

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинская государственная академия культуры и искусств»**

Кафедра физической культуры

В. И. КРАВЧУК

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»
(раздел «Легкая атлетика»)
для студентов всех направлений подготовки
вузов культуры и искусств**

**Челябинск
2013**

УДК796.0(073)

ББК 5я73

К78

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 15 июня 2011 г., протокол № 8

Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013 – 183 с.

ISBN 978-5-94839-402-5

Легкая атлетика является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, обеспечивая повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитывая у студентов устойчивую психику. Легкая атлетика благодаря естественности упражнений и разнообразности воздействия на организм человека позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы.

Методические рекомендации предназначены для самостоятельной работы студентов по развитию основных физических качеств и подготовки к сдаче легкоатлетических тестов по курсу «Физическая культура».

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинской государственной академии культуры и искусств

ISBN 978-5-94839-402-5

© Кравчук В. И., 2013

© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Средства тренировки в легкой атлетике	6
2. Развитие основных физических качеств в легкой атлетике	11
2.1. Развитие силы	11
2.2. Развитие быстроты	16
2.3. Развитие выносливости	19
2.4. Развитие гибкости	23
2.5. Развитие ловкости (координационных способностей).....	25
3. Контроль физической и функциональной подготовленности	31
3.1. Контрольные упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств	31
3.2. Классификация тренировочных нагрузок	34
3.3. Контроль физической подготовленности студентов	36
4. Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой	39
4.1. Значение самоконтроля	39
4.2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля	42
4.3. Самооценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем ..	44
4.4. Методики оценки быстроты и гибкости	48
5. Основные виды легкой атлетики	49
5.1. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег)	49
5.2. Эстафетный бег	64
5.3. Бег на средние и длинные дистанции (стайерский бег)	71
5.4. Прыжки в длину	83
5.5. Спортивная ходьба	92
6. Разминка и ее роль в занятиях легкой атлетикой.....	103
7. Методические особенности занятий легкой атлетикой у женщин.....	110
8. Правила соревнований по легкой атлетике	113
9. Система спортивной тренировки	118
Список рекомендуемой литературы	139
Приложения	143

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика способствует всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают основные физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В программе дисциплины «Физическая культура» раздел легкой атлетики является одним из главных. Студентам основного учебного отделения необходимо на каждом курсе демонстрировать минимальный уровень развития выносливости, скорости, силы в таких видах, как бег на 2000 м и 3000 м, 100 м, прыжок в длину с места.

Легкая атлетика в системе вузовского физического воспитания занимает преимущественное положение благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также своему прикладному значению и центральное среди всех других видов спорта, не зря ее называют королевой спорта. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие по физической культуре.

Целью занятий по легкой атлетике является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Легкая атлетика является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, призвана обеспечить повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитать у студентов устойчивую психику. Легкая атлетика благодаря естественности упражнений и разнообразию воздействий на организм человека позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы. Ценность легкоатлетических упражнений в том, что многие из них несложны по технике исполнения и доступны студентам с различными данными физического развития.

Пособие состоит из 9 глав, содержит 41 рисунок и 10 таблиц, иллюстрирующих содержание. Рассматриваются особенности техники основных видов легкой атлетики, методики их изучения, кратко изложены правила соревнований. В конце каждой главы предлагаются контрольные вопросы для проверки уровня усвоения знаний. Студентам предложены для использования в самостоятельной

А

работе комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Главы учебного пособия отражают тематику рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов 1–3 курсов Челябинской государственной академии культуры и искусств.

В заключение приведен список литературы и приложения, которые включают необходимый материал для самостоятельной работы самоконтроля студентов.

Усвоение материалов методического характера поможет студентам:

- овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При написании учебного пособия автор опирался на современные данные по физической культуре и спорту, классические работы в области легкой атлетики (Н. Г. Озолин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, А. П. Бондарчук, В. В. Петровский).