

*Лыков Евгений Владимирович*

*преподаватель*

*ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум»*

**Методика 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 движения.

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.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы. Прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления; метания - из разгона си­стемы «метатель-снаряд», обгона снаряда и финального усилия; беговые виды - из старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

Освоение техники легкоатлетических упражнений начинается с этапа начального разу­чивания движения. На каждом этапе решаются определенные задачи:

1. создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения;
2. обучить главной, ключевой фазе двигательного действия;
3. обучение связано, 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;
4. изучение части двигательного действия путем объединения разученных фаз;
5. целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях;
6. соединение всех изучаемых частей в единое целое;
7. совершенствование техники изучаемого вида.

Бег на средние и длинные дистанции

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способ­ность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Бег выполняется с высокого старта, т. е. из положения стоя, не касаясь ногами стартовой линии. При этом не разрешается во время старта касаться дорожки хотя бы одной рукой. Стартовых команд - две: «На старт», «Марш».

Задачи и средства обучения технике бега на средние и длинные дистанции:

* создать у занимающихся представление о технике бега;
* обучить основным элементам техники бегового шага:
* имитация движений рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально;
* медленный бег на передней части стопы;
* бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег;
* семенящий бег с переходом на обычный;
* обучить технике бега с равномерной и переменной скоростью по прямой:
* ускорение на отрезках 60-80 м. Обращать внимание на постепенное наращивание скорости;
* ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание;
* бег на 100-200 м с равномерной скоростью;
* бег на 100-200 м с переменной скоростью;
* быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м. Следить за плавно­стью перехода;
* обучить технике высокого старта:
* изучение стартовых положений «На старт» и «Марш»;
* выполнение стартов по одному - выполнять не в полную силу;
* выполнение стартов в группе - выполнять с максимальной скоростью;
* максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м - выполнять максимально быстро с наклоном вперед;
* обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Бег на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции делится 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 обучить старту и финишированию.

Задачи и средства обучения технике бега на короткие дистанции:

* создать у занимающихся представление о технике бега:
* опробование - пробегание 3-5 раз по 40-60 м;
* обучить технике бега по прямой:
* бег с ускорением 50-80 м;
* бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег. Переход к обычному бегу плавный, почти незаметный;
* бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег. Выполнять с максималь­ной частотой движений. Переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов;
* бег прыжками, переходящий в обычный бег. Выполнять максимально длинными ша­гами. Переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов;
* обучить технике бега с максимальной скоростью:
* семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью;
* бег с максимальной скоростью без перерыва (20 м с максимальной частотой шагов, 20 м с максимальной длиной шагов). Следить за плавностью переключения и отсутствием снижения скорости во время переключений;
* обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции:
* бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м. Обращать внимание на плавность перехода;
* ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м;

- переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м) и медленный бег (30 м). Следить за плавностью перехода от быст­рого бега к медленному и наоборот;

• совершенствование техники бега на короткие дистанции:

* повторный бег на отрезках 120-150 м для воспитания скоростной выносливости. Сле­дить за свободой движений, техникой бега, увеличением скорости на последних метрах;
* бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием. Обращать внимание на увели­чение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку;
* бег на дистанции 100 м на время в полную силу.

***Прыжок в длину с места*** - это, сложное ациклическое, переместительное, одновременно-симметричное движение, связанное с отталкиванием тела от опорной поверхности, полетом и последующим приземлением.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставят¬ся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инер¬ции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед и чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суста-вах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун ак-тивно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Основными упражнениями для освоения техники прыжка в длину с места являются напрыгивания на предметы различной высоты, прыжки в глубину, тройной прыжок с места, перепрыгивания предметов различной протяженности и высоты. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед-вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении, сопровождаемое резким взмахом рук вперед-вверх.

При целостном выполнении прыжка в длину с места для лучшего вынесения ног далеко вперед можно сделать отметку или положить ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

Метание мяча с места.

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

Обучение держанию и выбрасыванию снаряда осуществляется через применение следующих средств: бросок мяча из-за головы двумя руками, бросок мяча из-за головы одной рукой, бросок мяча из-за головы в цель, бросок мяча за счет хлестообразного движения руки.

Обучение финальному усилию происходит в следующей последовательности:

- стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди, правая нога согнута, бросок мяча вперед-вверх. Начинать движение с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метающей руки;

- то же, но бросок выполняется в цель за счет хлестообразного движения руки;

- имитация броска мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метающего за руку).

Метание мяча может выполняться и с разбега.