

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Для удобства технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

### **1. Бег по дистанции**

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

- Голова запрокинута назад;
- Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
- Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
- Постановка ноги с пятки;
- Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
- Носки развернуты наружу;
- Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
- Нет активного загребания стопой;
- Подняты плечи, закрепощаются руки;
- Толчок направлен вверх, а не вперед.

### **2. Бег по виражу**

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;
- выход из поворота сопровождается плавным уменьшением наклона.

Обратите внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

### **3. Низкий старт и стартовый разбег**

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней – 60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой

линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

#### **Основные ошибки**

- Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
- Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.
- Финиширование
- Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.
- Техника
- Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.
- Методика
- Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- То же, в спокойном и быстром беге;
- Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

#### **4. Прыжок в длину «согнув ноги»**

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Ниже приводится описание примерных вариантов упражнений для обучения техническим приемам игры на разных этапах подготовки.

Группы начальной подготовки. Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняет удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону, ограниченную линиями. По мере обучения удару зона ограниченную линиями, сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попадания. Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки.

2. То же что и упражнение №1, но занимающийся посылает мяч поочередно (последовательность оговаривает в тренировочном задании). На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен удариться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговорённых передвижениях влево - вправо и вперед - назад.

#### *Совершенствуется техника передвижений вправо - влево и вперед - назад.*

Игра на половине стола, приставленного к стене:

1. На стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и пускает мяч перед содой на стол, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибку в технике выполнения ударов.

2. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочередно слева и справа со сменой положения ног. Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой - тренировочной стенкой): Угол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку.

#### *Удары выполняются сериями справа, слева или поочередно.*

Игра на расставленных (раздвинутых) половинах стола. Играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера).

Упражнение позволяет отработать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе. Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены (половины стола).

При неточных передвижениях возможна корректировка за счёт переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую для занятия наиболее выгодной для удара позиции. Тренер плюс партнёр (или один из них) располагаются на одной стороне стола, обучающийся спортсмен - на противоположной стороне напротив середины стола. Задача учащегося - отражать посылаемые мячи поочередно ударами слева и справа, занимая при этом правильную позицию, что вынуждает его передвигаться с одной ноги на другую с выносом их вперёд и разворотом туловища в сторону выполняемого удара.

Использование приспособления для подачи мяча. Конструкция приспособлений может быть различной, поэтому место расположения приспособления нужно выбирать так, чтобы обеспечивалась подача мячей спортсмену в нужное для выполнения удара место. Спортсмен наносит удар, направляя мяч на другую сторону, где устанавливается ловушка для сбора мячей.

#### ***Упражнения с роботом - тренажером*** (задания определяет тренер):

Тренажер - робот против спортсмена. Тренажер - робот направляет мяч с заданным вращением. Занимающийся должен отразить мячи на другую сторону стола, где установлена ловушка для мячей. С повышением уровня подготовленности занимающегося задания могут усложняться по направлению удара, по темпу, направлению, скорости и силе вращения. Тренажер - робот и тренер (партнёр) - на одной половине стола, обучающийся спортсмен - на другой. Тренажер - робот направляет мяч с одинаковым характером вращения. Занимающийся отражает их на тренера с последующим розыгрышем очка.

Особый раздел подготовки учащихся учебно-тренировочных групп составляет ***разучивание и совершенствование сложных подач***. Упражнения, применяемые для этих целей, имеют три способа тренировки:

- самоподготовка,
- тренировка с партнёром,
- применение в соревнованиях.

***Самоподготовка:*** разучивание разных типов подач, повышение точности и стабильности выполнения движений при подаче, отработка скорости вращений мяча в разных направлениях. Спортсмен выполняет имитацию движения избранного варианта подачи у зеркала - медленно, быстро.

Спортсмен занимает позицию у стола, устанавливает корзину с мячами, на противоположной стороне стола устанавливается ловушка для мячей. Спортсмен выполняет подачи избранного варианта, беря мячи один за другим из корзины. Сначала преследуется только одна цель - добиться быстрого вращения мяча в нужном направлении. После того, как эта цель достигнута, решается задача стабильно и точно подавать мяч в нужную зону.

Спортсмен контролирует свою тренировку, определяя количество выполненных подач, скорость вращения мяча, точность и стабильность выполнения подач.

***Тренировка с партнёром:*** Спортсмен занимает позицию напротив стола, устанавливает корзину с мячами и выбрав один из вариантов выполнения подачи, подаёт на партнёра. При успешном приёме подачи партнёром, выполняются игровые действия по ситуации. То же упражнение со сменой ролей, подающий становится принимающим, принимающий - подающим.

В упражнениях самоподготовки и тренировки с партнёром совершенствуется техника выполнения подачи и действий после её приёма. При приеме подачи спортсмен тренирует технико-тактические действия, начинающиеся с приёма подачи. Варианты действий определяются и задаются тренером. При подготовке к соревнованиям и встречам с конкретными противниками тренер (партнёр) моделирует действия будущего противника.

Половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены все повторяется.

#### ***Учебно-тренировочные группы***

Применяются групповые игры на столе в передвижении и управления с тренером (партнёром) на столе.

#### «Круговая».

Участвуют не более трёх учащихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали (как в парной встрече) и сразу же после этого подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны стола должен отбить мяч и в свою очередь, перебежать на другую сторону, заняв очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры. Игрок, совершавший оговорённое число ошибок (попаданий в сетку или за стол), выбывает из игры и так продолжается до тех пор, пока в игре не останется два участника. Спортсмен, ставший победителем, получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится в двух вариантах: с передвижением участников игры по часовой стрелке (подача при этом выполняется из левой половины стола по диагонали), и с передвижением участников игры против часовой стрелки (подача при этом выполняется из правой половины стола по диагонали)

#### «Круговая с тренером».

Участвуют тренер (помощник тренера) и не менее двух учащихся. Тренер располагается на одной стороне стола, а все другие участники, с противоположной. Задача участников - в порядке очередности отбить без ошибок мяч на противоположную сторону и тут же бежать в другую сторону, оббегая сзади (за спиной) играющего с ними тренера на сторону, откуда был выполнен удар. Участник, совершивший ошибку, получает очко. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшийся один игрок становится победителем игры, он получает премиальное очко, дающее ему право запасного очка в последующей игре.

Игра проводится с передвижением участников по часовой стрелке и перемещением участников против часовой стрелки. «Один - против всех».

В игре принимают участие не менее трёх учащихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные - напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, как в парной игре, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь участника игры. Участники, совершившие ошибки, получают штрафные очки. Участники, набравшие заранее оговорённое количество штрафных очков, выбывают из игры. Оставшиеся получают новые задания от тренера «Один - против двух».

Напротив одной половины стола располагаются для игрока, напротив другой - один. Тренер даёт им задание выполнять оговорённый технический приём в определённом направлении. Задача обоих игроков, находящихся на одной стороне стола, - поочередно выполнять удары с передвижением и направлением, показанным стрелками: при ударах справа - влево и назад при ударах слева - вправо и назад.

Игра с заданием в паре: тренер (партнёр) против учащегося. Тренер направляет мяч по заранее оговорённой схеме. Спортсмен должен принять один способ передвижений при перемещении в левый угол, и другой способ передвижения при перемещении в правый угол.

Умение выполнять сильно кручёные, с различными направлениями вращения мяча подачи, не всегда приносит желаемый эффект. Необходимо научиться выполнять подачи с внешне сходными движениями руки с ракеткой, но при этом разные по направлению, скорости и силе вращения, так называемые «подачи - двойники». Упражнения для их тренировки те же, что и для разучивания и совершенствования обычных сложных подач, но при тренировке «подачи - двойников» следует большее внимание уделять имитации ложных движений.

#### **Группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства.**

Совершенствование мастерства занимающихся идёт по пути безукоризненного выполнения технических приёмов и тактических игровых комбинаций. Для этого необходима разносторонняя игровая подготовка с включением упражнений - от простейших до сложных по направлениям, вращениям и комбинациям ударов. Для решения задач тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предлагаются варианты упражнений по технике игры по тактике. По объёму и интенсивности упражнения варьируются тренером - преподавателем и игроком.

