

796.42 (082)

Л 38



# ЛЕГКА

# АТЛЕТИКА



У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ



## ПУСТЫЛЬНИК О.С.

УДК 796.012.13

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

**Постановка проблемы:** В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором — большое место отводится тренировке. Развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого — обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техни-

кой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности [1,60; 2,35].

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета — это различные физические упражнения, вспомогательные — слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения — это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие, — способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Обще-развивающие — посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена. [7,23].

Специальные — упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. Вспомогательные упражнения, не имеющие прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху. В первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

**Цель исследования:** Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки [2,215].

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. — меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения.

Объяснение сопровождается показом упражнения учителем (тренером) или одним из наиболее подготовленных занимающихся, демонстрацией наглядных пособий — фотоснимков, рисунков, короткометражных фильмов. Причем особый эффект достигается в тех случаях, когда киноматериалы демонстрируют в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, с возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений [5,135].

Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на занятиях в вузах или секционных занятиях с детьми различного возраста, преподаватель тренер должен исходить, прежде всего, из возрастных особенностей своих учеников. Для учащихся младших классов больше подходит метод показа — наглядность. Вот почему от учителя физкультуры требуется умение образцово демонстрировать технику тех или иных видов легкой атлетики, Общеразвивающие и специальные упражнения [1,102]. Для школьников старших классов большое значение приобретает метод объяснения. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ [5,95].

**Основной материал:** При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкивание снаряда с места [4,12].

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Обучение легкоатлетов, студентов, по частям, широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге [3,115].

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному [7,12].

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы студента. На уроках физической культуры преподаватель, имея дело с большим количеством студентов, пользуется преимущественно фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность занятия, следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обучения. В

дальнейшем может применяться и индивидуальный метод, который приобретает особое значение на этапе спортивного совершенствования [8,35-48].

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания урока. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном уроке главным методом будет фронтальный, на уроках, посвященных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлетики, — групповой и индивидуальный, а на контрольном уроке — соревновательный метод.

Основные принципы подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета — обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности — один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, составляющих единый педагогический процесс [6,59-80].

Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередки случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены перед соревнованиями и во время их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться.

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и про-

грамме. Предусматривающим постепенное решение учебных и тренировочных задач. Использование в определенной последовательности, необходимых средств, позволяет переходить «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки.

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок [3,15-38].

Принцип наглядности. Принцип наглядности требует, чтобы занимающийся видел, как выполняются различные упражнения. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов [8,47].

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач учителя или тренера — добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки.

Выводы: Учебно-тренировочный процесс — всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может выполнять его более длительное время, охотно и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес учащихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении и поощрять всякое проявление активности с их стороны. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям — введение в них игровых и соревновательных элементов [5,118].

Все рассмотренные дидактические принципы подготовки легкоатлета приобретают особое значение в условиях занятий с детьми, подростками, юношами и девушками в общеобразовательной школе и ДЮСШ, ВУЗ.

Занимаясь легкой атлетикой со школьниками, чрезвычайно важно не нарушать принципов доступности, систематичности, постепенности. Стремление иных тренеров ДЮСШ форси-

ровать подготовку юных спортсменов, добиться высоких результатов без создания фундамента общей физической и специальной подготовки в большинстве случаев приводит к нежелательным последствиям, а порой выводит юных спортсменов из строя на продолжительное время[5,45].

Какую бы специализацию ни избрал для себя юный спортсмен, он должен быть всесторонне физически развит, обладать крепким здоровьем, иметь высокий уровень развития таких основополагающих физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Это может быть достигнуто лишь путем разносторонней многогранной подготовки, занятиями не только своим, но и другими видами легкой атлетики, а также другими видами спорта, в первую очередь гимнастикой, акробатикой, лыжами, плаванием, спортивными играми.

#### Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого,- М.: ФИС, 1988.-208с.
2. Выдрин В.М. Формирование культуры личности в сфере физической культуры// Пробл. развития физич. культуры молодежи: Сб. науч. тр.// Под ред. А.В. Лотоненко, Б.К.Зыкова. Воронеж: ВГАУ, 1992. - 316 с.
3. Легкая атлетика и методика преподавания. Уч. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодяя, Е.М. Лотковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Бег, прыжки, метания [Текст] / В.В. Кузнецов. - М. : Физкультура и спорт, М.: 1964. - 78 с.
5. Гойхман, П.М. Легкая атлетика в школе / П.М. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М., Физкультура и спорт, - 1972, - 200 с.5.
6. П. И. Готовцев Самоконтроль при занятиях физической культуры / П. И. Готовцев В. И. Дубровский. М.: ФиС, 1998. - 115 с.
7. Егер К. Юным спортсменам о тренировке / К. Егер, Г. Оельшлегель. – М.: Физкультура и спорт,
8. Легкая атлетика для юношей : сборник статей / Под ред. П. Лимаря. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 175 с.