

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

О.В. Яловенко

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Легкая атлетика

Методические указания к проведению практических занятий
по легкой атлетике

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического
университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Кривенков М.Ю.

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
О.В. Яловенко

Яловенко О.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: методические указания к выполнению практических занятий по легкой атлетике / О.В. Яловенко, Л.Н. Просвирина. 2-е изд., испр. и доп. - Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 29 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях представлены методики обучения технике легкоатлетических упражнений. Рассмотрены популярные виды легкой атлетике: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание мяча, с подробным разбором основных ошибок в технике выполнения и способами их устранения.

Методические указания предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	Структура занятия по легкой атлетике	4
2.	Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений	6
	2.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы	8
	2.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	11
	2.2.1 . Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции	12
	2.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	14
	2.4. Методика обучения технике метания мяча	18
3.	Основная учебная литература	26
4.	Дополнительная учебная и справочная литература	27
5.	Ресурсы сети Интернет	28
6.	Профессиональные базы данных	28

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетическое многоборье - десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой имеют:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (как одно из средств, которое входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Легкая атлетика часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений

1. Структура занятия по легкой атлетике

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- иметь правильную методическую направленность;
- носить воспитывающий характер;
- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);

- содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- быть интересным для обучаемых;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: *подготовительной (разминка), основной, заключительной.*

Продолжительность занятия в *средних специальных и высших учебных заведениях 80 мин.*

Длительность *подготовительной части* занятия от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части: функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются обще развивающие упражнения.

При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног, прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;

- в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

Основная часть.

В ней решаются задачи обучения технике легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. На занятии всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного

действия; 2) упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей; 3) упражнения для воспитания силы; 4) упражнения для воспитания выносливости.

Заключительная часть. Необходимы для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и для расслабления

2. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений

Легкоатлетические упражнения – естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бегает, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений.

Техника спортивного упражнения – это рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи. В ходьбе и беге двигательная задача – как можно быстрее преодолеть дистанцию, в прыжках – как можно выше или дальше прыгнуть, в метаниях – как можно дальше бросить снаряд.

Техническое мастерство – это совокупность умений и навыков спортсмена, т.е. то, что он умеет делать.

Для оценки техники различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность.

Для определения *абсолютной эффективности* техники регистрируют биомеханические параметры изучаемого вида, а затем сопоставляют их значения с эталонными критериями. Например: сравнение реальных и эталонных энергозатрат в беге позволяет оценить технику бега. Для определения *сравнительной эффективности* техники сопоставляется техника конкретного спортсмена с техникой аналогичного вида, выполненной спортсменами высокой квалификации. Таким образом, определяются отдельные показатели техники (т.е. такие, значения которых у спортсменов разной квалификации не одинаковы).

Реализационная эффективность техники сопоставляется с двигательным потенциалом спортсмена и спортивным результатом, показанным в соревновательном упражнении. Двигательный потенциал определяется по комплексу наиболее информативных физических качеств. Для этого у группы спортсменов измеряют результат в легкоатлетическом виде и результаты в тестах. По этим данным выводятся уравнения регрессии. На основании этих уравнений составляют специальные таблицы или

номограммы, с помощью которых можно определить эффективность техники спортсменов.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы.

Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления; метания – из разгона системы «метатель-снаряд», обгона мяча и финального усилия; беговые виды – из старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде чем приступить к обучению какому-либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Готовность выявляется с помощью контрольных упражнений (тестов) и сведений о прошлом двигательном опыте спортсмена. Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая (мотивация учебной деятельности) готовность.

В зависимости от соотношения этих компонентов подготовленности будет зависеть успешность обучения различным видам легкой атлетики.

Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения.

Первая задача этого этапа – создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения.

При этом необходимо учитывать следующее:

- рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин;
- демонстрация его должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз;
- показ должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия.

Вторая задача – это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия. Например, в прыжках такой фазой является отталкивание, в метаниях – финальное усилие, в спортивной ходьбе – движение таза, в барьерном беге – переход барьера.

При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

- начальное обучение следует проводить в облегченных условиях таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% усилий;
- желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере усвоения должны чередоваться;
- для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемого упражнения.

Третья задача обучения связана, как правило, с фазой, предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства

обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличивались скорость и точность выполнения движения.

Четвертая задача – изучение части двигательного действия.

Пятая задача – целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

Шестая задача предусматривает соединение всех изучаемых частей в единое целое.

Седьмая задача – совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий.

Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения.

Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания обычно бывают:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

2.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы

Спортивная ходьба – единственный вид легкой атлетики, в котором судьи обращают особое внимание на технику движений ног. Спортсмен дисквалифицируется за нарушение техники в двух случаях:

- 1) если он потерял контакт с поверхностью дорожки;
- 2) если в момент вертикали опорная нога согнута.

Задача 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы.

Технику спортивной ходьбы показывает преподаватель. Показ следует проводить с обычной скоростью или в медленном темпе, сопровождая краткими объяснениями. После рассказа и демонстрации техники ходьбы занимающимся предлагается самим пройти 2 — 3 раза по

50 — 80 м. Преподаватель должен отметить наиболее серьезные ошибки и назвать возможные варианты их устранения.

Задача 2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе.

Основным средством обучения в данном случае является медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт с одновременным поворотом тела и движениями рук, как при обычной ходьбе, оставаясь в таком положении до момента вертикали.

Для обучения поворотов таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таза (плечи вправо, таз влево и наоборот), I ходьба с «закручиванием».

Задача 3. Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно, не пересекаясь в средней плоскости. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались свободно, без лишнего напряжения.

ходьба в положении «руки за спиной или за головой»; ходьба со сцепленными перед собой руками

Если стоит цель увеличить амплитуду работы рук, то рекомендуется ходьба с опущенными руками.

Задача 4. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.

В процессе овладения техникой спортивной ходьбы необходимо многократно повторять различные упражнения, направленные на освоение отдельных элементов ходьбы в целом.

С этой целью следует обращать особое внимание на: положение туловища и головы; мягкость, раскрепощенность движений туловища, рук и ног; достаточную длину шага; свободный перенос ноги с возможно низким переносом стопы; своевременный (не ранний) отрыв пятки от грунта; согласованность всех движений.

Задача 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

При совершенствовании техники спортивной ходьбы обучающийся должен найти удобный для себя темп ходьбы с оптимальным сочетанием длины, частоты шагов и соотношением количества вдохов и выдохов с количеством шагов, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук и, наконец, общую слаженность всех движений. Немаловажное значение на данном этапе обучения будет играть повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы (400 — 2000 м и более) с включением подъемов и спусков различной крутизны (рис. 1.).

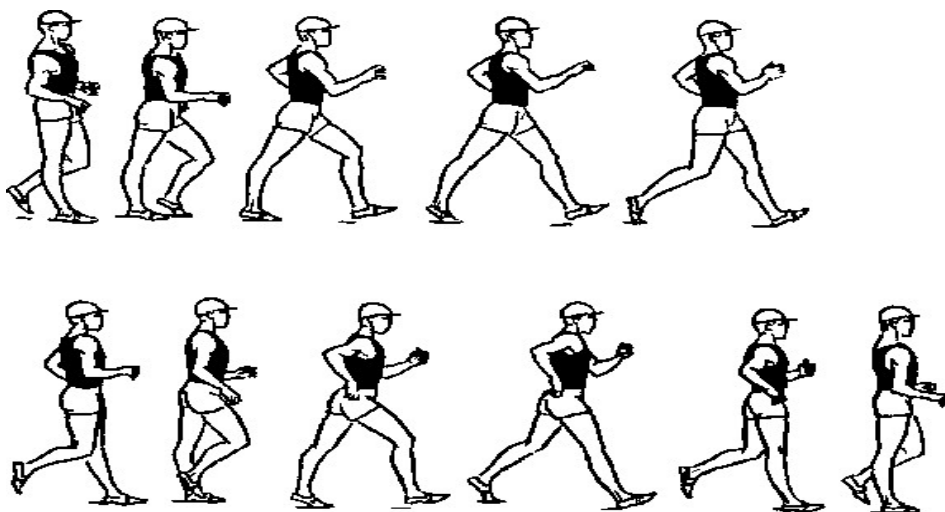


Рис. 1. Техника спортивной ходьбы

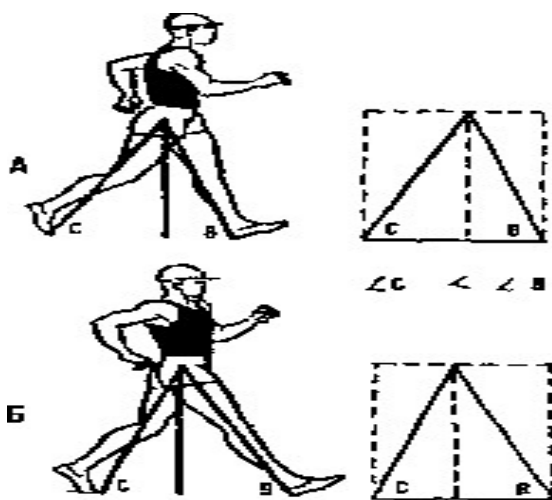


Рис.2. Определение качества техники спортивной ходьбы с помощью построения треугольника

А – рациональный вариант; Б – нерациональный вариант (по В.В. Ухову)

Для оценивания степени освоения техники спортивной ходьбы можно использовать также следующие показатели:

- величину максимальной скорости ходьбы на короткой дистанции (100 м);
- длину шагов в ходьбе с максимальной скоростью (определяется средняя длина шага в ходьбе на 100 м);
- отношение длины шагов к длине тела;
- разность между временем пробегания и прохождения одной дистанции (100 и 1000 м);
- отношение ЧСС к скорости спортивной ходьбы на дистанции 400 м (рис.2.).

2.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

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.

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 только необходимые группы мышц.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в той или иной степени владеют техникой бега. 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. Обучение и совершенствование техники бега сводится практически к совершенствованию рациональных элементов техники и «отсечению» нерациональных.

Задачи и средства обучения технике бега на средние и длинные дистанции

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. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—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.

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. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

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.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности.

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.



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

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

2.2.1. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции

Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко).

<i>Ошибки в технике высокого старта</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<i>По команде «На старт!»</i>	
<p>1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.</p> 	<p>Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.</p> 
<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед.</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях.</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад.</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить.</p> 
<i>По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)</i>	
<p>5. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.</p> 
<p>6. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх.</p> 	<p>Опустить подбородок к груди.</p> 

<i>Ошибки в технике высокого старта</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>7. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.</p> 	<p>Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.</p> 

2.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции принято делить на фазы: старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Однако обучение технике бега следует проводить в другой последовательности: сначала нужно научить занимающихся быстро бегать, а затем старту и финишированию. При обучении технике бега следует помнить о том, что отдельные элементы занимающиеся не могут освоить из-за недостаточного уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, координация движений. Поэтому важно в равной степени уделять внимание как обучению технике, так и развитию физических качеств.

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.

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. упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. 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.

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.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Основными средствами обучения являются: практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте; 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).















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

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. **Задача 6.** Обучить технике бега в целом

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.

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
<i>По команде «На старт!»</i>	
<p>1. Большой прогиб спины.</p> 	<p>Голову опустить вниз.</p> 
<p>2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.</p> 	<p>Руки держать параллельно.</p> 
<p>3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.</p> 	<p>Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось плеч находится над стартовой линией.</p> 
<p>4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.</p> 	<p>Туловище отклонить назад, голову опустить.</p> 
<i>По команде «Внимание!»</i>	
<p>1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.</p> 	<p>Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.</p> 
<p>2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.</p> 	<p>Туловище отклонить назад, ось плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).</p> 
<i>По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон.</i>	
<p>1. Рано подняты руки вверх.</p> 	<p>Разогнуть руки в локтевом суставе.</p> 

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.</p> 	<p>Стопу нести низко к земле.</p> 
<p>3. Резко и рано поднята голова.</p> 	<p>Подбородок опустить к груди.</p> 
<p>4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.</p> 	<p>Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.</p> 
<p>5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.</p> 	<p>Пробегать под низкой палкой.</p> 
<p>6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.</p> 	<p>Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.</p> 
<p>7. Туловище назад отклонено, напряженный бег.</p> 	<p>Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.</p> 
<p>8. Во время бега руки напряжены.</p> 	<p>Согнуть руки в локтях.</p> 

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>9. Недостаточно высоко поднято бедро.</p> 	<p>Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.</p> 
<p>10. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.</p> 	<p>Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м.</p> 
<p>11. Стопы развернуты носками наружу.</p> 	<p>Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.</p> 

2.4. Методика обучения технике метания мяча

Специфические особенности техники метания мяча, гранаты, копья требуют от занимающихся хорошей координации движений, эластичной мускулатуры, достаточной подвижности в суставах и гибкости, динамической и взрывной силы, умения управлять отдельными звеньями тела и чувства ритма. Все это предъявляет серьезные требования к общефизической и специальной подготовке метателя. Поэтому особое место при изучении техники метания должны занять специальные упражнения со вспомогательными мячами, а обучению метанию копья должны предшествовать несколько более простые – метание мяча и мяча.

При обучении метанию мяча следует выполнять следующие правила.

Для начального обучения использовать любые предметы (камни, снежки, пластиковые бутылки и т.д.). При проведении занятий метать мячи только в одну сторону.

Без команды преподавателя за мячами не ходить.

Все упражнения (за исключением метания из сектора) выполняются групповым или фронтальным методом. При проведении занятий в зале выполнять метание в сетку или использовать мячи с парашютами.

Последовательность обучения метанию мяча обратная, т.е. сначала обучают финальной фазе, затем переходят к предыдущим фазам движения.

Задачи и средства обучения технике метания гранаты (мяча)

Задача 1. Ознакомление с техникой метания мяча.

преподаватель показывает технику метания гранаты с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, предлагает обучающимся просмотреть кинограммы, плакаты, видеофильмы, знакомит с правилами соревнований.

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда.

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда.

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек.

Гранату держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

Задача 3. Обучить метанию с места.

Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов.

имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя; метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10 — 12 м от линии броска.

Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда.

Рассмотрим их.

I вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»;

II вариант: метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;





III вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»;







IV вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».






Задача 7. Совершенствование техники метания гранаты (мяча).


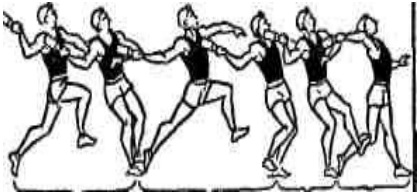

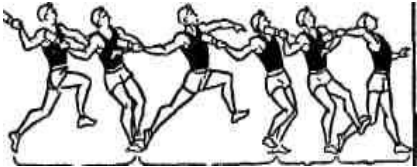


Для совершенствования техники метания гранаты (мяча) необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами техники.

Типичные ошибки при обучении технике метания мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано)

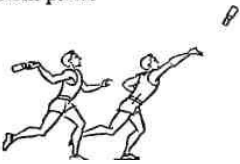
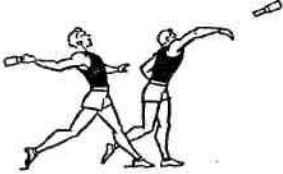
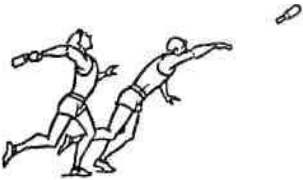
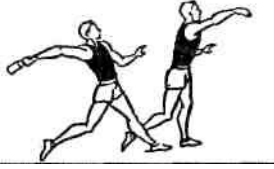
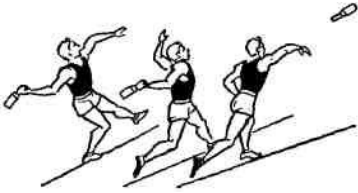
<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>1. Во время разбега рука с мячом излишне напряжена. Затрудняется отведение мяча, нарушается ритм бросковых шагов</p> 	<p>Многokrатно пробегать с мячом, добиваясь свободного держания мяча без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с мячом должна ритмично двигаться вперед-назад в такт беговым шагам</p> 
<p>2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд</p> 	<p>Многokrатно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта</p> 
<p>3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый</p>	<p>Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов.</p>


<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон мяча. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском</p> 	<p>Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками</p>
<p>4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие, происходит поворот правой стопы к наружи и туловище отклоняется назад</p> 	<p>Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам)</p> 
<p><i>В бросковой части разбега</i></p>	
<p>1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с мячом, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих мяч в нужном положении, на последующих трех шагах</p> 	<p>Многократно отводить мяч на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска мяча. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения мяча на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч</p> 
<p>2. Низкое опускание правой руки с мячом (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват мяча в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске</p>	<p>Во время разбега с различной скоростью отводить мяч, добиваясь правильного положения правой руки с мячом</p> 

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
	
<p>3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего – отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр мяча за сектор</p> 	<p>Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии</p> 
<p>4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон мяча и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват мяча и точность приложения усилий при выполнении броска</p> 	<p>Метать мяч с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага</p> 
<p>5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными:</p> <p>а) шаг-прыжок со второй отметки;</p> <p>б) короткий или очень длинный скрестный шаг;</p> <p>в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге.</p> <p>Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в</p>	<p>Метать мяч с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага</p>

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броск</p> 	
<p>5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными:</p> <p>а) шаг-прыжок со второй отметки;</p> <p>б) короткий или очень длинный скрестный шаг;</p> <p>в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге.</p> <p>Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску</p> 	<p>Метать мяч с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам).</p> <p>При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага</p> 
<i>В финальном усилии</i>	
<p>1. Низкое положение руки с мячом перед броском. Кисть метящей руки вначале броска опускается вниз</p> 	<p>Проводить многократные броски снарядов с трех-четырех шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с мячом.</p> 
<p>2. Опускается локоть правой руки при броске.</p> <p>Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается.</p> <p>При этом мяч летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета</p>	<p>Применять упражнения для овладения правильным захватом мяча, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости.</p> <p>Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе</p>

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
	<p>броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось</p> 
<p>3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси мяча</p> 	<p>Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега</p> 
<p>4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево - назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр мяча. Мяч летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону</p> 	<p>Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега</p> 
<p>5. Перед броском правая рука с мячом отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с мячом проходит через сторону. Мяч летит влево</p> 	<p>Применять многократное отведение мяча в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега</p> 

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
<p>6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм</p> 	<p>Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом</p> 
<p>7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий</p> 	<p>Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии</p> 
<p>8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском</p> 	<p>Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа</p> 
<p>9. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного</p>	<p>Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа</p>

<i>Ошибки</i>	<i>Исправление ошибок</i>
«открывания» (поворота) туловища и раннего начала заключительного рывка. При этом угол вылета мяча уменьшается	

3. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:<https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – ISBN 978-5-8038-1789-5. Т.1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. – 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1:

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – ISBN 978-5-8038-1789-5. Т. 2: Особенности физического воспитания студентов. – 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8:

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL:<https://e.lanbook.com/book/310397>

4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – 214 с. – ISBN

978-5-7937-2134-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - 2-е изд. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 117 с. - ISBN 978-5-4497-3433-4. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART[сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

3. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. - 111 с. - ISBN 978-5-00151-401-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2024. - 377 с. - ISBN 978-5-4487-1002-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

5. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. - 69 с. - ISBN 978-5-7765-1570-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

6. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

7. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. - 108 с. - ISBN 978-5-7944-3814-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

8. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

5. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

6. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

О.В. Яловенко

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Легкая атлетика

Методические указания к проведению практических занятий
по легкой атлетике