Прыжки вверх прогнувшись, продвигаясь спиной вперед.



1. И. п. Стойка ноги врозь, руки на поясе, локти отведены назад, осанка прямая.



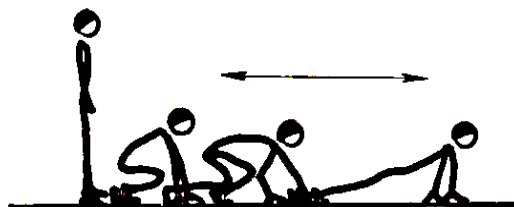
2. То же, но выполнять прыжки из полуприседа.



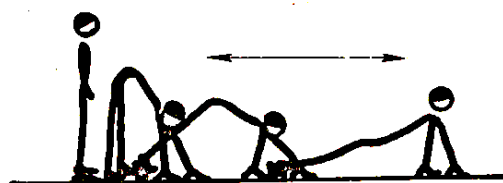
3. То же, но прыжки из низкого приседа.

Упражнение 3

Задание. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.



1. И. п. Основная стойка.



2. То же, но переход через упор согнувшись, ноги врозь.

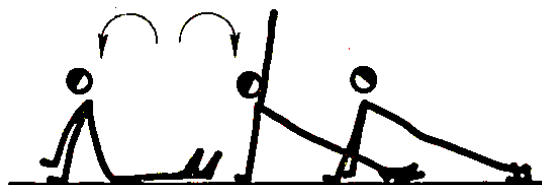
3. То же, переход через упор согнувшись, но ноги вместе, упор на пальцы.

Упражнение 4

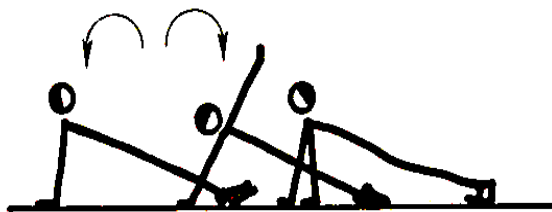
Задание. Поворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком на одной руке. Вдох в начале упражнения, выдох – в конце.



1. И. п. Упор сидя, ноги согнуты в коленях.



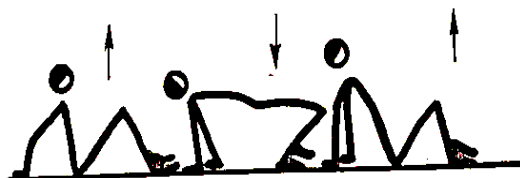
2. То же, но из упора сидя, ноги прямые.



3. То же, но из упора лежа сзади.

Упражнение 5

Задание. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох в приседе.



1. И. п. Упор сидя сзади, согнув ноги.



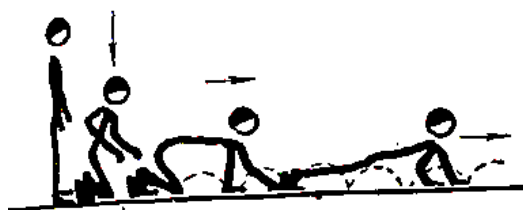
2. То же, но из упора сидя в упор сзади прогнувшись.



3. То же, но во время упора сзади поочередно поднимать правую (левую) ногу вверх.

Упражнение 6

Задание. Опуститься на колени, перейти в упор лежа, лечь, затем вернуться в исходное положение.



1. И. п. Стойка ноги врозь, руки произвольно.



2. То же, но падением перейти в упор лежа.



3. То же, но с набивным мячом массой 1–3 кг в руках, опираясь и перекатывая его вперед до положения лежа с последующим возвращением в исходное положение.

Упражнение 7

Задание. Передвижение в упоре сзади по кругу или по отрезкам прямой.



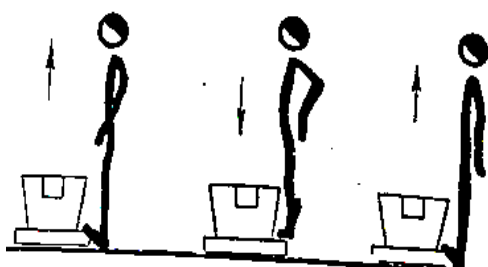
1. И. п. Упор сидя сзади, ноги врозь.



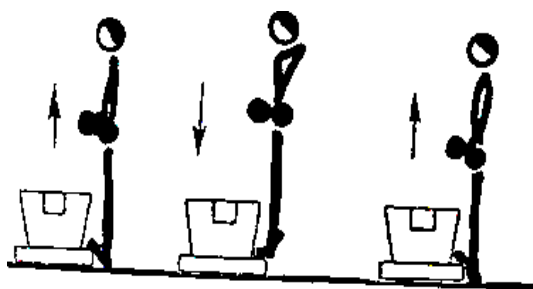
2. То же, но с набивным мячом массой 2–3 кг на ногах.
3. То же, но с набивным мячом массой 5–8 кг на ногах.

Упражнение 8

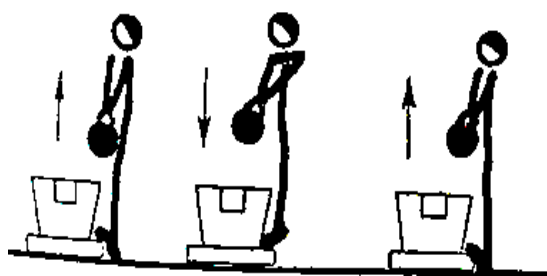
Задание. Подниматься на носки и опускаться на пятки, не сгибая ноги в коленях.



1. **И. п.** Стойка, опираясь носками ног на перевернутую скамейку, а пятками на пол.



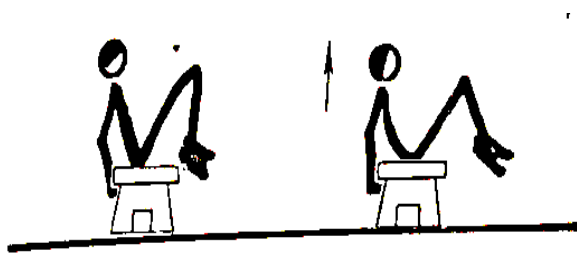
2. То же, но с гантелями массой 5–8 кг.



3. То же, но с гирей массой 16–24 кг.

Упражнение 9

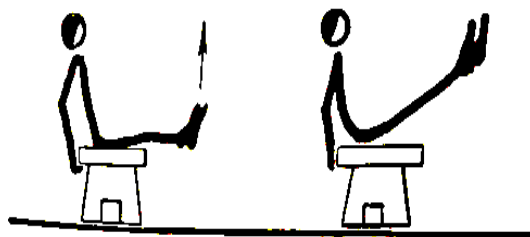
Задание. Сгибать и разгибать ноги с фиксацией их в группировке, не касаясь скамейки и пола.



1. И. п. Упор сзади, сидя на краю скамейки.



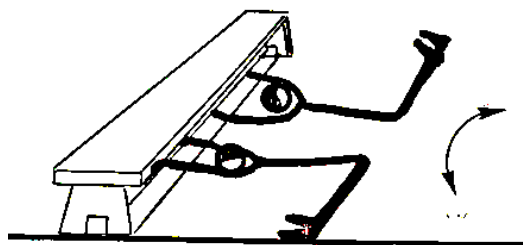
2. То же, но фиксация прямых ног в горизонтальном положении.



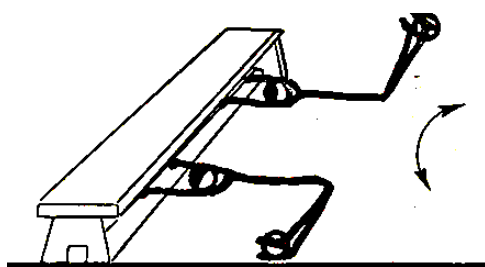
3. То же, но фиксация ног в положении прямого угла.

Упражнение 10

Задание. Переносить прямые ноги слева направо и наоборот под прямым углом.

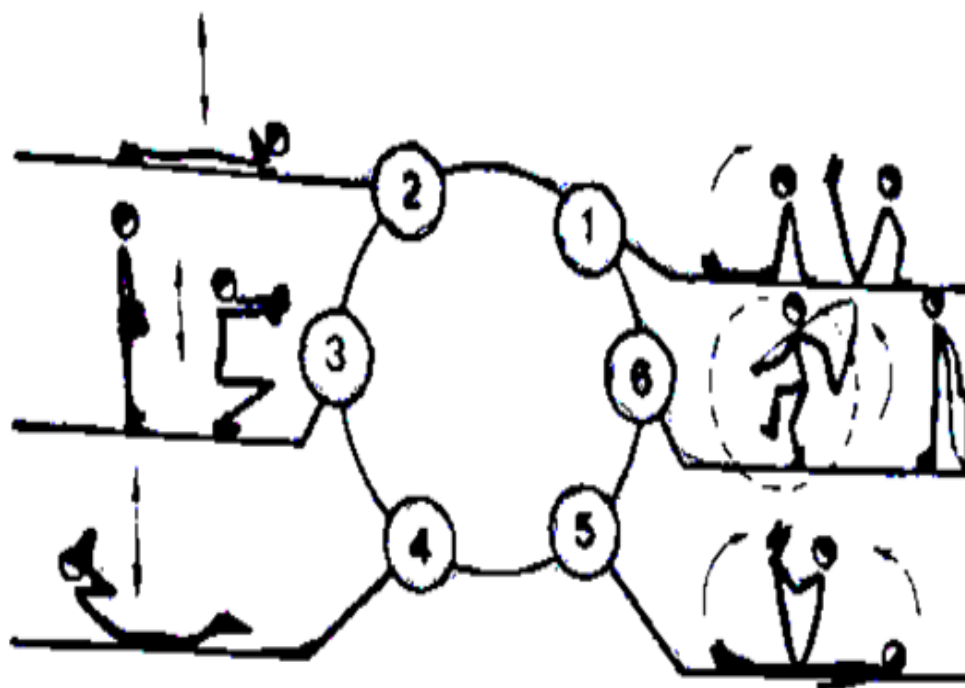


1. И. п. Лечь на спину, прямые ноги слева, держаться руками за край гимнастической скамейки.



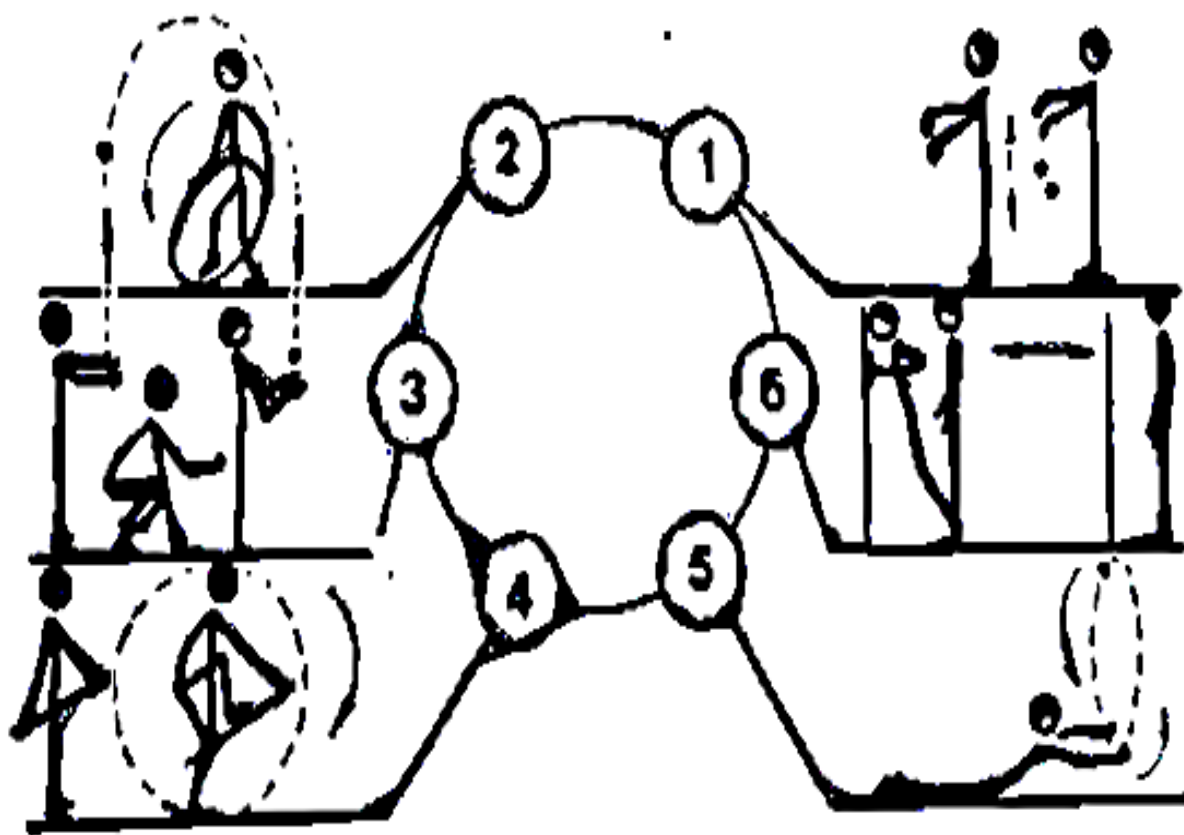
2. То же, но в ногах зажат набивной мяч массой 2 кг.
3. То же, но в ногах зажат набивной мяч массой 3–5 кг.

3.5. Комплекс для развития силы



1. Из упора сидя, руки сзади, поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть, поднимая руки с гантелями вперед, и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сед углом, поднимать ноги и туловище, захватывая руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

3.6. Комплекс для развития ловкости



1. Одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча хватом сверху.

2. Из основной стойки прыжки через вращающийся обруч.

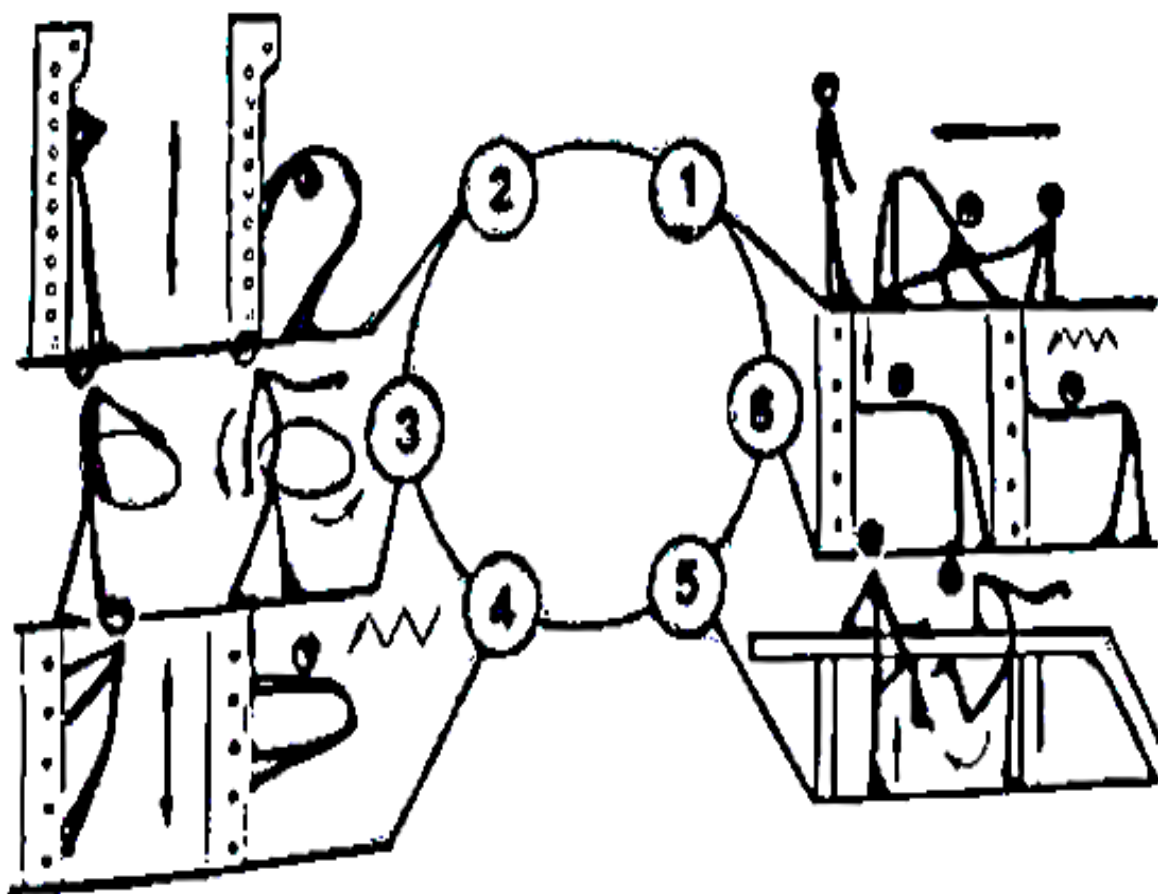
3. Из основной стойки подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во время полета мяча.

4. Из основной стойки поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

5. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглирование).

6. Стоя в 1 м от стенки, переходить в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

3.7. Комплекс для развития гибкости



1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.

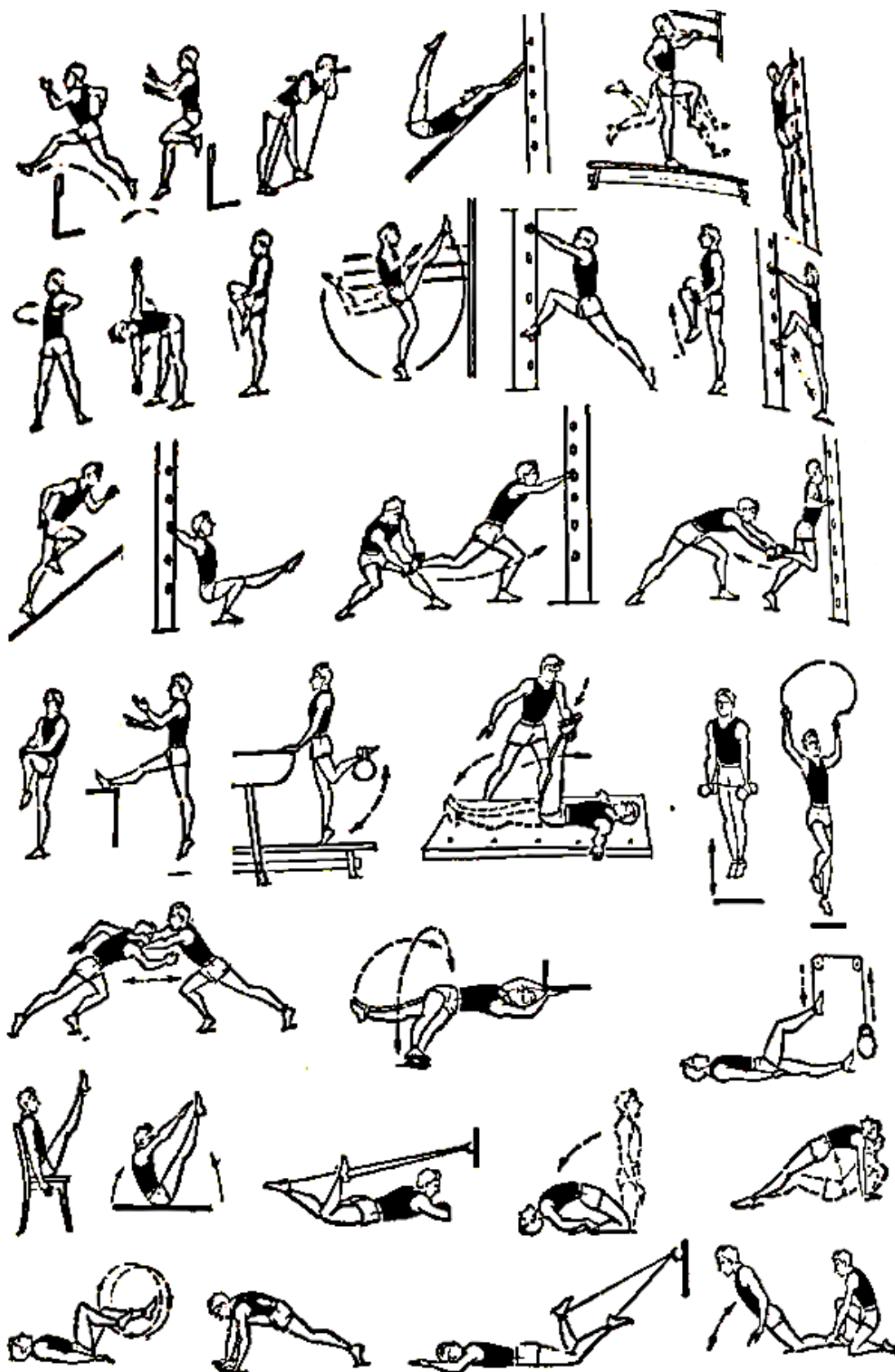
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.

4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись.

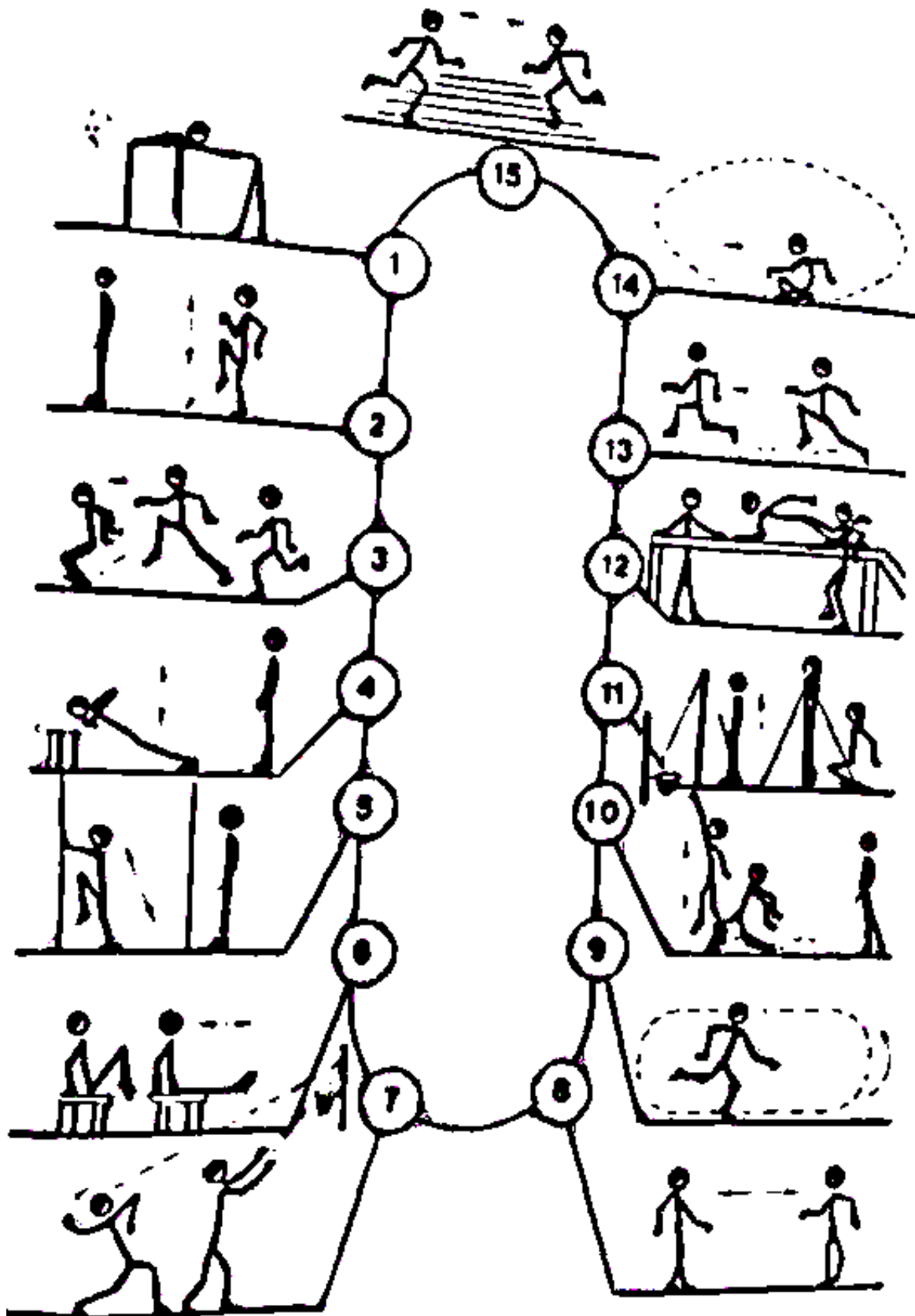
5. Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.

6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

3.8. Примерный комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке в лёгкой атлетике



3.9. Комплекс упражнений по легкой атлетике (на площадке)



1. Из упора стоя согнувшись, опираясь на барьер, покачиваться, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжиматься, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямлять ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезках 10–20 м.
9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстоянии 150–200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
11. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелезть через бум.
13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–20 м.
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20–30 м, с повторением 4–6 раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы сказать, что легкая атлетика в настоящее время является наиболее доступным, а также одним из основных видов спорта, включенных в программу физического воспитания студенческой молодежи. Также стоит отметить универсальность легкой атлетики. Ведь практически все виды спорта в какой-то мере используют легкоатлетические упражнения для подготовки спортсменов. Занятия легкой атлетикой, а в частности занятия бегом, позволяют не только развиваться физически и укреплять здоровье, но также способствуют подготовке к профессиональной деятельности и являются средством профилактики различных заболеваний.

Для студентов занятия бегом являются привлекательными в плане финансовой составляющей, так как не требуют значительных материальных затрат. К тому же тренировки могут проводиться в любое время года и в любых условиях. Также большую роль играет относительная простота упражнений, используемых в легкой атлетике и их многовариантность.

Придерживаясь методично разработанного плана тренировок, можно значительно повысить уровень физической подготовленности, а если при этом грамотно подходить ко всем принципам, включенным в тренировочный процесс, то и уровень здоровья в целом. А при обнаружении каких-то особых способностей и талантов студенты имеют возможность попробовать занятия легкой атлетикой на более высоком уровне, нежели самостоятельные, и заниматься спортом профессионально, что также несет определенные привилегии и перспективы. Стоит также отметить, что систематические занятия легкой атлетикой формируют психологические свойства личности, позволяют развивать у студентов самодисциплину, терпеливость, решительность и упорство, способствуют формированию целеустремленности и умению преодолевать трудности. Легкая атлетика является также средством формирования здорового образа жизни у современной молодежи, так как занятия легкой атлетикой подразумевают определенный стиль жизни, в котором нет вредных привычек, нет проводимого без пользы времени, но в котором есть постоянная двигательная активность, здоровое питание, соблюдение режима дня, режима труда и отдыха, а также умение контролировать распорядок дня, состояние организма и умение дозировать нагрузку. Всё это является хорошим фактором развития современной студенческой молодежи и способствует формированию гармонично развитой личности.

Таким образом, подводя итоги, можно сказать, что занятия бегом являются наиболее универсальным, доступным и очень эффективным для широких слоев населения, способствуют оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, Е. И. Русанова. – М. : Университет, 2002. – 324 с.
2. Выставкин, Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов / Н. И. Выставкин, З. П. Синицкий. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 216 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика: учеб. для ИФК / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.
5. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
6. Чернышева, Л. Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта / Л. Г. Чернышева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 15–20.
7. Чесноков, Н. Н. Легкая атлетика / Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.
8. Чинкин, А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : методическое пособие / А. С. Чинкин. – М. : Физическая культура, 2008. – 128 с.
9. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – 3-е изд. – Минск : Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : АСАДЕМА, 2002.
11. Гутос, Тур История бега / Тур Гутос ; пер. с норвежского А. В. Наумова, П. Агафонов. – М. : ТЕКСТ, 2011. – 256 с.

Производственно-практическое издание

**Гончар Наталья Александровна,
Селиверстова Наталья Викторовна,
Швайликова Наталья Владимировна**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Практическое пособие

Редактор Е. С. Балашова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 01.03.2024. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 3,05.
Тираж 10 экз. Заказ 116.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:
издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

