

Т.И. Бонько, О.А. Ницина, К.В. Сухинина

**Легкая атлетика для студентов:  
рекомендации для  
самостоятельных занятий**

Учебно-методическое пособие  
для студентов высших учебных заведений

Иркутск 2016

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73  
Б81

Рекомендовано к изданию редакционным советом ИГУ.

Составители:

Бонько Т.И., старший преподаватель физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «Иркутского государственного университета»

Ницина О.А., аспирант ФГБОУ ВО «Иркутского государственного университета»

Сухинина К.В., доцент физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «Иркутского государственного университета», кандидат биологических наук

Рецензенты:

Проходовская Р.Ф., профессор, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «Иркутского государственного университета»

Даренская М.А. доктор биологических наук, ведущий сотрудник лаборатории патофизиологии ФГБНУ «Научного центра проблем здоровья семьи и репродукции человека»

Б81 Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий: учебно-методическое пособие / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К.В. Сухинина – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. – 66 с. – 500 экз.

ISBN 978-5-905624-33-9

Данное учебно-методическое пособие по легкой атлетике рекомендовано студентам высших учебных заведений нефизкультурного профиля. В пособии в соответствии с программой по физическому воспитанию высших учебных заведений, рассмотрены методические рекомендации для студентов, желающих заниматься легкой атлетикой самостоятельно, а также вопросы подготовки к сдаче контрольных нормативов, входящих в программу обучения студентов по дисциплине «Физическая культура». Данный материал может быть использован также преподавателями по физическому воспитанию и тренерами-преподавателями по легкой атлетике.

ISBN 978-5-905624-33-9

УДК 796.42(075.8)  
ББК 75.711я73

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Основные аспекты легкой атлетики как вида спорта.....	6
1.1 Мировые и отечественные тенденции исторического развития легкой атлетики.....	6
1.2 Характеристика легкоатлетических дисциплин и их значимость для студенческой молодежи.....	10
Глава 2. Проведение самостоятельных тренировочных занятий по беговым дисциплинам.....	13
2.1. Общие принципы организации тренировочного процесса.....	13
2.2. Методика проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике.....	22
Глава 3. Рекомендации в рамках подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике.....	24
3.1. Основные физические качества, необходимые для сдачи нормативов .....	24
3.2. Средства и способы подготовки к контрольным нормативам....	29
Заключение.....	62
Литература.....	64

## Введение

Легкая атлетика, как один из наиболее доступных и массовых видов спорта, в последнее время становится особенно популярной среди студентов в силу своей демократичности, а также эффективности в связи с положительным влиянием на физическое развитие и состояние здоровья современной молодежи. Снижение двигательной активности в сочетании с негативной экологической обстановкой в стране и в мире причиняют значительный вред организму человека и являются факторами, отрицательно влияющими на физиологию развития студенческой молодежи. Стоит отметить, что легкая атлетика включает в себя комплекс различных видов и, соответственно, упражнений, которые являются универсальными, то есть входят в ранг приоритетных способов и средств подготовки в других видах спорта, а в некоторых видах являются составляющими элементами. Ведь недаром легкую атлетику называют «королевой спорта». Среди множества легкоатлетических дисциплин особое внимание уделяется бегу, как одному из самых популярных и доступных. Существует достаточно много информации о занятиях бегом, который из всех легкоатлетических дисциплин считается наиболее актуальным также и среди студентов. Но, к сожалению, далеко не вся информация является приемлемой и полезной. Порой студентом достаточно сложно выделить наиболее практичные и действенные рекомендации для самостоятельных занятий из огромного количества информационных потоков, а также разграничить для себя наиболее важные компоненты. Также стоит отметить проблему заинтересованности: большое количество теоретического материала по легкой атлетике и отсутствие практических рекомендаций достаточно сложно воспринимается студентами.

Стоит отметить, что одним из приоритетных направлений современного образования считается развитие самостоятельности, саморазвития, самообучения и самовоспитания у студентов. Занятия физической культурой, предусмотренные программой в вузах, далеко не

всегда могут оказать необходимый эффект в аспекте оздоровительных факторов на организм. Поэтому студентам рекомендованы самостоятельные занятия физической культурой для формирования здорового стиля жизни, оптимального двигательного режима и достижения стойкого оздоровительного эффекта. Грамотные занятия легкой атлетикой способствуют повышению уровня физической подготовленности, овладению необходимыми двигательными умениями и навыками, и, как следствие, способствуют восполнению недостатка двигательной активности у молодых людей. Также стоит отметить, что с точки зрения физиологии, занятия циклическим видом спорта, в частности, бегом, способствуют как увеличению жизненного объема легких, так и ударному объему сердечных сокращений, все это приводит к снижению вязкости крови, уменьшению риска тромбообразования, положительному влиянию на работу печени. За счет увеличения большого количества мышечной массы происходит сжигание калорий, благоприятное воздействие на укрепление связочного аппарата, улучшение его эластичности. Также во время пробежек выделяется огромное количество гормонов удовольствия - эндорфинов и энкефалинов, что улучшает работу нервной системы и способствует наилучшему восстановлению в течение дня. Легкая атлетика, таким образом, занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания студенческой молодежи.

Данное учебно-методическое пособие может помочь студентам, выбравшим бег как вид двигательной активности, в проведении самостоятельных занятий, а также может способствовать их дальнейшей заинтересованности легкой атлетикой как видом спорта и выбору легкоатлетических дисциплин в качестве курса спортивного совершенствования.

### ***1.1. Мировые и отечественные тенденции исторического развития легкой атлетики***

Легкая атлетика как вид спорта, имеет олимпийский статус, то есть входит в программу Олимпийских игр и включает в себя непосредственно бег, а также прыжки, метания, многоборья и ходьбу. Если обратиться к истории, то мы увидим, что зародились легкоатлетические упражнения еще в глубокой древности, где использовались они в качестве физической подготовки, а также для проведения различных состязаний. Но официальным началом истории легкой атлетики считают Олимпийские Игры в Древней Греции, которые прошли в 776 г. до н.э. Так, можно сказать, что легкая атлетика имеет фундаментальное значение в развитии различных физических качеств человека. Легкую атлетику вполне обоснованно называют «королевой» спорта: многовековая история, а также комплексность и многовариантность упражнений, охватывающих различные виды дисциплин легкой атлетики, по праву могут обозначить ее универсальность и значимость.

Если же говорить о современном развитии легкой атлетики, то ее началом считают соревнования по бегу в английском городе Регби среди учащихся колледжа. В 1837 году студенты города Регби пробежали дистанцию около 2-х километров, и после чего подобные соревнования стали проходить в других учебных заведениях в Англии. С течением времени в программу соревнований стал входить не только бег на средние и длинные дистанции, но также бег с препятствиями, спринтерские дисциплины, прыжки в высоту и в длину. В 1864 году впервые были проведены соревнования между университетами Оксфорда и Кембриджа, впоследствии ставшими ежегодными [18, с. 10]. Так зарождались традиции, и хотелось бы отметить, что легкая атлетика наиболее активно развивалась именно в университетах и колледжах. В 1865 году основали Лондонский

Атлетический Клуб, концепцией которого стала популяризация легкой атлетики.

Далее развитие легкой атлетики шло следующим образом. В 1880 году опять же в Англии был организован высший орган легкоатлетического спорта – «Любительская Атлетическая Ассоциация», которая объединила все легкоатлетические организации Британской империи. В 1886 году в Нью-Йорке организовали Американский Атлетический Клуб, а в 1875 году - Студенческий Спортивный Союз, после чего легкая атлетика получила очень широкое распространение в университетах США, и, как следствие, американские легкоатлеты занимали лидирующие позиции во всем мире вплоть до 1952 года. В период с 1880 по 1890 годы многие страны мира создали любительские легкоатлетические ассоциации, что также стало мощным толчком в развитии легкой атлетики. Стоит отметить, что очень широкое распространение современная легкая атлетика получила в связи с возрождением Олимпийских игр в 1896 году. Как и в древней Греции, на Олимпийских Играх Современности легкая атлетика получила одно из ведущих мест среди олимпийских видов спорта, позже став одной из фавориток по количеству дисциплин и разыгрываемых комплектов наград [18, с. 10].

В 1912 г. в городе Стокгольме в Швеции в рамках Первого Конгресса было основана Всемирная управляющая организация в легкой атлетике - Международная Любительская Легкоатлетическая Федерация, в 2001 году переименованная в Международную ассоциацию легкоатлетических федераций. На сегодняшний день она является основополагающей для всех легкоатлетических сообществ в мире. Важным для студенческого спорта, в частности и для легкой атлетики, является такое событие в мире спорта, как проведение Универсиад – Всемирных Студенческих Игр. Эти соревнования собирают тысячи студентов со всего земного шара, способствуют укреплению международных связей, студенческому братству,

межкультурному обмену опытом и являются престижными для любого студента, занимающегося спортом на профессиональном уровне.

Рассматривая историю легкой атлетики, нельзя не упомянуть о развитии легкой атлетики и в нашей стране. Как и во многих других странах, легкоатлетические упражнения существовали в разных своих проявлениях еще в древней Руси и были включены в народные игры, состязания, гуляния и праздники. Официальным же началом развития истории легкой атлетики считают 1888 г., когда под Санкт-Петербургом был открыт первый кружок любителей спорта, организованный П.П. Москвиным. В программу соревнований изначально был включен только бег на различные дистанции, а позже ходьба, прыжки и метания. И, начиная с 1901 года, лёгкая атлетика постепенно охватывает разные города России, способствуя созданию легкоатлетических кружков и обществ любителей «королевы спорта». Впервые Первенство России по легкой атлетике было проведено в 1908 году, ставшее впоследствии традиционным. Рост массовости в охвате населения занятиями спортом, а также рост профессионального уровня легкоатлетов во многом можно отнести к введению в 1931 году Всесоюзного Комплекса ГТО, в котором основой опять же стали легкоатлетические упражнения. Комплекс «ГТО» стал фундаментом советской системы физического воспитания. Далее легкая атлетика развивалась и совершенствовалась в зависимости от социально-экономических условий, как в нашей стране, так и в мире в целом. С 1908 г. в России проводятся первенства страны по легкой атлетике, а с 1913 г. — Всероссийские олимпиады. Впервые русские спортсмены приняли участие в V Олимпийских играх в Стокгольме, но выступление было неудачным. В 1910 г. в России состоялось первое соревнование по легкой атлетике с участием студентов нескольких петербургских высших учебных заведений. В этом же году были проведены первые соревнования для женщин [9, с 72].

Во главе современной легкой атлетики, как мы уже говорили, находится Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций

(International Association of Athletic Federation). В России основной легкоатлетической организацией является Всероссийская Федерация Легкой Атлетики (ВФЛА). А что касается студенческого спорта, то здесь главным является Российский Студенческий Спортивный Союз (РССС), который был основан в 1993 году. Что касается проводимых соревнований по легкой атлетике под эгидой РССС, то среди студентов проводятся зимний и летний Чемпионаты России, а также ежегодный зимний турнир «Звезды студенческого спорта».

Отдельно хотелось бы отметить спортивные легкоатлетические мероприятия, проводимые для широких слоев населения в нашей стране. Каждый регион, в силу особенностей социально-экономического развития, имеет свои спортивные события: где-то их больше, где-то их меньше. Но существуют и всероссийские традиционные мероприятия, одним из которых является ежегодный, так называемый «праздник бега» - «Кросс Наций», который проводится, как правило, в конце сентября во многих городах России. В данном мероприятии могут принимать участие все желающие. Каждый год «Кросс Наций» собирает тысячи жителей нашей страны и является массовым стартом, популяризирующим занятия легкой атлетикой и бегом в частности. Также «Кросс Наций» объединяет людей всех возрастов, социальных слоев, категорий и различных профессий. В том числе в данном соревновании могут принимать участие, как спортсмены-профессионалы, так и люди, занимающиеся спортом на любительском уровне, что способствует формированию мотивации, обмену опытом, и, в целом, несет позитивный настрой для общественности. Для студентов этот старт является неплохим вариантом для проверки степени своей тренированности, особенно для тех, кто регулярно занимается и ставит перед собой цели улучшения уровня своей физической подготовленности. В 2015 году впервые в России был проведен «День ходьбы», который тоже является массовым спортивным праздником, и, вероятно, с каждым годом будет

развиваться и совершенствоваться, вовлекая в занятия физической культурой и спортом всё большее количество людей в нашей стране.

Таким образом, легкая атлетика имеет многовековую историю развития и по сей день остается актуальной как в рамках физической подготовки, физического совершенствования и повышения уровня здоровья различных слоев населения, так и в рамках развития отдельных профессиональных видов спорта.

## ***1.2. Характеристика легкоатлетических дисциплин и их значимость для студенческой молодежи***

Легкая атлетика как вид спорта включает в себя 5 видов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация дисциплин происходит по половому и возрастному признакам и включает в себя женские и мужские виды, а также возрастную градацию, начинающуюся с юношей и девушек (младший, средний и старший возраст), далее идут юниоры и юниорки (18-20 лет), затем категория молодёжи (спортсмены до 23-х лет) и взрослые (спортсмены, старше 23-х лет). Свыше 35 лет спортсмены попадают в так называемую категорию «masters», где существует также своя градация. То есть, можно сказать, что легкая атлетика охватывает достаточно большой возрастной диапазон. Также классификация приводится по местам проведения соревнований, а также тренировок, в частности, это стадионы, спортивные манежи, шоссе, пересеченная местность, горный бег и др.

В нашем пособии основное внимание мы уделим беговым дисциплинам, а также ходьбе, которые являются наиболее доступными для широкого круга студенческой молодежи. Рассматривая воздействие занятий легкой атлетикой на организм, стоит выделить физические качества, развитию которых способствует легкая атлетика. Это скоростные качества, силовые, скоростно-силовые, а также развитие выносливости, в том числе скоростной выносливости и специальной выносливости. Развитию каждого

из этих качеств способствуют непосредственно отдельные виды легкой атлетики. Например, бег на короткие дистанции подразумевает преобладающее развитие скоростных и силовых качеств, а бег на средние и длинные дистанции преимущественно развивает выносливость. Но также можно сказать о комплексности качеств в каких-то видах. Так, барьерный бег включает развитие скорости, скоростной выносливости, а также гибкости и ловкости. Мы не будем перечислять множество видов легкой атлетики, скажем только то, что у женщин существует 50 видов, проводимых на стадионе, а у мужчин 56. Количество видов, проводимых зимой в манежах, незначительно снижается.

Кратко рассмотрим влияние ходьбы и бега на организм человека. Замечателен этот вид тем, что им могут пользоваться люди практически всех возрастов и уровня здоровья. При ходьбе «в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение» [18, с. 5]. Для тех, кто занимается спортивной ходьбой, где скорость гораздо выше обычной ходьбы, занятия «оказывают значительное влияние на организм, укрепляют внутренние органы и системы, улучшают работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества» [18, с. 6]. К тому же ходьба является доступной в плане проведения занятий, также она независима от времени года, не требует специальной спортивной формы, инвентаря, снарядов и условий в целом.

Говоря о беге, стоит также отметить его доступность и универсальность. Бег является опять же естественным способом передвижения и входит во многие виды спорта. Также бег является составной частью и других видов легкой атлетики, например, прыжков в длину, в высоту и с шестом. Но в отличие от ходьбы здесь уже учитываются возрастные особенности, состояние и уровень здоровья занимающегося, а также грамотность методики проведения

самостоятельных занятий. «При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение» [18, с. 6].

Таким образом, подводя итоги, можно сказать, что занятия бегом и ходьбой являются наиболее универсальными, доступными и очень эффективными для широких слоев населения, способствуют оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности.

## **Глава 2. Проведение самостоятельных тренировочных занятий по беговым дисциплинам**

---

### ***2.1. Общие принципы организации тренировочного процесса***

Бег на различные дистанции является наиболее широкомасштабным, массовым и не требующим значительных финансовых затрат, а также условий, средств и инвентаря. К тому же, бег достаточно эффективно работает в рамках оздоровления и развития физических качеств людей. В связи с этим особенно актуальны занятия бегом для студенческой молодежи, так как данная категория является социальной группой, имеющей достаточно нестабильное финансовое положение. Также стоит отметить проблему ухудшение уровня здоровья современных студентов в связи с различными причинами, основными из которых являются экологическая обстановка, малоподвижный образ жизни и в целом - все те условия социально-экономического развития, в которых находится современный мир. Процессы трансформации и модернизации, происходящие в обществе, как позитивно, так и негативно влияют на состояние здоровья молодежи. И в последнее время недостаток двигательной активности студентов наблюдается все больше, отрицательно влияя на уровень здоровья молодых людей. Бег и ходьба, как мы уже говорили, являются наиболее эффективными и доступными для студентов, именно в силу своей демократичности: занятия бегом не требуют финансовых затрат и каких-либо специальных условий, что для студентов является немаловажным. Итак, уделим внимание некоторым рекомендациям относительно того, как правильно организовать тренировочный процесс.

Все, что необходимо для самостоятельных занятий бегом или ходьбой, это мотивация или желание, а также спортивный костюм и кроссовки в зависимости от времени года. Также, прежде чем начать заниматься, нужно посетить врача-терапевта, где стоит проверить состояние

своего здоровья и убедиться, что запретов для занятий бегом или ходьбой нет. Что касается методики проведения занятий, то здесь необходим грамотный подход, а также постоянный анализ своего самочувствия. Для начала трех занятий в неделю будет достаточно. По мере повышения тренированности можно перейти на занятия через день, а впоследствии и ежедневные тренировки. Рассмотрим основные аспекты, касающиеся самостоятельных занятий бегом или ходьбой.

### **1. Время проведения тренировки**

Что касается времени занятий, то здесь стоит учитывать лишь распорядок дня и наличие в нем свободного времени. Но, стоит отметить, что бегать рекомендовано в светлое время суток, так как в темноте повышается риск получения травмы, особенно в зимний период. Также необходимо учитывать тот факт, что существуют индивидуальные особенности, в соответствии с которыми кому-то утром бегать комфортнее, нежели вечерами и наоборот. В связи с этим тренировочное время подбирается индивидуально.

### **2. Состояние здоровья**

Прежде чем заниматься бегом или ходьбой стоит еще раз уточнить, что по медицинским показаниям занятия данными видами легкой атлетики должны быть разрешены. Нельзя игнорировать обращение в медицинское учреждение к терапевту за консультацией относительно уровня здоровья, с обязательным посещением врача-кардиолога. Что касается тренировочных занятий, то проводить их следует, проанализировав Ваше самочувствие на данный период и убедившись, что Вы чувствуете себя хорошо. Если же Вас что-то беспокоит, то тренировку стоит отменить или провести ее в более легком режиме, что подразумевает снижение интенсивности занятий до 40%.

### **3. Спортивная форма**

Одеваться на тренировку стоит максимально комфортно. В первую очередь это касается обуви. Стоит приобрести кроссовки для бега, которых сейчас достаточно много. При этом не обязательно покупать дорогие варианты, можно найти то, что будет соответствовать Вашему бюджету. Кроссовки по возможно должны быть беговыми, а также Вашему размеру, иначе возникает риск получения травм. Выбор верхней одежды должен исходить из погодно-климатических условий. Недопустимо переохлаждение организма, так же, как и его перегрев. Нельзя не учитывать данные факторы, так как существует большой риск снижения иммунитета, и, как следствие, возникновение простудных заболеваний и связанных с ними осложнений.

### **4. Места для проведения тренировок**

Бегать или заниматься ходьбой можно там, где Вам наиболее комфортно: на асфальтированных дорогах, на тропах в лесу и в парках, на улицах города, на стадионах и в легкоатлетических манежах. Все зависит от условий Вашего проживания. Но, опять же, предпочтительнее найти более мягкое покрытие, такое, как тропа в парке или в лесу, так как нагрузка на опорно-двигательный аппарат при беге на жестком покрытии увеличивается в несколько раз. Бегать вдоль трасс с большим потоком машин нежелательно, но если в силу тех или иных причин Вы бегае по трассе, то бежать стоит у обочины дороги и навстречу транспорту. Также можно комбинировать места проведения тренировок.

### **5. Питание до и после тренировки**

Поддерживать принципы правильного питания следует всегда, независимо, занимаетесь Вы физической культурой или нет. Организм должен получать определенную норму калорий, а также необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества. Питание должно быть регулярным и разнообразным, а продукты полезными с точки зрения

здорового образа жизни. До тренировки питаться следует примерно за 2-2.5 часа, выбирая продукты, содержащие преимущественно углеводы. Но если по каким-то причинам этот прием пищи Вы пропустили, то стоит непосредственно перед тренировкой съесть что-то легкое, например, половину банана, горсть орехов, 100 мл. йогурта, или дольку горького шоколада. Опять же питание подбирается индивидуально. Для кого-то оптимальным вариантом будут овсяная каша и чашка кофе за два с половиной часа до начала тренировки, а кто-то предпочитает творог, омлет или фрукты. Есть те, кто рано утром совершает пробежку, а после завтракает. Следует попробовать разные варианты и найти наиболее комфортный для Вас. После тренировки следует принимать пищу по желанию и в зависимости от чувства голода. Но считают, что предпочтительнее после тренировки есть белковую пищу, для пополнения запасов аминокислот и других веществ в организме, способствующих восстановлению мышц после нагрузки. Также стоит учитывать, когда именно проходила тренировка: в первую или во вторую половину дня, рано утром или в вечернее время суток. И уже в зависимости от этого строить своей рацион питания. Тренируясь, не стоит забывать про воду, особенно в летний период. Питьевой режим также индивидуален, но как правило, он составляет 1.5 – 2 литра воды в день. А в зависимости от интенсивности занятий и тепловых факторов, он может достигать и до трех литров воды в сутки.

## **6. Спортивное питание для студентов**

Под термином «спортивное питание» мы подразумеваем различные добавки и БАДы, которые способствуют более эффективному тренировочному процессу и более быстрому восстановлению организма после нагрузок. Учитывая бюджет студентов, мы рассмотрим несколько наиболее приемлемых вариантов спортивного питания. В первую очередь стоит отметить то, консультация у спортивного врача или, в крайнем случае,

у квалифицированного тренера, является наиболее оптимальным вариантом при выборе спортивного питания. Также стоит учитывать индивидуальные особенности организма, например, возможные аллергические реакции на тот или иной компонент.

Спортивные добавки обычно продают в специализированных магазинах. Стоит уточнить, что сумма на один и тот же товар может существенно отличаться. Поэтому, прежде чем что-то купить, просмотрите разные варианты магазинов. Также существует способ покупок через интернет, который иногда бывает существенно выгоднее, нежели покупка в магазине. Еще один способ выгодного приобретения спортивное питание – наличие скидок. Обычно, магазины спортивного питания дают карты со скидкой тренерам и профессиональным спортсменам, и, при наличии знакомых из данной сферы, Вы также можете приобрести товар по вполне приемлемой цене. Итак, что касается витаминов и различных добавок для тренирующихся людей, то здесь необходимо уточнить, что в определенные периоды, когда интенсивность занятий становится достаточно высокой, следует поддерживать организм витаминами. Сторонников витаминизации с помощью разных добавок достаточно много, также как и ее противников. Но, существует тот факт, что даже при рациональном и сбалансированном питании организм, испытывающий физические нагрузки, получает не весь тот витаминно-минеральный комплекс, который необходим для адекватного восстановления после нагрузок, хорошей работоспособности и функционирования организма в целом. Если рассматривать общую витаминизацию, то при умеренных тренировочных нагрузках, студентам достаточно принимать любой витаминно-минеральный комплекс, а также препараты, поддерживающие работу сердца, такие, как панангин и рибоксин в форме таблеток. Далее рассмотрим добавки из ранга спортивного питания. Здесь существует их зависимость от цели тренировочных занятий. Выделим три категории студентов: 1) желающие нарастить мышечную массу; 2) желающие сбросить лишний вес; 3) поддерживающие уровень двигательной

активности и преследующие цель оздоровления организма. Сразу уточним, что дозировка и время приема добавок в зависимости от индивидуальных особенностей организма, могут быть Вами изменены. Для этого стоит попробовать разные варианты и искать наиболее для Вас эффективный.

Для тех, кто желает накачать мышцы, существует, во-первых, так называемая белковая диета, которая подразумевает, увеличение потребляемого в сутки белка. Во-вторых, дополнительным источником для увеличения мышечной массы является креатин, протеин и аминокислоты. Форма выпуска данных веществ может быть разной: в порошке, в таблетках, в капсулах или в жидком виде. Все зависит от личных предпочтений. Креатин является так называемым источником энергии для мышц, способствуя повышению их энергии и силы. Для того, чтобы получить 4 грамма креатина, нужно съесть 2 килограмма говядины. Поэтому предпочтительнее использовать добавки. Принимать креатин следует после тренировки в количестве около 3-5 граммов, предпочтительнее вместе с протеином и аминокислотным комплексом. Прием креатина может осуществляться до 2-х месяцев, затем следует сделать перерыв около 3-4 недель. Протеин – это спортивная добавка, сделанная на основе белковых смесей, являющихся строительным материалом для роста мышечных волокон. Стоит принимать 1.5 – 2 грамма протеина на 1 кг. веса. Обычно протеин продается в порошке, поэтому его стоит смешивать с водой, соком или молоком. Дневную дозу лучше пить в два приема. Но, в целом, решающим будет не тот факт, когда Вы пьете протеин, а тот факт, какое количество протеина Вы употребляете. Также как и с креатином, следует делать периодические перерывы в его употреблении. Построение мышечной ткани происходит также благодаря аминокислотам. Наиболее используемой добавкой являются аминокислоты ВСАА, в состав которых входят такие незаменимые аминокислоты, как валин, лейцин и изолейцин. Принимать их стоит не более 30 грамм, желательно перед завтраком (обедом или ужином), либо спустя 30 минут после тренировки. Дневную

дозировку также стоит разделить на несколько приемов. Можно выбрать какой-то один из перечисленных средств для наращивания мышечной массы, а можно принимать их все вместе.

Для желающих сбросить лишний вес существует такая аминокислота, как L-карнитин, способствующая сжиганию лишнего жира в организме. L-карнитин преобразовывает жиры в энергию, и поэтому эффективен он только при активных занятиях спортом, при этом продолжительность тренировки должна быть не менее 30 минут. Только в этом случае L-карнитин влияет на результат, способствуя похудению. Лучше усваивается он его в жидком виде, за 30-40 минут до начала тренировки. Не следует забывать принципы здорового питания, иначе эффективность занятий и прием L-карнитина будут сведены к нулю. Принимать L-карнитин нужно не менее месяца, затем сделать перерыв, и повторять курсы по необходимости.

Для тех, кто тренируется в оздоровительных целях, при желании, можно совмещать прием вышеперечисленных добавок, но уменьшая при этом их дозировку. Также существуют изотоники, которые представляют собой комплекс витаминов и минералов в порошкообразной форме, и которые удобно пить во время или после тренировки. Можно самостоятельно приготовить такой напиток, соединив воду, глюкозу, небольшое количество аскорбиновой кислоты в порошке, немного соли и кофе, а для улучшения вкуса можно добавлять в напиток в зависимости от предпочтений, небольшое количество варенья, сиропа или сока.

Таким образом, принимая спортивное питание, Вы можете улучшить свое самочувствие на тренировках, повысить их эффективность и увеличить свою работоспособность, что будет способствовать достижению Ваших тренировочных целей.

## **7. Техника ходьбы и бега**

В целом, под техникой в спорте подразумевают способ выполнения какого-либо упражнения. «Ходьба и бег – естественные способы

передвижения человека. Характеризуется циклическими и постоянно повторяющимися движениями, выполняемыми отталкиванием от грунта. Основной задачей ходьбы и бега является преодоление дистанции за наименьшее время. Ходьба и бег имеют сходства и различие. Разница между ходьбой и бегом заключается в том, что при ходьбе человек все время имеет контакт с землей. При беге же после отталкивания следует фаза полета, которая оканчивается приземлением» [18, с. 14]. Рассматривать подробно технику ходьбы мы не будем, так как обычная ходьба является достаточно понятным упражнением в техническом плане, а спортивная ходьба имеет свою специфику и достаточно узкий круг занимающихся и в основном это спортсмены. Для широкого круга студентов спортивная ходьба является не столь актуальной, нежели бег.

Говоря о технике бега, стоит отметить, что абсолютно вся техника индивидуальна. Она зависит от анатомических, физиологических и психологических особенностей человека. Можно выделить несколько основных моментов в технике бега:

- 1) свобода движений (Вы должны чувствовать себя комфортно и стараться бежать без лишнего напряжения);
- 2) Руки при беге играют не менее важную роль, чем ноги;
- 3) Постановка стопы осуществляется на переднюю внешнюю часть стопы;
- 4) бежать нужно тихо, слышимость шагов должна быть минимальной;
- 5) взгляд при беге должен быть направлен вперед, а не вниз.

Далее рассмотрим более подробно некоторые нюансы. Основными компонентами хорошей техники бега являются следующие черты:

- небольшой наклон туловища (4 — 5°) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;

- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются;
- руки согнуты в локтевых суставах под  $90^\circ$ , кисти слегка сжаты [9, с. 75].

Такой вариант техники бега является наиболее оптимальным. Также стоит уделить внимание направлению движения рук. Они должны двигаться следующим образом:

1) вперед и вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины);

2) назад и кнаружи, не отводя руку далеко в сторону.

Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой [9, с. 75].

Далее рассмотрим технику движения ног. «Стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут» [9, с. 76]. Также стоит сказать и о положении головы в момент бега, которое влияет на движение туловища. «Чрезмерный наклон головы вперед вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса; отклонение головы назад приводит к отклонению плеч назад, снижению эффективности отталкивания и закрепощению мышц спины» [9, с. 76]. Таким образом, мы выделили основные положения в технике бега, которых достаточно для самостоятельных занятий. Если Вы

планируете заниматься бегом на более серьезном уровне, то стоит обратиться к тренеру, который определит недостатки Вашей техники и подскажет, над чем стоит работать.

Итак, мы рассмотрели основные аспекты, который должен знать каждый студент, желающий заниматься ходьбой и бегом. Эта информация является необходимой и предполагает подготовку к тренировочным занятиям.

## ***2.2. Методика проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике***

Как мы уже говорили, подходить к занятиям бегом стоит индивидуально. Главным принципом для начинающего бегуна должен быть принцип постепенности. То есть начинать нужно с небольшого объема, плавно переходя на более высокий уровень. Итак, тренировку следует начинать с небольшой растяжки. Это может быть набор обычных физических упражнений на растяжку, например, наклоны к стопам с прямыми коленями, выпады и другие подобные упражнения. А для того, чтобы подготовить к бегу суставы, можно использовать вращения туловищем коленями и стопами. Далее следует ходьба или бег. Для начинающих можно использовать ходьбу в быстром темпе, плавно переходящую в трусцу. В зависимости от тренированности определяется время беговой разминки, она может длиться от 5 до 20 минут. То есть происходит подготовка и разогрев организма для дальнейшей работы. Одним из контролирующих моментов подготовки к занятиям будет Ваше самочувствие и пульсовая диагностика. Повышение пульса во время вводных упражнений не должно превышать 40% от исходного. Например, если Ваш пульс в покое составляет 70 ударов в минуту, то на разминке он должен составлять около 100 ударов в минуту. Темп разминки должен быть умеренным. Далее следует сделать растяжку на основные группы мышц,

начиная с головы, заканчивая стопами. После разминки следуют различные варианты беговой работы. Это могут быть ускорения различной длины, от 50 метров и выше. Повторов должно быть столько, сколько позволяет Ваше самочувствие. Скорость также должна соответствовать Вашим возможностям. Например, Вы можете сделать 4 ускорения по 100 метров, если находитесь на стадионе. Или 2 ускорения по 200 метров. В зависимости от самочувствия. Для того, чтобы следить за прогрессом, можно засекают время пробегания отрезков, а также время отдыха между ними. Во время отдыха следует либо активно идти, либо очень спокойно бежать трусцой к месту старта. Если Вы бегаєте не на стадионе, то можно делать ускорения по времени, например, 4 раза по 20 или 30 секунд через две минуты, или 2 раза по минуте через три минуты спокойного бега. Соответственно, чем длиннее пробегаемый отрезок, тем ниже скорость. После отрезков стоит сделать заминку, которая подразумевает бег в очень спокойном темпе в течение пяти минут. На этом беговая тренировка может быть закончена. Но для того, чтобы мышцы быстрее восстанавливались после беговой нагрузки, а также во избежание травматизма, следует делать растяжку. Очень много элементов можно использовать из йоги. Также не стоит забывать про общефизическую подготовку (ОФП), которая подразумевает работу над мышцами пресса, спины и рук. Также на тренировке Вы можете бегать просто кросс, который подразумевает бег в комфортном для Вас темпе. Продолжительность кросса также должна нарастать постепенно. Можно чередовать дни, когда Вы бегаєте кроссы и дни, когда Вы бегаєте отрезки, а также дни, когда Вы добавляете к бегу ОФП и растяжку. Вариантов может быть очень много. Если есть возможность, стоит проконсультироваться с тренером по легкой атлетике, который напишет Вам программу занятий. Если же нет такой возможности, то стоит ориентироваться на свое самочувствие, а также пробовать разные варианты и искать наиболее подходящую для Вас методику.

## **Глава 3. Рекомендации в рамках подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике**

### ***3.1. Основные физические качества, необходимые для сдачи нормативов***

За каждым нормативом по легкой атлетике стоит ряд определенных физических качеств, способствующих их успешной сдаче. Рассмотрим физические качества и средства их развития, являющиеся основными при подготовке студентов к сдаче некоторых нормативов по легкой атлетике. В нашем случае такими нормативами являются:

- бег на 100 метров;
- бег на выносливость (1000 метров у юношей и 500 метров у девушек);
- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- упражнение на пресс (максимальное количество повторов за 30 секунд);
- подтягивания (в висе у юношей и на высокой перекладине у девушек);
- упражнение на гибкость (в положении сидя следует достать пальцы ног, обхватить стопы или достать головой до колен).

Итак, для начала стоит сказать о том, что же такое физические качества. «*Физические качества* – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности» [18, с. 48].

Основными физическими качествами являются сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Для того, чтобы успешно сдать контрольные нормативы, набрав при этом максимально возможное количество баллов, необходимы в той или иной мере все вышеперечисленные качества.

Рассмотрим **силовые способности** человека, которые включают в себя несколько составляющих, а именно:

### *1. Силовые способности*

Смысл силовых способностей заключается в двух режимах работы мышц: динамическом и статическом. Динамический режим подразумевает повторяющиеся упражнения для работы мышц, то есть подразумевает активное перемещение различных частей опорно-двигательного аппарата, мышечное сокращение, связанное с различными движениями. Статический режим не связан с движениями и подразумевает работу мышц в условиях неподвижного положения тела или его частей. Упражнения на развитие силы обычно имеют широкий диапазон мышечных напряжений.

### *2. Скоростно-силовые способности*

Скоростно-силовые способности «характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин» [18, с.48].

*3. Силовая выносливость* заключается в наличии у человека способностей преодолевать утомление, которое может быть вызвано продолжительными мышечными напряжениями.

*4. Силовая ловкость* - это «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» [18, с.48].

Можно сказать, что «в некоторых легкоатлетических упражнениях сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени определяет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, то есть сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения - скоростно-силовыми» [18, с. 48].

Силовая подготовка бывает двух видов: общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка. Коротко о каждой из них. Общая силовая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие человека. Основной задачей общей силовой подготовки является укрепление мышечно-связочного и опорно-двигательного аппарата, его гармоничное развитие, а также умение в единстве с быстротой, ловкостью и гибкостью проявлять оптимальные мышечные усилия. Общие силовые возможности являются только лишь предпосылками для дальнейшего физического роста и дальнейших достижений. Специальная силовая подготовка «направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который выбрал легкоатлет» [18, с. 48].

Далее рассмотрим такое качество, как быстрота или **скорость**. «Быстрота - это способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени. Под «быстротой» также понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции» [18, с.49].

Выделяют *общую* и *специальную скорость*. «*Общая скорость* - это способность выполнять любое движение и действие с достаточной быстротой. *Специальная скорость* - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части» [18, с.49].

Стоит отметить, что скорость является основным качеством практически во всех видах легкой атлетики, во многом определяется

наследственными и биологическими способностями нервной системы, а также зависит от природных данных человека.

Рассмотрим **выносливость**, которую можно охарактеризовать как «способность организма совершать продолжительно работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности» [18, с. 50]. И опять же, выносливость бывает нескольких видов: общая, скоростная, силовая и специальная.

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам или способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности.

Скоростная выносливость - это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет особые требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость - это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности» [18, с. 51].

Далее обратимся к **ловкости**. «Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Ловкость выражает степень координационных способностей человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

Ловкость является, в известной степени, врожденным качеством, однако в процессе тренировки можно в значительной мере ее совершенствовать.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и временем. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики» [18, с. 52].

И, наконец, **гибкость**. «Гибкость» - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Термин «гибкость» используется, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

*Основные задачи воспитания гибкости:*

- повышение эластичности мышц;
- улучшение координации движений;
- обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики;
- сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.

Следует также отметить, что выделяют *активную* и *пассивную* формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями, в то время как пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах. Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую

и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной» [18, с. 53].

Итак, мы рассмотрели характеристику основных физических качеств, которые в той или иной степени необходимы для занятий легкой атлетикой. Для того, чтобы грамотно подготовиться к сдаче контрольных нормативов, а также совершенствоваться в результативности в дальнейшем, знания об основных физических качествах необходимы. Они позволяют не просто тренироваться, выполняя какие-либо упражнения, но и понимать, для чего они выполняются и на развитие каких качеств они направлены.

### ***3.2. Способы подготовки к контрольным нормативам***

Рассмотрим некоторые контрольные нормативы по физической культуре в рамках обучения для студентов вузов, а также способы подготовки к ним и методы улучшения показателей. Стоит отметить, что некоторые нормативы имеют общие способы подготовки, и поэтому, работая над улучшением показателя одного норматива, соответственно улучшаются показатели и других нормативов, поэтому студентам целесообразнее работать над несколькими качествами одновременно, тем самым расширив спектр эффективности при сдаче контрольных нормативов. Также хотелось бы отметить тот факт, что практически все рассматриваемые нормативы входят в программу сдачи норм ГТО, что подчеркивает актуальность и значимость данного материала. Итак, рассмотрим вышеперечисленные нормативы и способы подготовки к ним.

#### **1. 100 метров**

Дистанция 100 метров относится к спринтерским дистанциям и подразумевает скоростно-силовое выполнение движения, то есть сочетает в себе силу и быстроту. Хорошее развитие этих качеств является залогом

успешной сдачи этого норматива. Подготовка к сдаче 100-метровки требует как общую силовую подготовку, так и специальную. Основными средствами развития силы являются упражнения с отягощениями, которые можно выполнять в разных двигательных режимах, а также упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела и парные упражнения. В качестве основных методов развития быстроты используют три группы средств:

### **1. Неспецифические средства.**

К ним относят: «1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры» [18, с. 48].

### **2. Специфические средства.**

«Специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики» [18, с. 49].

### **3. Специальные средства.**

Они включают в себя «различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена» [18, с. 49].

Хотелось бы уделить внимание двигательной реакции студентов, которая также играет значительную роль в беге на короткие дистанции. Для развития двигательной реакции можно использовать метод работы по сигналу, применение упражнений для выработки внимания, путем чередования нагрузочных и координационных прыжков с поворотами на 180, 360 градусов с последующими ускорениями. Наиболее

распространенным средством является бег на 10, 20, 30 метров по команде с высокого или с низкого старта. Не менее важна работа над техническим совершенствованием стартовых положений, общая картина которых приводится на рис. 1. Путем большого количества повторений вырабатывается мышечная память и стереотип движения.

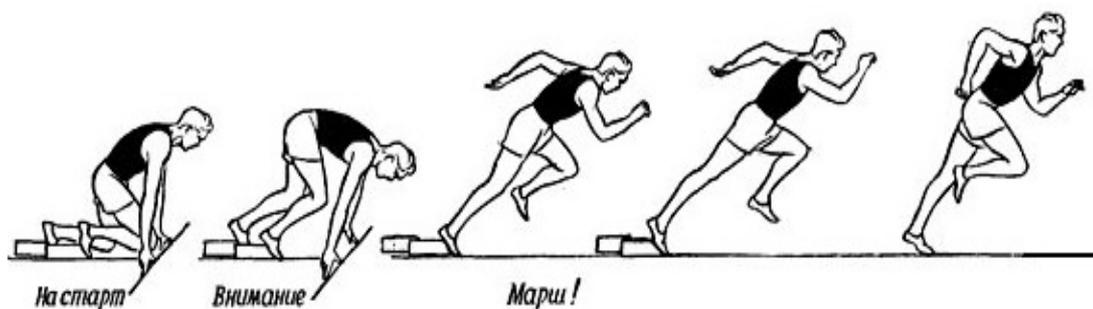


Рис. 1.

Скорость при этом должна быть максимальной или близкой к максимальной, в зависимости от количества повторов. Если работать в режиме со скоростью, близкой к максимальной, то можно сделать 3-4 повтора через 2-2.5 минуты, затем отдохнуть около 4-х минут и повторить серию. С максимальной скоростью следует делать 3-4 повтора через 3-4 минуты.

Для развития частоты шагов, которая также необходима в скоростных отрезках, можно применять такие упражнения, как бег на месте с высокой частотой в течение 10-15 секунд, делая от 3-х до 5 подходов, при этом можно варьировать время, например, делать так называемую «горку»: повторы по 5 секунд, 10 секунд, 15 секунд, 10 секунд, 5 секунд через 30-секундный отдых. Также эффективен бег по специально нанесенным отметкам, бег под горку с небольшим уклоном, а также бег по ветру.

Для развития скоростно-силовых качеств используют бег с отягощениями, например со спортивными манжетами на ногах по 0,5 – 1 кг. На дистанции от 40 до 60 метров, также используют прыжковые упражнения, бег по лестницам, бег в гору, бег против ветра, то есть используют бег с сопротивлением. К упражнениям стоит подходить

выборочно, сочетать вместе их не стоит. Нужно выбрать одно, максимум два упражнения. Например, забегания на лестницы и бег против ветра. Делать их следует сериями: две серии по 4 подхода с интервалом отдыха 1-2 минуты, увеличивая время отдыха между сериями.

Для развития непосредственно скорости достаточно эффективны отрезки от 50 до 80 метров со скоростью примерно 90 % от максимальной скорости.

Скоростную выносливость, которая нужна для того, чтобы вторая половина дистанции проходила без существенного снижения скорости, можно тренировать путем пробегания более длинных отрезков, например, отрезков от 150 до 300 метров, со скоростью около 85-95% от максимальной, сокращая время отдыха между подходами, но увеличивая его между сериями. Например, 4 по 120 метров через две минуты.

## **2. Челночный бег**

При подготовке к сдаче данного норматива следует обратить внимание на подготовку к стометровке, так как и здесь пригодятся такие качества как сила и быстрота. Еще одним важным качеством является развитие ловкости. «Основными средствами воздействия, направленного на развитие ловкости, являются различные более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами воспитания общей ловкости являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики» [18, с. 52]. Для более лучшего освоения данного норматива можно применять выбегания по 5 – 10 метров из положения приседа, разворота спиной к линии старта, чередуя с моментами разворотов в различных направлениях, для улучшения координации движений. Данные занятия несут некоторые нагрузки на связочный аппарат,

риск травматизма не исключается, при возникновении болей и дискомфорта стоит приложить лед, холод, с последующим обращением к врачу.

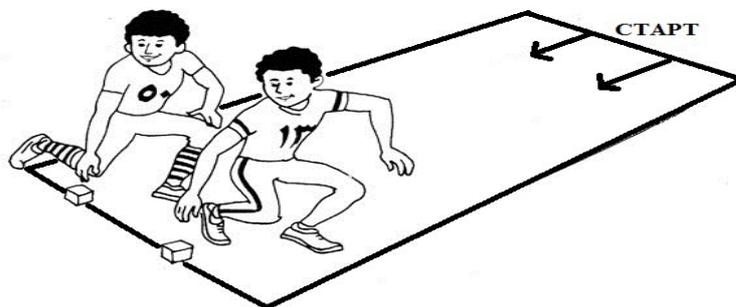


Рис. 2. Челночный бег.

### 3. Прыжок в длину с места

Для того, чтоб успешно сдать данный норматив, следует тренировать силу ног, выполняя упражнение опять же на развитие силовых качеств, чем больше Вы набираете количество прыжковых повторений (допустимо выполнение отталкивания с гимнастических матов, напрыгивания на любую возвышенность до 20 см, с обязательным акцентом на сокращение момента опоры на стопе, тем более ощутимым будет прогресс. Также следует обратить особое внимание на технику выполнения данного упражнения, от которой во многом зависит дальность прыжка. Итак, прыжок в длину с места включает в себя несколько этапов.

#### *1. Подготовка к отталкиванию.*

На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

## 2. Отталкивание.

Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

## 3. Полет.

После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

## 4. Приземление.

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний» [23].

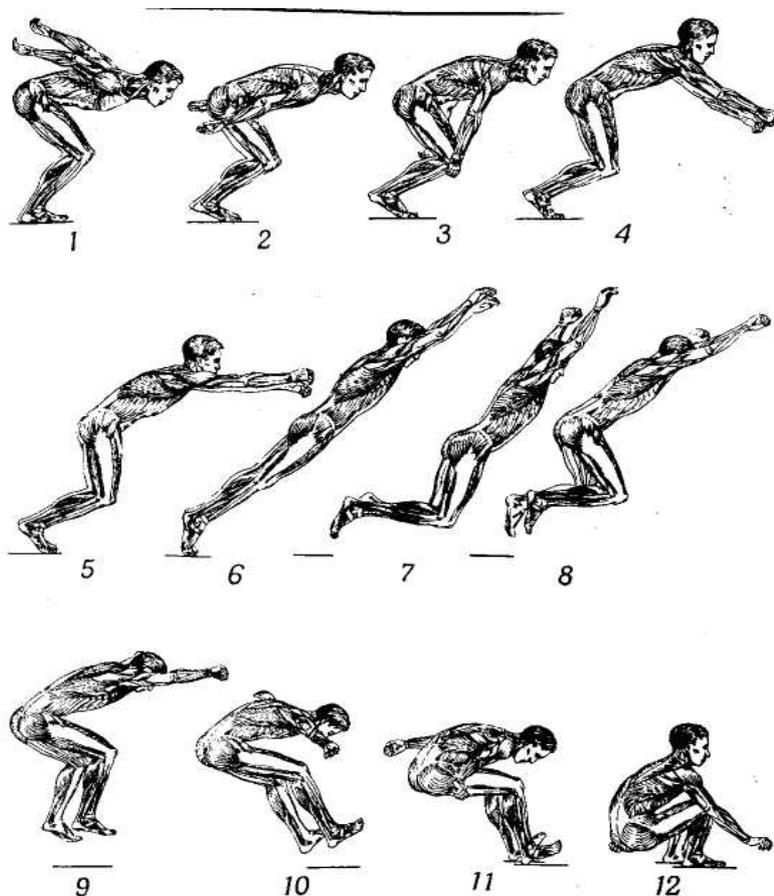


Рис. 3. Прыжок в длину с места.

#### 4. Пресс

Опять же данное упражнение подразумевает развитие силовых качеств. Необходимо регулярно делать упражнения на пресс, которых существует достаточно много, причем необходимо уделять внимание развитию всех мышц живота, то есть качать так называемый верхний пресс, нижний пресс, а также боковые мышцы живота. Начинать стоит с минимального количества упражнений и небольшого количества раз, постепенно повышая свой уровень. И уже спустя три-четыре недели активных занятий должен наступить значительный прогресс, а постоянные занятия позволят без особых усилий набрать максимальное количество баллов при сдаче данного норматива.

*Рассмотрим некоторые упражнения на пресс:*

##### 1. «Подъем прямых ног со скруткой вправо/влево.

Принимаем исходное положение:

Ложимся на спину, руки вытягиваем вдоль своего тела, а ладони направляем вниз в пол, т.к. они служат опорой. Поднимаем немного согнутые ноги под прямым углом. Голову не отрывайте от пола, шея полностью расслаблена.

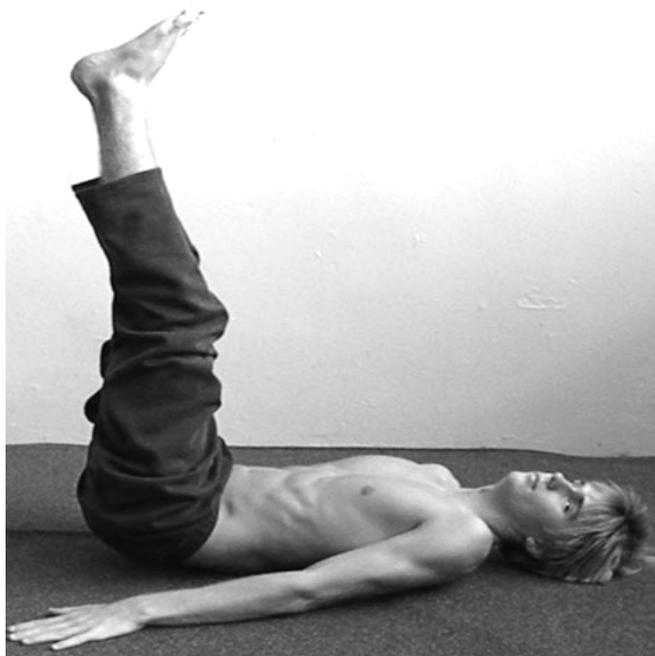


Рис.4

*Техника выполнения:*

Заняли правильное исходное положение. Затем начинаем отрывать таз от пола, одновременно с ногами, поднятие происходит за счет нижнего отдела пресса. Во время поднятия разворачивайте таз вправо и задерживайтесь на одну секунду в этом положении.



Рис.5

Следующий этап – это плавное и медленное опускание таза в исходное положение. Как почувствуете, что таз коснулся пола, повторите упражнение с разворотом таза в левую сторону. Два поднятия с двумя разворотами – это одно повторение.

*Нюансы техники:*

- Если вы первую тренировку начинали упражнение с разворотом таза в правую сторону, то на следующее занятие необходимо сменить ее, то есть начинать упражнение с поворотом таза в левую сторону;
- В самой верхней точке не забываем делать паузу;

- Во время выполнения упражнения не подключаем ноги для поднятия таза. Упражнение выполняйте медленно, качественно и аккуратно;
- Руками также не помогаем поднимать или опускать таз, они нужны только для удержания равновесия.

## 2. Подъем прямых ног и таза в положении лежа.

*Исходное положение:*

Данное упражнение немного схоже с предыдущим. Ложимся на спину, руки располагаем вдоль тела, ладони смотрят вниз (они играют роль опоры), поднимаем немного согнутые ноги и доводим их до прямого угла. При этом шею расслабьте.



Рис.6

*Техника выполнения:*

За счет пресса отрываем таз от пола и поднимаем его вверх, в верхней точке задерживаемся на несколько секунд. Затем следует медленное, плавное и аккуратное опускание таза и возврат в исходное положение. После соприкосновения таза с полом, приступайте к новому повторению.

*Нюансы техники:*

- Поднятие таза происходит только за счет нижнего пресса, ногами не выталкивайте его;

- Руки тоже не подключайте, они нужны только для удержания равновесия;
- В самой верхней точке не забываем делать паузу и, чем дольше она будет, тем сильнее прорабатывается нижний пресс.

### **3. Подъем ног в согнутом положении лежа.**

*Исходное положение:*

Ложимся на спину, шею расслабляем, затем заводим обе руки за голову и помещаем их под ней. Поднимаем ноги и сгибаем их в коленном суставе до тех пор, пока не образуется прямой угол, то есть, чтобы голени были параллельно полу, а бедра находились перпендикулярно ему.



Рис.7

*Техника выполнения:*

За счет брюшного пресса тянем таз вверх и подаем его вперед. Затем следует медленное опускание таза и возврат его в начальное положение.



Рис.8

Нюансы техники:

- Убедитесь, что работа происходит именно в брюшном отделе. Иначе, если вы будете подключать дополнительные мышцы и рывки – это будет малоэффективно;
- Также следите за положением голени, они не должны опускаться. Таз опускайте медленно, чтобы в момент соприкосновения с полом, вы не бились об него;
- Смысл этого упражнения заключается в том, что ваши мышцы качаемого пресса, должны быть постоянно напряжены. То есть в верхней точки не заводите ноги далеко, чтобы мышцы пресса не расслаблялись;
- Руки не принимают участия, а только контролируют равновесие. Шея постоянно должна быть расслаблена, не подымайте ее, чтобы посмотреть на ноги.

#### **4. Подъем торса в сторону из положения лежа.**

*Исходное положение:*

Ложимся на спину, сгибаем правую ногу в коленном суставе и помещаем ее на неё левую ногу, таким образом, чтобы ваша голень

разместилась на левом колене. Правую руку размещаем за голову, а локоть отводим в сторону. Левую руку разместите на животе в области талии.



Рис.9

*Техника выполнения:*

Напрягаем косые мышцы живота и поднимаем правое плечо наклоняемся к левому колену. Затем следует возвращение плеча в исходное положение. Потом снова делаем повторение. Сделав нужное количество в одну сторону, меняем положение и делаем такое же количество повторений в другую сторону.



Рис.10

*Нюансы техники:*

- Во время выполнения упражнения следите за правильным изгибом торса, он должен двигаться по направлению к колену. Колено должно быть неподвижным, не следует его тянуть к плечу;

- Старайтесь почувствовать как в напряжение приходят косые мышцы, также будут чувствовать напряжение и верхний отдел пресса;
- Плавно и медленно выполняйте упражнение, без всяких рывков и ускорений.

### **5. Подъем торса к согнутым ногам лежа на боку.**

*Исходное положение:*

Все также ложимся на спину, ноги сгибаем в коленях и располагаем их влево. Руки поместите за голову, а шею держите в расслабленном состоянии.



Рис.11

*Техника выполнения:*

Начинаем выполнять упражнение при помощи правых, косых мышц живота. Отрываем лопатки от пола и поднимаем корпус к тазу, в верхней точке задержитесь на секундочку. Затем плавно опуститесь в исходное положение, после соприкосновения лопаток с полом, повторите упражнение нужное количество раз. После завершения подходов в одну сторону, перекиньте ноги в правую сторону и сделайте такое же количество повторений.



Рис.12

*Нюансы техники:*

- Принимайте удобное положение, чтобы верхняя нога не уходила в сторону;
- Старайтесь удерживать плечи в параллельном положении относительно пола;
- Вы должны чувствовать напряжение, как прямой мышцы, так и косых мышц качаемой стороны;
- Не расслабляйтесь, следите за равномерным поднятием плеч.

**6. Подъем торса в сторону с вытянутыми руками лежа.**

*Исходное положение:*

Лягте на спину, ноги согните в коленях, а руки вытяните в сторону ног.



Рис.13

*Техника выполнения:*

За счет мышц живота поднимаем торс вверх и в сторону, разворачивая правое плечо к левому колену, до тех пор, пока руки не соприкоснутся с внешней стороной левого колена. Для лучшего представления, вообразите, что Вы хотите поймать брошенный мяч. В верхней точке задержитесь на секундочку. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Затем приступайте к повторению, только поворот выполняйте уже в другую сторону. Два поворота – одно повторение.

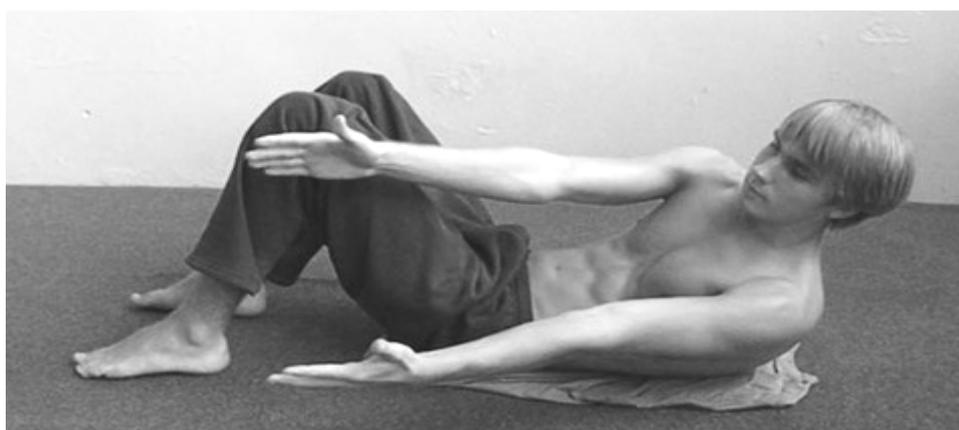


Рис.14

*Нюансы техники:*

- Движение торса происходит по диагонали, поэтому напряжение пресса должно быть не такое, как при прямых подъемах или при подъемах в бок к согнутым коленям;
- В области шеи может ощущаться некое напряжение, если это предоставляет дискомфорт, можете поместить одну руку за голову.

**7. Подъем верхней части торса, с вытянутыми руками лежа (ноги под прямым углом).**

*Исходное положение:*

Ложимся на спину, поднимаем немного согнутые ноги до образования прямого угла, руки также подняты вверх, а шея расслаблена.



Рис.15

*Техника выполнения:*

За счет напряжения верхнего пресса, поднимаем грудь по направлению к тазу, в этот же момент отрывайте лопатки от пола и старайтесь достать пальцами рук до носков ног. В верхней точке сделайте небольшую паузу. Затем медленно опускайтесь в исходное положение. Как только почувствовали, что ваши лопатки коснулись пола, начинайте повторять упражнение.



Рис.16

*Нюансы техники:*

- На начальном этапе Вы можете не доставать пальцами рук до носков, тогда старайтесь тянуться как можно дальше. Спустя некоторое время, Вы станете выполнять полную амплитуду движения.
- Еще Вас может посетить такая трудность, как удержание ног в перпендикулярном состоянии. Если Вам действительно тяжело, то для облегчения выполнения упражнения можно опираться ногами о стенку. Но рекомендуется выполнять без чьей либо помощи.

- Также, если есть желание, разнообразьте упражнение, попытайтесь достать обеими руками сначала одного носка, затем другого – это позволит задействовать как верхние мышцы, так и косые. Но при этом необходимо выполнить равное количество в обе стороны.

#### **8. Подъем верхней части торса лежа (ноги находятся под прямым углом).**

*Исходное положение:*

Располагаемся на спине, немного сгибаем ноги и поднимаем их перпендикулярно полу. Руки помещаем за голову и расслабляем шею.

*Техника выполнения:*

Работает верхний отдел пресса, за счет него отрываем лопатки от пола и тянем грудь к тазу. Полностью делать складочку не нужно, хотя, если ваша растяжка позволяет, это пойдет только на пользу. Если нет, тогда старайтесь поднимать грудь как можно выше. В верхней точке сделайте секундную паузу, затем медленно опускайтесь в исходное положение.

После соприкосновения с полом лопатками, повторяем упражнение.



Рис.17

*Нюансы техники:*

- Обращайте внимание на ноги при каждом повторении.
- Также если вам трудно удерживать ноги перпендикулярно полу, упражнение можно выполнять возле стенки, сделав опор ногами на нее. Это облегчает выполнение упражнения, что не есть гуд, поэтому старайтесь выполнять без помощи стенки.

## **9. Подъем верхней части торса лежа (ноги подобранные)**

*Исходное положение:*

Ложимся на спину, максимально разводим согнутые ноги в коленях, что-то наподобие бабочки. Руки поместите за голову, а шею расслабьте.



Рис.18

*Техника выполнения:*

Работает верхний пресс, он подымает торс и тянет грудь к тазу, одновременно отрывая лопатки от пола. В верхней точке остановитесь на несколько секунд, затем медленно опуститесь в исходное положение. После соприкосновения лопаток с полом, повторите упражнение.



Рис.19

*Нюансы техники:*

- Не прижимайте подбородок к груди, следите, чтобы расстояние равнялось кулаку. Прижим подбородка к груди происходит от усталости. Чтобы обеспечить расстояние, сосредоточьте взгляд на потолке.
- Это отличное упражнение, чтобы вы ощутили работу брюшных мышц. Можно максимально загрузить эти мышцы, путем фиксации корпуса в верхнем положении на более длительное время от 2 до 5 секунд.

**10. Подъем торса лежа животом на валике.**

*Исходное положение:*

Перекатываемся лицом вниз, под живот на уровне талии и параллельно плечам подложите валик из полотенца. Затем приподнимите корпус, опираясь на согнутые локти.

*Техника выполнения:*

Разводим локти в стороны, при этом они согнутые, медленно поднимаем их и в верхней точке фиксируем корпус, остаемся в таком положении несколько секунд, затем медленно возвращаемся в исходное положение. В исходном положении почувствуйте, как происходит расслабление в нижнем отделе спины, затем повторите упражнение.



Рис.20

*Нюансы техники:*

- На начальном этапе этого упражнения делайте по 4 повторения, а в верхней точке удерживайтесь в течение четырех секунд. Постепенно наращивайте количество повторений до шести, затем спуститесь до пяти и увеличьте время выдержки до пяти.
- Следите за положением шеи, она не должна вилять ни вверх, ни в низ.
- Дышите равномерно и правильно.

Таким образом, занимаясь систематически данными упражнениями, можно укрепить мышцы брюшного пресса и держать их в необходимом тонусе» [17].

### **5. Складка (упражнение на гибкость)**

Упражнений на гибкость достаточно много. «Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах» [18, с. 53]. Особенно эффективным средством при подготовке к сдаче данного норматива являются занятия йогой, где особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на растяжку мышц задней поверхности бедра

и мышц спины. Предлагаем Вашему вниманию некоторые упражнения (асаны), которым стоит при подготовке уделить особое внимание.

### 1. «Двойной угол»

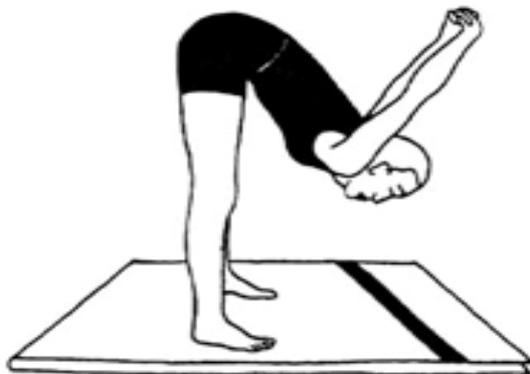


Рис.21

Встаньте прямо. Ноги держите вместе. Вытяните руки назад, за спину, и переплетите их пальцы. Руки за спиной поднимите как можно выше. Наклонитесь вперед и вытяните руки вверх, взгляд при этом направляйте как можно дальше вперед. Задержитесь в конечном положении на некоторое время, после чего возвратитесь в исходное положение. Выполняйте до 10 циклов за одно занятие.

### 2. «Голова к колену»



Рис.22

Сядьте на пол, вытянув ноги перед телом. Согните одну ногу и поместите ее пятку в район внутренней поверхности бедра, как можно ближе к туловищу. Подошва стопы при этом должна прилегать к бедру, а колено полностью лежать на полу. Наклонитесь вперед и возьмитесь обеими

руками за ступню вытянутой ноги, не сгибая ее в колене. С помощью рук, не привлекая мышц спины, медленно подтяните туловище вперед и вниз так, чтобы голова коснулась колена вытянутой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

### 3. «Опора на макушку»

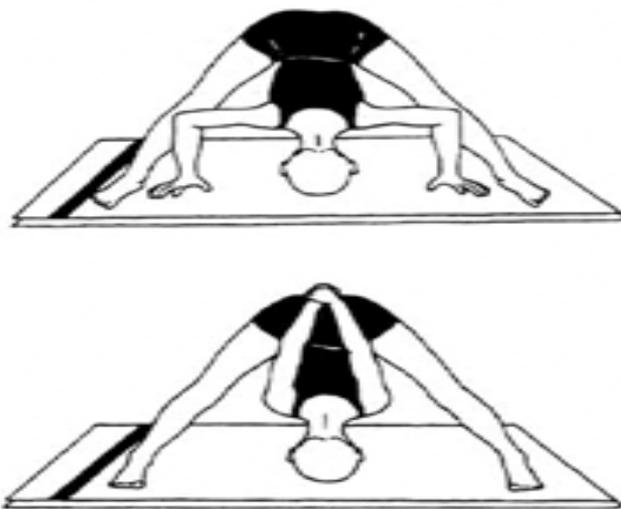


Рис.23,24

Встаньте прямо, ноги поставьте на расстоянии метра друг от друга. Наклоните тело вперед и положите ладони на пол непосредственно перед ступнями. Макушкой головы упритесь в пол между руками. Поднимите руки и сложите их на пояснице, положив ладони друг на друга. Поднимите пятки и сбалансируйте на голове и пальцах ног. Задержитесь в этом положении. Затем опустите руки, поднимите голову и возвратитесь в исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение еще два или три раза. Позу не рекомендуется выполнять людям, страдающим от высокого давления крови или головокружения.

#### 4. «Растягивание задней поверхности»

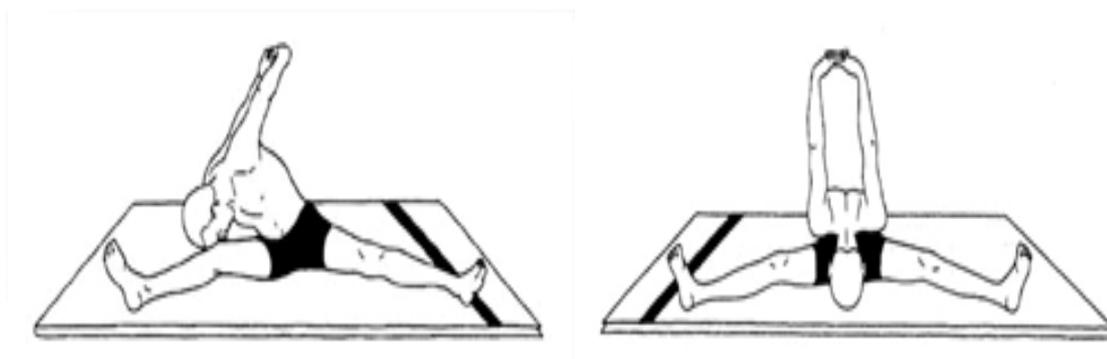


Рис.25,26

Сядьте и раздвиньте прямые ноги как можно шире в стороны. Переплетите пальцы рук за спиной. Поверните торс вправо и наклонитесь вперед, одновременно поднимая сомкнутые за спиной руки вверх. Постарайтесь коснуться носом правого колена. Поднимите туловище и повторите наклон в другую сторону.

#### **Варианты асаны:**

1. Примите исходное положение. Поднимите сомкнутые за спиной руки вверх, наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться носом пола между коленями. Вернитесь в исходное положение.

2. Примите исходное положение, но руки за спиной не смыкайте. Наклонитесь вперед, захватите большие пальцы ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук и попытайтесь коснуться пола лбом. Колени не сгибайте. Задержитесь ненадолго в конечном положении и вернитесь в исходное.

Эта асана является контрпозой для асан с прогибом назад. Не рекомендуется выполнять людям со сдвинутыми межпозвоночными дисками, с пояснично-крестцовым радикулитом и хроническим артритом.

## 5. «Руки к ногам»

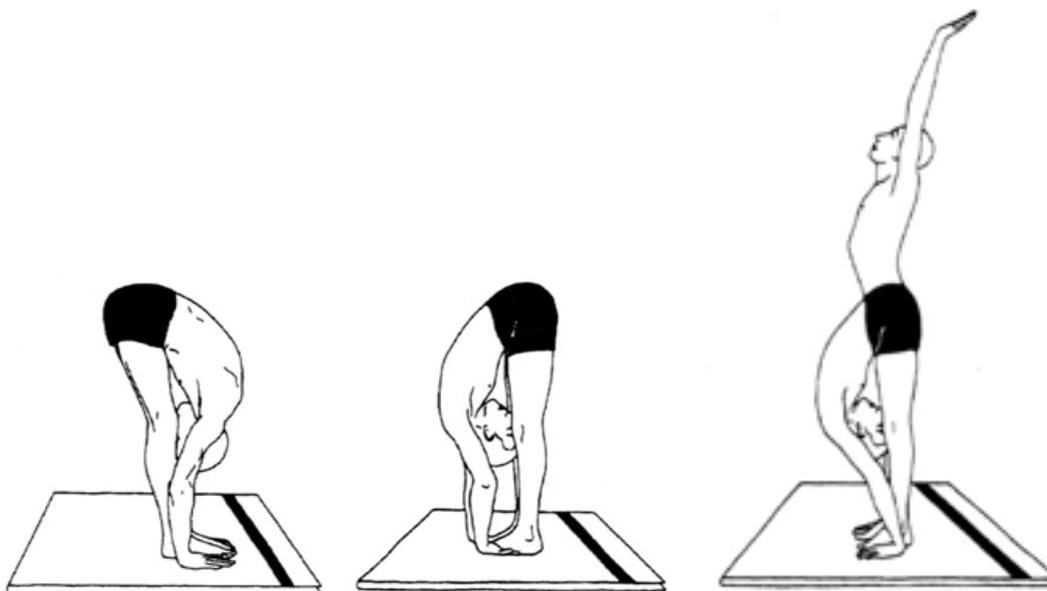


Рис.27,28,29

Наклонитесь вперед так, чтобы ладони легли на пол перед ногами. Старайтесь коснуться коленей лбом. Но не перенапрягайтесь. Ноги держите прямыми.

## 6. «Наклон вперед»

Встаньте прямо, ноги держите вместе, руки опустите по сторонам туловища. Расслабьте тело. Это исходное положение. Медленно наклоните голову вперед, до касания подбородком груди, а затем наклоните верхнюю часть туловища, расслабив плечи и позволив рукам безвольно повиснуть, затем наклоните среднюю часть туловища, округлив спину, и, наконец, наклоните нижнюю часть туловища. Выполняя наклон, представляйте, что ваше тело не имеет ни костей, ни мышц. Пальцы рук поместите под пальцы ног или положите ладони на пол. Если это невозможно, коснитесь пола пальцами рук или приблизьте их как можно ближе к полу. Расслабьте заднюю сторону шеи и попытайтесь коснуться лбом коленей. Удерживайте это положение около 1 минуты, а затем медленно возвратитесь в исходное положение. На протяжении всего упражнения ноги должны оставаться

прямыми. Не перенапрягайте мышцы подколенных сухожилий и спины, стараясь наклонить тело вперед как можно сильнее.

### **Динамическая форма:**

Займите исходное положение пада-хастасаны. Поднимите руки над головой и отклоните туловище немного назад. Затем наклонитесь вперед и положите ладони на пол. Оставайтесь в этом положении 1-2 секунды, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите наклоны столько раз, сколько сможете без переутомления. Позу не рекомендуется выполнять людям с серьезными заболеваниями спины.

### **7. «Растягивание спины»**

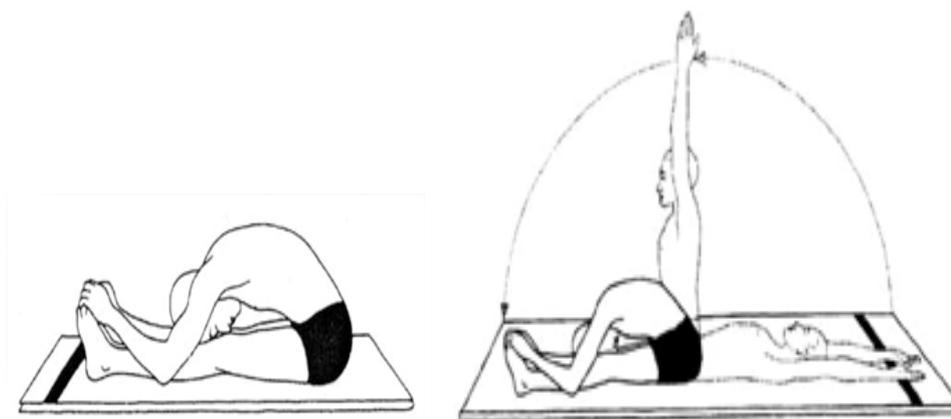


Рис.30,31

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед, руки положите на бедра. Расслабьте все тело, особенно мышцы спины. Медленно наклоните туловище вперед, скользя руками по ногам. Попробуйте выполнить захват больших пальцев ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук. Если это невозможно, возьмитесь за пятки, лодыжки или за голени, как можно ближе к ступням. Попробуйте мысленно расслабить мышцы ног и спины. С помощью рук наклоните туловище к ногам (не сгибая их). Это движение должно быть плавным, без рывков и излишнего напряжения. Если можете, коснитесь коленей лбом. Начинающие должны наклоняться вперед настолько, насколько им позволяет эластичность их спинных мышц, и ни в коем случае не делать чрезмерных усилий.

Оставайтесь в конечном положении столько, сколько вы сможете, но без ощущения дискомфорта. Старайтесь расслабить тело. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь не сгибать ноги в коленях, так как одна из задач этой асаны - постепенное растяжение мышц задней поверхности ног. Не перенапрягайтесь. Со временем эти мышцы растянутся. По прошествии нескольких недель или месяцев регулярных занятий вы будете в состоянии коснуться коленей лбом или даже подбородком.

#### **Динамическая форма:**

Лягте на спину, вытяните руки за голову, расслабьте все тело. Затем медленно поднимите туловище в положение сидя, держа руки вытянутыми вверх над головой. Из этого положения наклонитесь в конечное положение позы и задержитесь в нем на некоторое время; затем возвратитесь в сидячее положение. После этого вернитесь в исходное положение. Выполняйте не более 10 раз за одно занятие.

#### **8. «Прямой угол»**

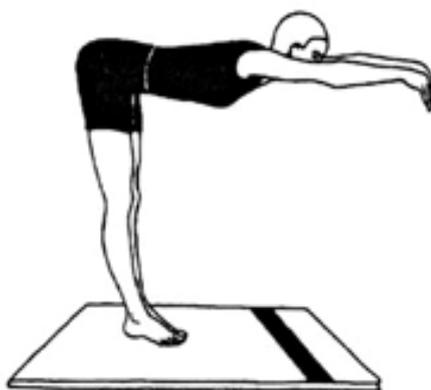


Рис.32

Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Поднимите руки вертикально вверх, пальцы направлены вперед. Наклонитесь так, чтобы верхняя часть тела образовала с ногами прямой угол. Смотрите вперед, спину держите прямо и параллельно полу. Выпрямитесь. Это составит один

цикл упражнения. Практикуя это упражнение, постепенно увеличивайте число циклов до 10 в одном занятии.

### 9. «Треугольник»

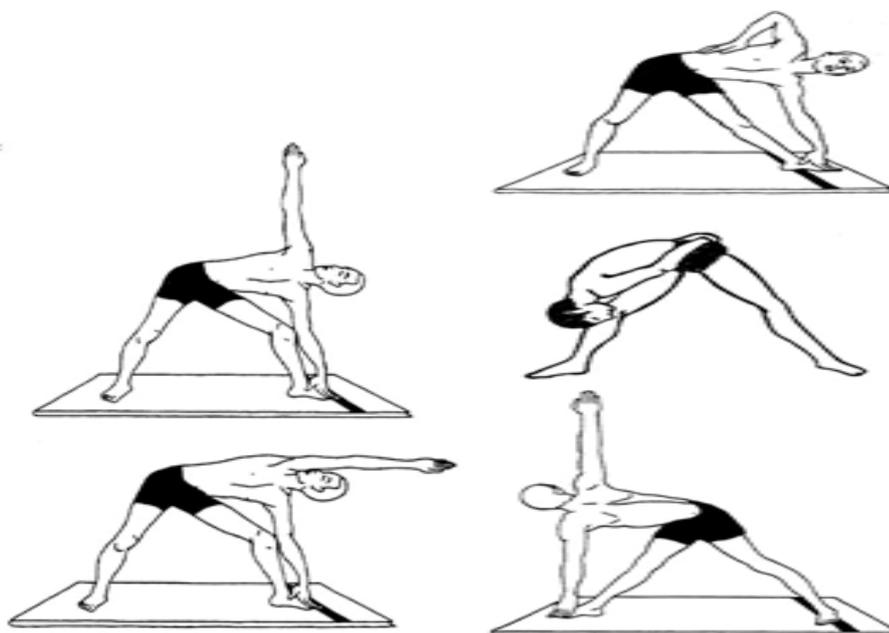


Рис.33,34, 35,36,37

Встаньте прямо. Ноги поставьте на расстоянии около 90 см. друг от друга. Поднимите руки в стороны так, чтобы они образовали одну прямую линию на уровне плеч. Это исходное положение. Наклоните тело вправо, слегка сгибая колено. Кончиками пальцев правой руки коснитесь пальцев правой ноги, удерживая обе руки на одной линии. Взгляд направлен на левую (верхнюю) руку. Сохраняя руки на прямой линии, возвратитесь в исходное положение. Повторите те же движения в противоположную сторону. Это один цикл упражнения. Выполните 5 циклов.

#### **Варианты асаны:**

1. Займите исходное положение. Сделайте наклон вправо (как в основной форме), но вместо того, чтобы держать в конце наклона левую руку направленной вертикально вверх, опустите ее к голове до уровня уха, параллельно полу. В этом положении поверните голову лицом вверх и дышите, как в исходном положении. Прделайте то же самое с наклоном

тела влево. Это составит один цикл упражнения. В одном занятии выполняйте до 5 циклов.

**2.** Встаньте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 90 см. друг от друга. Поместите левую ладонь на талию. Наклонитесь вправо, скользя правой рукой вдоль правой ноги по направлению к ступне. Если вы не можете коснуться ступни рукой, не напрягайтесь чрезмерно. Вернитесь в вертикальное положение, медленно скользя правой рукой вдоль ноги вверх. Повторите те же движения, наклоняя тело в другую сторону. Это составит один цикл упражнения. Дышите, как в основной форме. В одном занятии выполняйте до 5 циклов.

**3.** Встаньте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 90 см. друг от друга. Обхватите за спиной левое запястье правой рукой. Наклоните тело в правую сторону, согнувшись в талии, и попытайтесь коснуться носом правого колена, при необходимости слегка согните правую ногу. Повторите то же самое в другую сторону. Выполните это 5 раз.

**4.** Встаньте прямо, поставьте ноги на расстоянии примерно 90 см. друг от друга. Поднимите руки, вытянув их в стороны, горизонтально полу. Наклонитесь, согнувшись в поясе так, чтобы торс и ноги образовали прямой угол. Смотрите вперед. Поверните туловище вправо и коснитесь пальцами левой руки пальцев правой ноги. Смотрите вверх на кисть правой руки, ладонь которой поверните вправо. Выполните то же самое, повернув туловище влево. Вернитесь в исходное положение. Это один цикл упражнения. В течение одного занятия делайте до 5 циклов.

## 10. «Голова между коленями»

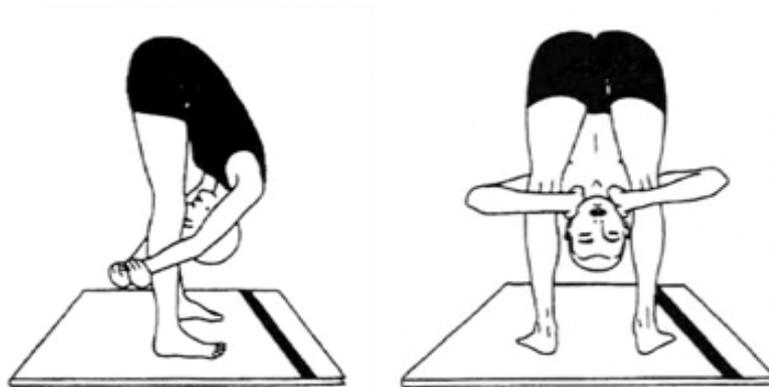


Рис.38,39

Встаньте прямо. Ноги поставьте на расстоянии примерно 80-90 см. друг от друга. Руки опущены вдоль тела. Это исходное положение. Поднимите руки перед собой на уровне груди. Наклонитесь вперед и обхватите руками ноги с тыльной стороны, взявшись одной рукой за запястье другой. Продвиньте голову как можно дальше в пространство между коленями. Задержитесь в этом положении на некоторое время. Разогните туловище (руки вытянуты вперед на уровне груди) и вернитесь в исходное положение (опустите руки). Ноги должны оставаться прямыми на протяжении всего упражнения. В течение одного занятия делайте не более 5 повторов

## 11. «Наклоны в положении стоя»



Рис.40

Встаньте прямо, расставив ноги в стороны на расстояние 80-90 см. Вытяните руки вверх над головой, слегка согнув запястья вперед. Затем, согнитесь в талии, наклонив туловище вперед и вниз. Раскачивайте (без напряжения) руки, туловище и голову вперед и назад. Сделав 5 раскачиваний, возвратитесь в исходное положение с поднятыми руками. Этим завершится один цикл упражнения.

## 12. «Башня»



Рис.41

Встаньте прямо, поднимите руки вверх и наклонитесь плавно вперед и вниз, достав ладонями пол. Затем руками отодвиньтесь от стоп вперед. Поднимите ягодицы и выпрямите ноги, напрягая их в коленях. Спина и руки должны быть на одной линии, а голова - между локтями. Пятки поставьте на пол. Вы можете их попеременно опускать и поднимать в ходе выполнения асаны, если удерживать их на полу все время затруднительно. Тело в конечной позиции напоминает треугольник» [11].

Выполняя эти, а также другие асаны, Вы не только станете гибче, но и принесете большую пользу организму в целом.

## 6. Подтягивания

Подтягивания подразумевают развитие силы рук. При подготовке можно использовать следующие упражнения:

1. Фиксация подбородка на перекладине и вис подходами в течение некоторого времени, затем медленно опускание тела вниз.

2. «Полуподтягивания», то есть подтягивания на половину амплитуды.

3. Подтягивания с посторонней помощью.
4. Подтягивания с подскоком.
5. Отжимания.
6. Упражнения со штангой на бицепс и трицепс.

Регулярное выполнение данных упражнений способно помочь, в том числе и студентом «с нуля» научиться подтягиваться и сдать норматив.

#### 7. 1000 / 500 метров

Данные дистанции подразумевают развитие выносливости. Но есть рассматривать эти дистанции в соревновательном аспекте, учитывая профессиональный фактор занятий легкой атлетикой, также можно сказать, что для подготовки к данным дистанциям требуется развитие скоростных и силовых качеств. Но так как направленность нашего материала подразумевает обычных студентов, то все-таки основным качеством данного норматива будет выносливость. «К неспецифическим средствам развития общей выносливости в тренировке легкоатлетов относятся ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.). Специфические средства для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные упражнения (беговые, прыжковые и т.д.)» [18, с. 50]. 1000 и 500 метров относятся к разряду средних дистанций и бег при сдаче данных нормативов должен начинаться с высокого старта, техника которого представлена на рис. 4.

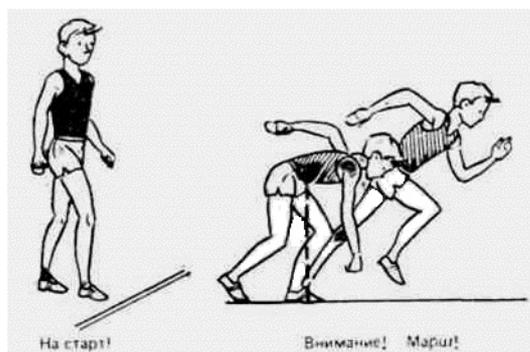


Рис.42

Таким образом, подготовка к сдаче нормативов легкоатлетической направленности подразумевает развитие основных физических качеств человека и является универсальной в рамках физического развития студенческой молодежи. Для улучшения результатов в данной дисциплине рекомендуется выполнять ускорения различной длины от 200 и до 400 метров, с промежутками отдыха до 3 минут, либо ориентиром может служить пульсовая характеристика. Темп бега должен быть настолько комфортным, чтобы после финиша повышение ЧСС не составляло более 160 ударов, а по окончании отдыха ЧСС должен падать до 120 ударов в минуту. Следить за свободой и полнотой дыхания, не стоит его делать прерывистым и частым, дышать глубоко в живот, что улучшает работу диафрагмы и её воздействие на функции печени. В данной дисциплине есть работа над финишным ускорением, если Вы достаточно тренированы и имеет опыт бега, то не помешает и небольшое повышение скорости на отрезках во время занятий за 20 – 50 метров до их окончания. Есть и фактор риска во время самостоятельных занятий, момент получения перегрузки для организма, его перетренированности. Для исключения отрицательных последствий существует общее указание - обращаться к тренеру – преподавателю, или к специалисту в области легкой атлетики. Конкретизация нагрузочных объемов дело специалиста, не пренебрегайте опытом и его наработками.

Вся самостоятельная работа должна проходить под Вашим контролем самочувствия, в случае его ухудшения, появления одышки, случаев аритмии сердечного ритма, и других дискомфортных состояний немедленно обращайтесь к врачу. Во время тренировок всегда присутствует фактор травматизма, поэтому не пренебрегайте правилами первой медицинской помощи. Но в любом случае при каких-либо подозрениях на травму стоит показаться специалисту в медицинское учреждение.

## Заключение

В заключение хотелось бы сказать, что легкая атлетика в настоящее время является наиболее доступным, а также одним из основных видов спорта, включенных в программу физического воспитания студенческой молодежи. Также стоит отметить универсальность легкой атлетики. Ведь практически все виды спорта в какой-то мере используют легкоатлетические упражнения для подготовки спортсменов. Занятия легкой атлетикой, а в частности занятия бегом, позволяют не только развиваться физически и укреплять здоровье, но также способствуют подготовке к профессиональной деятельности и являются средством профилактики различных заболеваний. Для студентов занятия бегом являются привлекательными в плане финансовой составляющей, так как не требуют значительных материальных затрат. К тому же тренировки могут проводиться в любое время года и в любых условиях, даже самых простейших. Также большую роль играет относительная простота упражнений, используемых в легкой атлетике и их многовариантность. Придерживаясь методично разработанного плана тренировок, можно значительно повысить уровень физической подготовленности, а если при этом грамотно подходить ко всем принципам, включенным в тренировочный процесс, то и уровень здоровья в целом. А при обнаружении каких-то особых способностей и талантов, студенты имеют возможность попробовать занятия легкой атлетикой на более высоком уровне, нежели самостоятельные, и заниматься спортом профессионально, что также несет определенные привилегии и перспективы. Стоит также отметить, что систематические занятия легкой атлетикой формируют психологические свойства личности, позволяют развивать у студентов самодисциплину, терпеливость, решительность и упорство, способствуют формированию целеустремленности и умению преодолевать трудности. Ведь физическая нагрузка относится к большой работе над своим телом и его

совершенствованием, ежедневные преодоления чувства боли, напряжения в мышцах и усталости могут присутствовать в течение 21 дня. Именно такое количество и такая цифра работает в закреплении навыков и умений, и приносит впоследствии положительный результат. По истечении 21 дня Вы сможете вырасти в показателях, победив при этом самого себя. Это и будет главным призом в тренировочном процессе. А внимательное и заботливое отношение к своему здоровью и телу принесет положительные изменения самочувствия и оценке окружающими Ваших достижений, способствуя также и улучшению Вашего положения в обществе. Легкая атлетика является также средством формирования здорового образа жизни у современной молодежи, так как занятия легкой атлетикой подразумевают определенный стиль жизни, в котором нет вредных привычек, нет проводимого без пользы времени, но в котором есть постоянная двигательная активность, здоровое питание, соблюдение режима дня, режима труда и отдыха, а также умение контролировать распорядок дня, состояние организма и умение дозировать нагрузку. Всё это является хорошим фактором развития современной студенческой молодежи и способствует формированию гармонично развитой личности.

## Литература

1. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, В.П. Дегтярев, Е.И. Русанова – М.: Университет, 2002. – 324 с.
2. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ) [Электронный ресурс]: / Режим доступа: <http://www.bmsi.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 200 с.
4. Виленский, М. Я. Конструирование содержания образования по физической культуре в вузе / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Культура физическая и здоровье. — 2004. — № 1. — С. 26—29.
5. Выдрин, В. М. Физическая культура как феномен культуры личности общества / В.М. Выдрин, А.Н. Плешаков // Культура физическая и здоровье. – 2006. № 3 (9). – С. 35-39.
6. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре / В. М. Выдрин. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — 2002. — 151 с.
7. Выставкин, Н.И. Специальные упражнения легкоатлетов / Н.И. Выставкин, З.П. Сеницкий. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 216 с.
8. Гостев, Г.Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации: Монография / Г. Р. Гостев, А.В. Лотоненко, П.П. Струк. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2004. – 360 с.
9. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
10. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
11. Йога. Библиотека [Электронный ресурс]: / Режим доступа: <http://www.yfest.ru/lib/category/asanas/>, свободный. – Загл. с экрана.

12. Коновалов, И. Е. Методика преподавания видов легкой атлетики в высших учебных заведениях физкультурного профиля: учеб. пособие / И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева, А. А. Черняев. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2007. – 95 с.
13. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика: учеб. для ИФК / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
14. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, Н.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 175 с.
15. Лёгкая атлетика на Олимпийских Играх 1896 – 2012 гг. [Электронный ресурс]: / Режим доступа: <http://athletics-sport.info/history>, свободный. – Загл. с экрана.
16. Лубышева, Л. И. Социология спорта и физической культуры: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Издательство «Центральная Академия», 2004. – 240 с.
17. Мир здоровья [Электронный ресурс]: / Режим доступа: <http://life-another.ru/sport/home/kak-nakachat-press-10-uprazhneniy.html>, свободный. – Загл. с экрана.
18. Мутаева, И.Ш. Легкая атлетика: курс лекций / И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, А.А. Черняев, С. А. Снесарев. - Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2012. – 71 с.
19. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
20. Рыбалов, Ю. В. Учебно-методическое пособие по легкой атлетике / Ю. В. Рыбалов, С. И. Рыбалов. – Сураж: ГОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2010. – 119 с.
21. Самсонов, М.М., Комаров, М.Ю., Юшина, А.Е. Повышение уровня спортивной культуры студентов вузов через систему спортизации физического воспитания / М.М. Самсонов, М.Ю. Комаров, А.Е.

- Юшина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 35-43.
22. Селиверстова, Н.Н. Практикум по легкой атлетике /Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны, 2011. – 176 с.
23. Техника прыжка в длину с места [Электронный ресурс]: / Режим доступа: <http://fb.ru/article/163637/tehnika-pryijka-v-dlinu-s-mesta-kak-delat-pryijki-s-mesta>, свободный. – Загл. с экрана.
24. Цимбалюк, М. Н. Самостоятельная работа студентов по легкой атлетике: учебно-методическое пособие / М. Н. Цимбалюк, Н. А. Санникова, Е.А. Коломейцева, Е. Н. Сидорова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманитар. наук, 2007. - 51 с.
25. Чернышева, Л.Г. Модернизация высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта / Л.Г. Чернышева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 15-20.
26. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика / Н.Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
27. Чинкин, А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие / А. С. Чинкин. - М.: Физическая культура, 2008. – 128 с.

Т.И. Бонько, О.А. Ницина, К.В. Сухинина

**Легкая атлетика для студентов:  
рекомендации для самостоятельных занятий**

Учебно-методическое пособие  
для студентов высших учебных заведений

Сдано в набор 02.03.2016  
Подписано в печать 17.03.2016  
Бумага офсетная. Формат 90х60  
Печ. л. 4,1 Усл.- Изд. л. 2,2

Тираж – 500  
Заказ № 1417

Отпечатано в ООО «Мегапринт»  
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3  
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 725-820