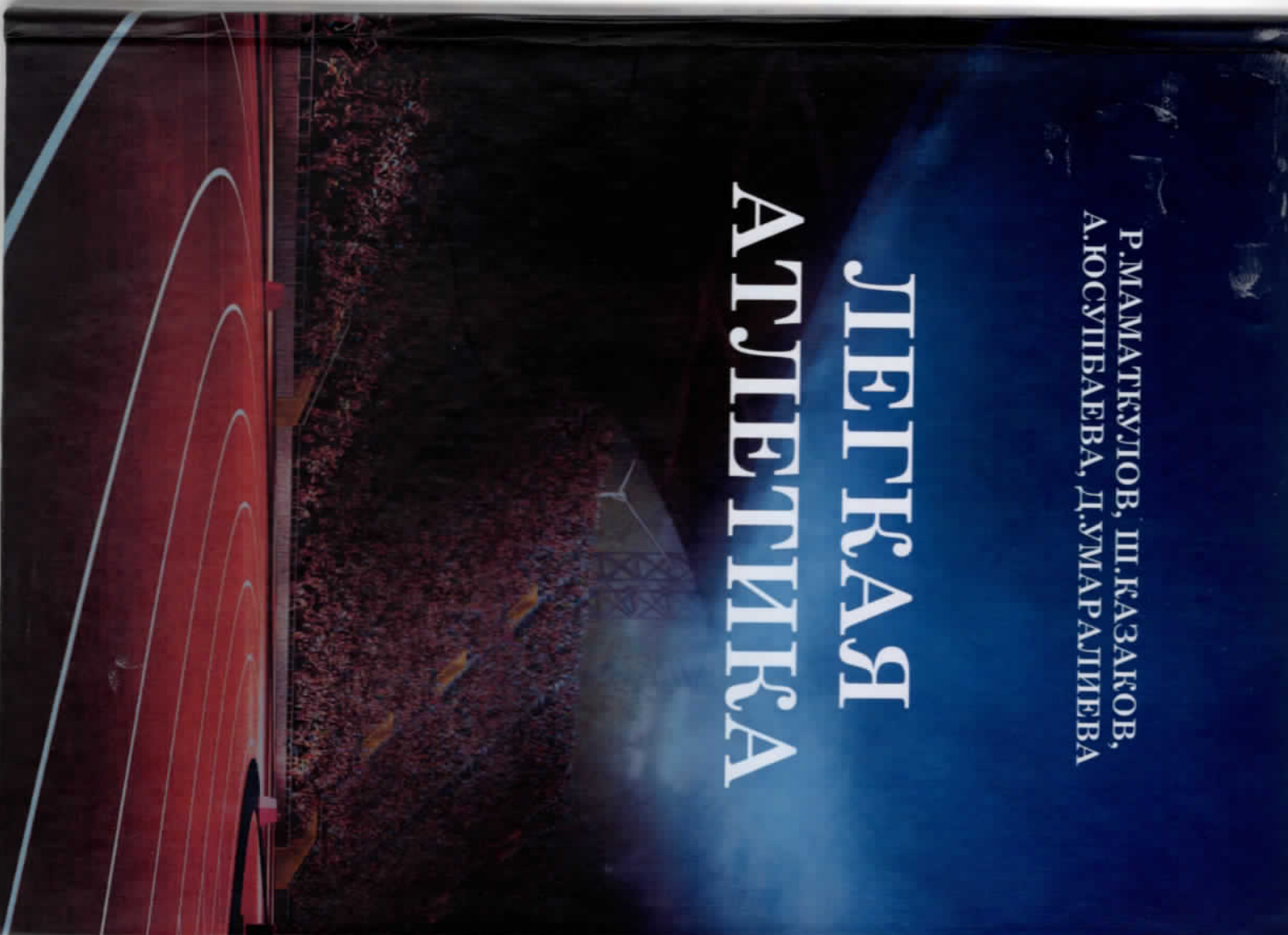


Р. МАМАТКУЛОВ, Ш. КАЗАКОВ,
А. ЮСЫПБАЕВА, Д. УМАРАЛИНОВА

ЖЕТКА АТЛЕТИКА



РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН МИНИСТЕРСТВО
ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ЧИРСИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДОГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Р.Маматкулов, Ш.Казаров,
А.Юсупбаева, Д.Умаралиева

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебник

Для всех степеней бакалавриата

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI O'LIY VA O'RTA
MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI CHIRSIK DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI O'LIY VA O'RTA
MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI CHIRSIK DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI
2-FILIALI

«BOOK TRADE 2022»
ТАШКЕНТ - 2022

13750/91

УДК: 631.4(075)
КБК: 40.3уа7

ВВЕДЕНИЕ

Р.Маматкулов, Ш.Казаков, А.Юсупбаева, Д.Умаралиева
Легкая атлетика. Учебник. «BOOK TRADE 2022».- Т.: - 2022.
- 260 стр.

Авторы:

Р.Маматкулов – Преподаватель факультета спортивная и допризывная военная образования ЧТПУ.

Ш.Казаков – Преподаватель кафедры физической воспитание и спорта ТГПУ имени Низами.

А.Юсупбаева – Преподаватель факультета спортивная и допризывная военная образования ЧТПУ.

Д.Умаралиева – Преподаватель факультета спортивная и допризывная военная образования ЧТПУ.

В учебнике приводятся основы легкой атлетики и методики ее преподавания необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины — Физическая культура. Раскрываются способы усвоения практических умений и навыков. Освещаются вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психологической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Учебник предназначен для студентов направления – Физическая культура педагогических вузов и представляет интерес для учащихся и учителей средних специальных учебных заведений с направлением – Спортивная деятельность.

ISBN 978-9943-8774-5-0

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь, человечества, а с другой — отдают человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкой атлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, доступной, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

Основной целью курса легкой атлетики является освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики этого вида спорта. Как учебная дисциплина она включает:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;

- освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям; приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Учебник написан в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и типовой программой дисциплины по специальности 5112000 — физическая культура.

Учебник состоит из глав, в которых дается понятие о легкой атлетике как виде спорта и учебной дисциплине, основы техники легкоатлетических видов спорта, в частности таких, как спортивная ходьба, бег, прыжки, метания и кратко излагается история возникновения и эволюции легкоатлетических видов спорта, основы теории и методики обучения отдельным видам легкой спортивной тренировки в организации, проведении и атлетики, теории и управления процессом легкой атлетики. Кратко рассказывается об правилах соревнований по легкой атлетике. В конце каждой главы предлагаются контрольные вопросы для проверки уровня усвоения знаний и задания для дальнейшей работы с научно-методической литературой или анализа предложенных заданий.

При написании учебного пособия авторский коллектив опирался как на современные данные по теории физической культуры, так и на классические работы в области легкоатлетического спорта, а также на многолетний личный опыт преподавательской и тренерской работы в вузе.

Авторы будут благодарны всем читателям за замечания и предложения, направленные на улучшение содержания учебного пособия.

ГЛАВА 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещениях, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе/иные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические* и *смешанные*, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости*.

Также виды легкой атлетики делят на *классические* (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 23 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики:

Ходьба — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

Классические виды: у мужчин — 20 и 50 км, у женщин — 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 — 600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный с п и н т проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин. Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции — 15; 21,0975; 42,195; 100 км — проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин — 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским. **Эстафетный бег** — по структуре смешанный вид, очень близ-

кий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4x100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 x 200 м и 4 x 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м — у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м — у женщин.

Кроссовый бег — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжок в высоту с разбега** — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) **прыжок с шестом с разбега** — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) **прыжки в длину с разбега** — по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости, женщин, на стадионе и в манеже;

б) **тройной прыжок с разбега** — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных