

АСПЕКТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Файзиева Ойдин Лукмоновна
преподаватель Узбекского национального университета,
факультета Таэквондо и спортивная деятельность,
кафедры Физического воспитания и спорта

Аннотация

В данной статье был проведен анализ подготовительной части занятия по легкой атлетике, в т. ч. у спортсменов-легкоатлетов в отношении используемых средств подготовки к основной части занятия. Выявлено, что основная структура подготовительной части при подготовке исследуемых спортсменов одинаковая: бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, специальные упражнения к предстоящему виду деятельности. Для студентов -будущих педагогов по физической культуре и спорту приводятся примеры подготовительной части занятия ведущих спортсменов. Сделан вывод о том, что подготовительная часть занятий исследуемых спортсменов рационально построена и может быть примером для студентов - будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: подготовительная часть занятия по легкой атлетике, бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета.

ASPECTS OF PREPARATORY PART OF LESSONS IN ATHLETICS**Annotation**

The preparatory part of the track and field lesson was analyzed, including for athletes with regard to the means used to prepare for the main part of the lesson or competition. It was revealed that the basic structure of the preparatory part in the preparation of the studied athletes is the same: running, general developmental exercises, special athletics running exercises, accelerated running, special exercises for the upcoming activity. For students –future teachers of physical education and sports are examples of the preparatory part of the classes of leading athletes. It is concluded that the preparatory part of the classes of the studied athletes is rationally constructed and can be an example for students - future teachers in physical education and sports.

Keywords: preparatory part of the athletics lesson, running, general developmental exercises, special athletics running exercises.

Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта в мире. Многие виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Легкоатлетические упражнения легко варьируются и могут использоваться как для

развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, в планы тренировки по различным видам спорта.

Легкая атлетика – олимпийский вид, являющийся наиболее медалеемким в программе летних Олимпийских игр. Центральное место легкой атлетики среди других видов спорта обусловлено, в первую очередь, естественностью упражнений, развивающих силу, быстроту, выносливость, улучшающих подвижность в суставах, способствующих воспитанию волевых качеств. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает его высокую работоспособность. Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность также благодаря тому, что для любительских занятий не требуется наличие дорогостоящего оборудования, специальных сооружений и экипировки. За счет этого легкая атлетика смогла стать популярной в Центральной Азии, Европе, Африке и Латинской Америке.

Прикладное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности.

Легкая атлетика по праву считается «королевой спорта», недаром два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Современная легкая атлетика - это вид спорта, включающий такие виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье, составленные из перечисленных упражнений. Это потому, что основные легкоатлетические движения с детства сопровождают человека в процессе жизни, являются одними из самых распространенных в быту и физкультурных занятиях. Известно, что «хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достичь значительных успехов и в других видах спорта». Регулярное выполнение легкоатлетических упражнений положительно влияет на развитие всех органов и систем организма человека (по оптимальной методике их выполнения). Многие ученые считают, что с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их систематического выполнения, решается проблема гармоничного физического развития спортсменов всех групп. Легкая атлетика имеет большое значение как прикладной вид, с ее помощью развиваются основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, которые широко проявляются в быту, профессиональной деятельности. Во время занятий легкоатлетическими упражнениями формируются умения и навыки координации движений, быстрого перемещения в пространстве и оптимального выполнения различных видов физических упражнений. Люди, занимающиеся легкой атлетикой, приобретают знания по технике выполнения физических упражнений, основ организации занятий, режима личной гигиены, питания, труда и отдыха.

Одна из важнейших тенденций развития современного легкоатлетического спорта заключается в том, что даже сильнейшие команды концентрируют основное внимание на приоритетных для них направлениях. Конкуренция в различных видах легкоатлетической программы на международной арене неодинакова. Анализ результатов в спринтерском беге показывает, что в этих видах легкой атлетики на международной арене выступают спортсмены, представляющие различные этнические группы населения. Ведущее место занимают атлеты негроидной расы. Конкурировать в спринтерских дисциплинах со спортсменами экстра-класса, принадлежащими к ней, в силу более высокого природного потенциала последних, европеоидам достаточно сложно. Напротив, в прыжках, метаниях, и спо

Используются разные комплексы специальных беговых упражнений при подготовке к занятиям с разными темами и содержанием [2].

После специальных беговых упражнений в подготовительной части занятия выполняется бег с ускорением. Для занятия по легкой атлетике на учебно-тренировочном занятии 2-8 (40-120 метров, с интенсивностью 50-85%).

После бега с ускорением, в зависимости от задач занятия, можно включить игровые упражнения, эстафеты, спортивные и подвижные игры низкой и средней интенсивности, а так же игры и упражнения для восстановления дыхания [1].

В конце подготовительной части занятия хорошо включать подвижные игры, состоящие из интенсивных пробежек.

После бега с ускорением (или игры, если она была включена в занятие) выполняются специальные упражнения к предстоящему виду деятельности или виду легкой атлетики, который будет первым в основной части занятия.

Интенсивные упражнения (специальные беговые упражнения, бег с ускорением, барьерный бег, силовые или скоростно-силовые упражнения и т. д.) рекомендуется чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Продолжительность подготовительной части занятия индивидуальна и зависит от: характера предстоящей работы, формы занятий (учебно-тренировочное занятие, урок, соревнования и т. д.), функционального и эмоционального состояния занимающихся, внешних факторов (температура, влажность воздуха и пр.), возраста, пола и т. д. Продолжительность подготовительной части занятия может составлять от 10 минут. При подготовке к уроку продолжительность подготовительной части может равняться учебно-тренировочному занятию - 15-30 минутам (у спортсменов высокой квалификации 20-60 минут). При подготовке к соревнованиям по легкой атлетике продолжительность разминки может составить до 1 часа и даже более.

Интервал отдыха между подготовительной и началом основной части занятия (если он необходим) не должен быть более 15 мин. Во время отдыха, чтобы организм не терял тепло, необходимо находиться в тренировочном костюме.

Приведем несколько примеров подготовительной части при подготовке к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию исследуемых спортсменов.

Подготовительная часть Нигины Шариповой при подготовке к соревнованиям (Мастер Спорта Международного Класса. Обладатель лучших результатов последних лет в Узбекистане в беге на 100 метров, 200 метров и 400 метров).

Медленный бег 1000-1200 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз). Включает наклоны головы, махи руками, наклоны вперед, выпады, упражнения из положения сидя в барьерном шаге, различные упражнения из положения сидя, приседания.

Специальные беговые упражнения:

- прыжки перекатом с пятки на носок 2 x 50 м (интенсивность 1 раз -50%, 2 раза - 75%);
- прыжки приставными шагами правым (левым) боком 2 x 50 м (60%, 75%);
- бег с захлестом голени с выведением бедра вперед 2 x 50 м (60%, 75%);
- бег с захлестом голени через 3 шага 4 x 50 м (50%, 75%, 85%, 85%);
- бег с прямыми ногами вперед 2 x 50 м (60%, 85%);
- бег с высоким подниманием бедра 2 x 50 м (60%, 85%);
- прыжки с ноги на ногу 2 x 50 м (50%, 75%);
- прыжки с ноги на ногу с переходом в бег 2 x 50 м (60%, 85%);
- прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1-2 стопы 2x50м (50%, 85%).

Бег с ускорением: 3 x 120 м (50-75%) и 2 x 50 (85%).

Специальные упражнения для бега на 400 м с барьерами - ходьба через барьер, бег 2-4 барьера, бег с низкого старта (с колодок), бег с низкого старта 1-2 барьера.

Общая длительность подготовительной части перед соревнованием - 50-60 минут, перед учебно-тренировочным занятием - 30 минут.

Подготовительная часть Ситоры Хамидовой при подготовке к выступлению на соревнованиях в беге на длительные дистанции (рекордсменка Узбекистана в беге на 10000 метров - 31:57.42 и в полумарафоне - 1:13:40).

Медленный бег 1000 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз).

Специальные беговые упражнения:

- прыжки перекатом с пятки на носок 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег с захлестом голени в нарастающем темпе 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег на прямых ногах 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м;
- бег скрестными шагами правым и левым боком 1 x 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра 1 x 50 м с переходом в бег с ускорением 30 м.

Силовое упражнение: ходьба выпадами 1 x 30 м.

При подготовке к бегу на 100 м:

Ускорения в кроссовках 2 x 80 м.

Специальные упражнения для бега на 100 м - ускорения в кроссовках 2 x 80 м, бег с низкого старта (в шиповках) 3 x 30 м, бег схода 3 x 30 м. Для бега на 200 м - ускорения в кроссовках 2 x 80 м, ускорение в шиповках - 150 м.

Упражнения на гибкость в статике. За 10-15 минут до старта - покой, в и. п. - лежа, сидя, ноги выше туловища.

Подготовительная часть Гузал Хуббиевой при подготовке к выступлению на соревнованиях в беге на 100 м (Специализировалась в спринте. Чемпионка Азии 2011 года в беге на 100 метров. Участница четырёх Олимпиад.).

Медленный бег 1200-1600 м.

Общеразвивающие упражнения (выполняет сверху-вниз). Включает различные упражнения для рук, наклоны в стороны, вперед и назад, повороты туловища вправо-влево с наклоном назад, наклоны в барьерном шаге, имитация ходьбы через барьеры, круги коленями вправо и влево, вовнутрь и наружу, упражнения для стоп.

Специальные беговые упражнения (все упражнения Екатерина выполняет не более 80% интенсивности):

- прыжки перекатом с пятки на носок 2 x 100 м;
- прыжки приставными шагами правым (левым) боком 1 x 100 м;
- два прыжка приставными шагами правым боком, два прыжка приставными шагами левым боком 1 x 100 м;
- прыжки с ноги на ногу толкаясь вверх с продвижением на 1-2 стопы 1 x 100 м;
- прыжки «в шаге» через 2 шага 1 x 100 м;
- бег с захлестом голени с выведением бедра вперед 1 x 100 м;
- бег с захлестом голени через 2 шага 2 x 100 м;
- бег с высоким подниманием бедра 2 x 50 м;
- бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед с переходом в бег с ускорением 2 x 100 м.

Бег с ускорением: 1-3 x 100 м.

Специальные упражнения для бега на 400 м с барьерами - ходьба через барьеры, бег с низкого старта 3-4-5 барьеров от 120 до 180 м (2-3 раза, если все получается).

Общая длительность подготовительной части перед соревнованием - 60-70 минут, перед учебно-тренировочным занятием 30 минут.

Следует отметить, что все упражнения заканчиваются переходом в бег с ускорением. Всегда включает в комплекс силовое упражнение. После нагрузочных упражнений (бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, ускорений) обязательно выполняет упражнения для растяжения и расслабления мышц.

Изучая подготовительные упражнения легкоатлетов, следует, отметить результаты которые достигли во время тренировок. (Таблица 1)

Таблица 1

Вид	Результат	МУЖЧИНЫ	Соревнования	Дата
100м.	10.76	Жалолитдин Хамракулов	Открытый Кубок Узбекистана	17 августа
400м.	47.85	Анвар Саримсаков	XXIX Мемориал Гусмана Косанова (Казахстан)	7 июля
1500м.	3:51.53	Хуршид Ахмадалиев	Кубок городов Узбекистана	11 июня
3000м.	8:49.82	Роман Штукан	Памяти профессора Р.Кудратова	11 апреля
5000м.	15:07.28	Евгений Фадеев	Открытый Кубок Узбекистана	18 августа
10000м.	31:38.31	Бекзод Сафаров	Открытый Чемпионат Узбекистана	11 октября
10км. шоссе	31:20	Шохрух Давлятов	Международный Чимкентский марафон	29 сентября
полумарафон	1:05.20	Андрей Петров	Ташкентский Международный полумарафон "Навруз"	24 марта
с/ходьба 10000м. (стадион)	42:09.93	Шохрух Саламов	Открытый Кубок Узбекистана	17 августа

100м.	11.33	Нигина Шарипова	Открытый Кубок Узбекистана	17 августа
800м.	2:10.46	Сабина Толачева	Кубок городов Узбекистана	12 июня
1500м.	4:33.33	Маржона Баратова	Кубок городов Узбекистана	11 июня
5000м.	16:51.93	Зарнигор Худойбердыева	На призы Олимпийской Чемпионки Т.Колпаковой (Кыргызстан)	14 июля
10000м.	35:01.54	Зарнигор Худойбердыева	Кубок городов Узбекистана	11 июня
5км. шоссе	17:06.5	Нурхон Мухиддинова	Чемпионат Узбекистана по кроссу и спортивной ходьбе	6 марта
10км. шоссе	35:44	Зарнигор Худойбердыева	Samarkand Half Marathon	3 ноября
полумарафон	1:13.56	Ситора Хамидова	Ташкентский Международный полумарафон "Навруз"	24 марта
марафон	2:33:46	Ситора Хамидова	Orlen Warsaw Marathon (Польша)	14 апреля
100м. с/б	13.87	Валентина Кибальникова	Мемориал Г.Г. Арзуманова	24 августа
400м. с/б	1:02.08	Хуршидабону Холлиева	Открытый Чемпионат Узбекистана	12 октября
3000м. с/п	11:14.94	Майрам Тожибоева	Чемпионат Узбекистана среди выпускников	2 мая
высота	1.96	Светлана Радзивил	Открытый Чемпионат Узбекистана	13 октября
шест	2.80	Виолетта Перегудова	Чемпионат Узбекистана среди выпускников	3 мая
длина	6.11	Алина Яблокова Екатерина Воронина	Eurasian Athletics U20 Meeting, Almaty Открытый Чемпионат Узбекистана	30 мая 13 октября

Спортсмены констатируют, что с ростом спортивной квалификации подготовительная часть стала более длительной и стала включать больше различных упражнений. Общая длительность подготовительной части перед соревнованием - 1 час, перед учебно-тренировочным занятием от 60 до 80 минут.

Исследуя подготовительную часть при подготовке спортсменов-легкоатлетов (мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта) к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию, исходя из результатов опроса и анкетирования, мы сделали следующие наблюдения.

1. Основная структура подготовительной части при подготовке исследуемых спортсменов к соревнованиям или учебно-тренировочному занятию практически одинаковая: бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, специальные упражнения к предстоящему виду деятельности.

2. Спортсмены при подготовке к учебно-тренировочному занятию или соревнованиям включают в подготовительную часть:

- медленный бег - от 1000 м до 5000 м (бегуны на средние дистанции выполняют большее количество медленного бега, чем бегуны на короткие дистанции);
- общеразвивающие упражнения - от 12 до 20 (в последовательности «сверху-вниз»);
- специальные беговые упражнения - от 4 до 20 (от 30 до 100 метров);
- бег с ускорением - от 1 до 8 (от 40 до 120 метров, с интенсивностью от 50 до 85%).

3. Количество упражнений в комплексе у каждого спортсмена зависит от погодных условий, самочувствия, конкретного вида соревнований и рекомендаций тренера.
4. Большинство спортсменов выполняют специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой и только иногда - с бегом.
5. Некоторые спортсмены выполняют бег с ускорением сначала в кроссовках, затем в соревновательной обуви (шиповки, марафонки).
6. Специальные упражнения к предстоящему виду спортсмены выполняют индивидуальные и они различны даже при подготовке к одинаковому виду легкой атлетики.
7. Для повышения тонуса мышц спортсмены включают в подготовительную часть силовые или скоростно-силовые упражнения: ходьба выпадами, полуприсед с партнером на плечах, полуприсед на одной ноге с партнером на плечах, прыжки на стопе.
8. Интенсивные упражнения (специальные беговые упражнения легкоатлета, бег с ускорением, барьерный бег, силовые или скоростно-силовые упражнения и т. д.) спортсмены чередуют с упражнениями на гибкость.
9. Общая длительность разминки у данных спортсменов перед соревнованием по легкой атлетике составляет от 30 до 70 минут, перед тренировкой от 20 до 30-60 минут. Подготовка к учебно-тренировочному занятию спринтера высокой квалификации для выполнения работы высокой интенсивности может составлять до 80 минут.

Некоторые подготовительные упражнения и их последовательность

Вводная часть во всех занятиях примерно одинакова. Она должна соответствовать требованиям, указанным в данном занятии. В последующих тренировках эта часть опускается.

Подготовительная часть — разминка (30—35 мин.)

Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы)—4—5 раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.

Подготовительные упражнения.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.
2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.
3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.
4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вперед-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.
5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги,

Рисунок 1

стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6). Повторить 6—8 раз каждой ногой. (рис 1)

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

Упражнения с ядром.

Вес ядра для мужчин 6—7,257 кг, для женщин — 3—4 кг. При бросках ядра полностью выпрямлять ноги и туловище, а при ловле его мягко приседать.

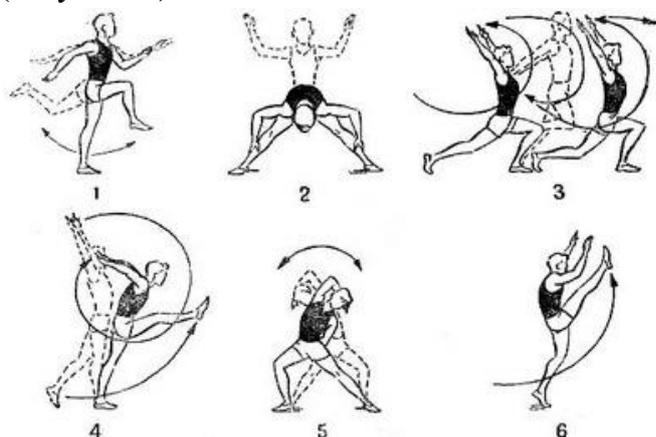
1. Ноги врозь, руки с ядром подняты вверх — согнуть руки, не опуская локти, ядро направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

2. Ноги врозь, ядро в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с ядром через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но перекладывая ядро левой рукой в правую руку. Повторить 8—10 раз каждой рукой (как показано на рисунке).

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с ядром между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить ядро невысоко вверх. Поймать ядро двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8—10 раз.

4. Ноги врозь. В согнутых руках держать ядро перед грудью, ладони

(Рисунок -1)



повернуть вперед. Слегка присев и отклонившись назад, толкнуть ядро вверх руками, туловищем и выпрямляющимися ногами. Поймать ядро двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 6—8 раз.

Упражнения в подскоках и прыжках.
1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На

каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.

Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16—24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног — 30 сек. (рис 2)

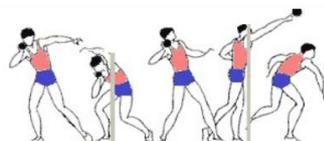
Рисунок 2

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

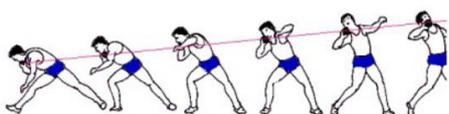
1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колени, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.



4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.



5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими



наружу расслаблять мышцы

движениями ног внутрь и

голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Прodelать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний). Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения.

Следует отметить что есть специальные подготовительные упражнения для овладения технически сложными видами легкой атлетики. Специальные подготовительные упражнения наиболее близки по форме и содержанию к технике легкоатлетических упражнений. Их основное назначение - способствовать более быстрому усвоению легкоатлетической техники. Специальные подготовительные легкоатлетические упражнения могут решить задачи по развитию: специфических для легкоатлета силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, а также позволят изучить элементы техники.

Степень овладения технически сложными видами легкой атлетики зависит от богатства временных связей, приобретение которых становится возможным только при условии разносторонней физической подготовки. Отсюда и особая роль изучения большого комплекса специальных подготовительных упражнений. Каждое из них представляет собой целостный двигательный акт, который при многократном повторении ведет к возникновению нового динамического двигательного стереотипа, близкого по своей структуре к тому или иному технически сложному навыку. И чем лучше усвоены эти специальные подготовительные упражнения, тем быстрее и успешнее протекает процесс овладения технически сложными видами легкой атлетики.

Совершенствование двигательных навыков идет по пути совмещения развития быстроты и ловкости или силы и ловкости, или силы и быстроты и выносливости, поэтому специальные подготовительные упражнения разбиты на четыре группы.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени назад; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10-20 м, а также вбегание и выбегание из круга; бег из различных исходных положений по сигналу; ускорения; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору.

Ко второй - упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп - 1 км за 5-6 мин.

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2-3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же со штангой на плечах или другого рода отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега - в высоту, длину, тройные, пятерные и др.; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски.

Для увеличения плотности занятия целесообразно часть специальных подготовительных упражнений (после того как они изучены) использовать при перемене построений. Например, после проведения общеподготовительных упражнений в

круговом построении может последовать серия беговых упражнений тоже по кругу с переходом в бег по залу (или чередование бега с прыжками и т. п.), а затем как отдых - перестроение в колонну «по два» шагом (или тихо бегом) для последующих парных упражнений.

Организация основной части занятия, когда вся группа дробится на подгруппы по полу и физической подготовленности, обеспечивает условия для изучения сложных специальных подготовительных упражнений, таких, к примеру, как упражнения бегуна и особенно бегуна-барьериста, прыгуна, метателя.

Связь специальных подготовительных упражнений с изучением и совершенствованием отдельных легкоатлетических видов должна быть постоянной. Изучение техники того или иного сложного вида нужно начинать прежде всего со специальных подготовительных упражнений, сначала простых, дающих возможность усвоить основу движения и помогающих возникновению отчетливых нервномышечных восприятий. Для этих целей хорошо использовать вспомогательные снаряды, дополнительную опору или помощь партнера. Затем упражнения постепенно усложняются. Для этого уменьшается или совсем устраняется опора, а помощь партнера сводится к минимуму. Таким путем можно будет достигнуть того, что все движения как по форме, так и по нервно-мышечному напряжению станут близко напоминать технику изучаемого вида.

В дальнейшем подготовительные упражнения по мере их овладения должны будут уступить место непосредственному совершенствованию техники. Но и на этой стадии занятий специальные подготовительные упражнения могут играть не менее важную роль, чем при первоначальном обучении. Разница будет в том, что если при первоначальном обучении усвоение навыка облегчается уменьшением веса и длины метаемых снарядов, введением дополнительной опоры и т. п., то в период совершенствования техники и тренировки специальные подготовительные упражнения усложняются с тем, чтобы поставить занимающегося в более трудные положения, чем на соревнованиях. С этой целью метаемые снаряды подбираются тяжелее по весу и больше по размерам, а также искусственно создаются более трудные условия для толчка. Для лучшего развития нужных качеств при выполнении упражнений необходимо увеличивать нагрузку так, чтобы ощутимо чувствовалось мышечное утомление. Дозировка нагрузки может быть различной, вплоть до выполнения этих упражнений до отказа, т. е. до наступления явных признаков усталости (резкое снижение результата, желание окончить упражнение, усталость мышц). Учитывая, что специальные подготовительные упражнения с отягощением вызывают большое напряжение в мышцах и предъявляют большие требования к костно-связочному аппарату, применять такие упражнения в группах физически слабо подготовленных занимающихся следует с осторожностью, избегая выполнения упражнений с большим количеством повторений. Итак, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что подготовительная часть занятий легкоатлетов - студентов рационально построена и может быть примером для начинающих легкоатлетов, для спортсменов других видов спорта и конечно, для студентов - будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Литература

1. Ильина И.А. Подготовительная часть занятия по легкой атлетике: учеб. метод. пособие / И.А. Ильина. — СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. — 80 с.
2. Ильина И.А. Специальные упражнения легкоатлета: учеб. метод. пособие / И.А. Ильина. — СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. — 92 с.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf
4. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
5. www.fizkulturasport.ru/biologiya/fiziologiya/183-fiziologicheskoe-sostoyanie-organizma-pri-zanyatiyah-sportom.html.
6. П'ина І.А. Nekotorye aspekty podgotovitel'noj chasti zanjatija po legkoj atletike / І.А. П'ина //Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. - № 1. - 2014. - S. 9-19. 4
7. Свиридов А.И. Силовая тренировка в системе подготовки группы спортивного совершенствования по легкоатлетическому кроссу // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2016. - Т. 22. - С. 50-52.
8. Спиридонова Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Л.Е. Спиридонова, Н.П. Олесов // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2017. - С. 71-75.