

УДК 796

***ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ  
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ У КУРСАНТОВ***

***Круглова Е.В.***

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны  
Министерства обороны Российской Федерации,  
Ярославль, Россия*

**Аннотация**

В статье рассматриваются факторы, которые напрямую влияют на получение высокого результата у курсантов в беге на различные дистанции, описывается последовательность и поэтапность обучения упражнениям по легкой атлетике. Описывается техника бега на различные дистанции.

**Ключевые слова:** курсанты, тренировка, спорт.

***THE SEQUENCE OF TRAINING IN TECHNOLOGY OF EXERCISES OF  
TRACK AND FIELD ATHLETICS AT CADETS***

***Kruglova E.V.***

*Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the  
Russian Federation,  
Yaroslavl, Russia*

**Annotation**

In article factors which directly influence obtaining good result at cadets in run on various distances are considered, the sequence and phasing of training in exercises in track and field athletics is described. Technology of run on various distances is described.

**Keywords:** cadets, training, sport.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам [2].

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта [4].

Обучение упражнениям легкой атлетики – это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс формирования и совершенствования знаний, умений и навыков, состоящий из трех этапов: ознакомление, разучивание, совершенствование [1, 5].

На каждом этапе ставятся конкретные задачи обучения, которые решаются специально подобранными средствами.

#### 1-й ЭТАП. Ознакомление

Задача. Создать у занимающихся правильное представление о технике изучаемого упражнения.

Средства: 1. Совершенный показ техники упражнения.

2. Словесное описание упражнения с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения по правилам соревнований.

3. Демонстрация техники упражнения с помощью различных наглядных пособий.

#### 2-й ЭТАП. Разучивание

Задача. Обучить технике основного звена упражнения, его деталям и технике упражнения в целом.

Средства: 1. Специально-подготовительные упражнения для овладения основным звеном.

2. Упражнения, выполняемые в упрощенном виде. При этом внимание обучаемых сосредотачивается на главной фазе, а затем на деталях основных сторон движения.

3. Упражнения, выполняемые в целом применительно к условиям соревнований.

### 3-й ЭТАП. Совершенствование

Задача. Уточнить индивидуальные особенности техники обучаемых и определить пути дальнейшего совершенствования.

Средства: 1. Выполнение различных вариантов изучаемого упражнения и выбор лучшего, наиболее соответствующего индивидуальным особенностям обучаемого.

2. Выполнение упражнения на результат с оценкой техники.

3. Определение индивидуальных заданий для достижения более высокого спортивного результата на соревнованиях.

### **Методика обучения бегу на короткие дистанции**

#### 1-й ЭТАП. Ознакомление

Задача. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства: 1. Показ техники бега в целом с низкого старта на дистанции 60-100 м.

2. Краткий рассказ о беге на короткие дистанции: основные дистанции, рекорды, характеристика техники, правила соревнований.

3. Демонстрация кинограмм.

#### 2-й ЭТАП. Разучивание

Задача 1. Обучить технике бега по прямой дистанции.

Средства: I. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60 м.

2. Бег с ускорением на 40-60 м.

3. Бег на 40-80 м с различной скоростью (высокой, околопредельной, предельной).

Задача 2. Обучить технике бега по повороту.

Средства: 1. Бег по кругу диаметром 18-20 м с изменением скорости.

2. Имитация движений рук на месте.

3. Бег с ускорением по прямой 40-60 м со входом в поворот.

4. Бег с ускорением с поворота на прямую 60-80 м.

5. Пробегание всего поворота (120-140 м) на высокой скорости.

Задача 3. Обучить технике бега с низкого старта и стартового разгона.

Средства: 1. Принятие положений по командам: «НА СТАРТ!» и «ВНИМАНИЕ!» без выбегания.

2. Выбегание с низкого старта на отрезках 10-40 м по одному и группой (2-3 человека) по сигналу стартера.

Задача 4. Обучить технике финиширования.

Средства: 1. При движении шагом касание грудью или плечом финишной нити.

2. Пробегание плоскости финиша с броском грудью или плечом.

3. То же, но выполнить группой (3-5 человек) на предельной скорости (40-60 м).

3-й ЭТАП. Совершенствование

Задача. Обучить технике бега в целом и совершенствовать её с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства: 1. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, прыжки в шаге, бег с небольшими подскоками или толчками.

2. Бег на различных отрезках с разной скоростью.

3. Участие в соревнованиях.

**Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции**

### 1-й ЭТАП. Ознакомление

Задача. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Средства: 1. Показ техники бега в целом на укороченной дистанции (200-300 м).

2. Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции: основные дистанции, рекорды, характеристика техники, правила соревнований.

3. Демонстрация кинограмм.

### 2-й ЭТАП. Разучивание

Задача 1. Обучить технике бега на дистанции по прямой и повороту.

Средства: 1. Бег по прямой на отрезке 80-100 м с невысокой равномерной скоростью.

2. То же, но с ускорением.

3. Бег при входе в поворот 60 м.

4. Бег с выходом из поворота - 60 м.

5. Пробегание полного поворота беговой дорожки.

Задача 2. Обучить высокому старту и стартовому разгону.

Средства: 1. Повторное выполнение положения по команде «НА СТАРТ!» без выбегания.

2. Повторное выполнение старта и стартового разгона на отрезке 20-30 м по отдельным дорожкам и с общего старта.

### 3-й ЭТАП. Совершенствование

Задача. Обучить технике бега в целом и совершенствовать ее с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства: 1. Бег со старта по прямой и на повороте на отрезках 300-800 м с финишным ускорением в конце дистанции.

2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках.

3. Контрольный бег.

#### 4. Участие в соревнованиях.

Занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике проводятся во всех формах физической подготовки: на учебных занятиях, утренней физической зарядке, в процессе учебно-боевой деятельности [3]. В содержание ее входят многочисленные упражнения на развитие быстроты, выносливости и скоростной выносливости, строевые приемы, а также упражнения в движении и на месте общеразвивающего характера.

#### **Библиографический список:**

1. Борисов А.В., Елькин Ю.Г., Чернышов С.М. Развитие и формирование профессионально важных качеств военных специалистов полевых узлов связи // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 7-4 (14). С. 68-69
2. Васин В.Н., Косяшников Н.Т., Буриков А.В. Теоретико-экспериментальное обоснование программы формирования профессионально важных качеств средствами физической культуры // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2014. № 4 (31). С. 134-139
3. Воронов Н.А. В здоровом теле – здоровый дух // Colloquium-journal. 2018. № 6-2 (17). С. 77-79
4. Воронов Н.А. Поддержание двигательного режима в жизни человека // В сборнике: Материалы конференций ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 103-105
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ. 2016. – 431 с.

*Оригинальность 79%*