

**ТЕМА «ОСНОВЫ  
ОБУЧЕНИЯ В ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ»**

## ПЛАН:

1. Обучение, как педагогический процесс. Методические принципы обучения.
2. Типовая схема обучения видам легкой атлетики.
3. Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики. Способы и приемы обучения.
4. Методика обучения отдельным видам легкой атлетики.

# 1. Обучение, как педагогический процесс.

## Методические принципы обучения.

**Обучение** – специально организованный педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование необходимых знаний, умений и навыков и овладение ими.

**Обучение** это двусторонний процесс: учитель и ученик.

**Суть процесса обучения** – взаимодействие преподавателя и обучающегося с целью передачи знаний, умений и навыков преподавателем и приобретение их студентом с последующим совершенствованием.

**Методические принципы обучения:**

1. Сознательности и активности;
2. Систематичности;
3. Постепенности;
4. Доступности;
5. Наглядности;
6. Индивидуализации.

## 2. Типовая схема обучения.

Процесс обучения имеет **3 этапа**:

- 1) ознакомление с новым движением;
- 2) формирование двигательного умения;
- 3) формирование и совершенствование двигательного навыка.

### Типовая схема обучения:

- I этап.** Постановка задачи. Создать представление о современной технике вида легкой атлетики. Средства: рассказ, объяснение, показ, выполнение пробных попыток, пробежек.
- II этап.** Основная задача: учить основам техники, деталям техники. Средства: подводящие упражнения, основные упражнения, О.Р.У.
- III этап.** Задача: совершенствование вида в целом или его частей. Средства: те же, что и на 2 этапе; выполнение упражнений в усложненных условиях и в соревновательной обстановке.

### 3. Средства и методы обучения технике видов легкой атлетики. Способы и приемы обучения.

**Средства** – основное содержание действия.

**Метод** – способ выполнения данного действия.

**Метод** – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

**Методический прием** - это способ воздействия, который осуществим лишь в каких-то конкретных условиях при решении лишь частных задач. Например, показ упражнения, стоя к ученикам в профиль.

Системы методических приемов выступают как конкретные способы реализации методов в соответствии с конкретными условиями обучения. У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы.

**Основные средства обучения и тренировки:** физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

**Физические упражнения** делятся на группы:

**ОСНОВНЫЕ** (для бегуна – бег, для прыгуна – прыжки, для метателя – метания);

**О.Р.У.** (с предметами, без предметов, на снарядах, со снарядами, из других видов спорта);

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Имитационные
2. Для видов (беговые, прыжковые, метательные)
3. Для развития физических качеств
4. На тренажерах и специальных устройствах
5. Идеомоторные упражнения (мысленные).

**Гигиенические факторы:** питание, сон, распорядок дня и т.д.,  
и **естественные силы природы:** солнце, воздух, вода –  
важные средства улучшения состояния ЦНС, укрепления  
здоровья и закаливания. Они повышают жизнедеятельность  
занимающихся, позволяют им больше и эффективнее  
тренироваться, достичь высоких спортивных успехов,  
быстрее восстановить свои силы после занятий.

### Методы обучения:

#### **1. Метод упражнения:**

- строго регламентируемого упражнения
- частично регламентируемого упражнения
- метод целостного упражнения
- метод расчлененного упражнения

## **2. Словесный метод:**

- рассказ
- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- задание
- указание
- оценка
- команда
- подсчет

## **3. Наглядный метод:**

- непосредственный показ преподавателем или учеником;
- демонстрация плакатов, фотографий, кинограмм, рисунков мелом на доске, кино-, видеофильмов, предметных пособий (шарнирных моделей), предметных и символических ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой и т.д.);
- звуковая и световая демонстрация (сигнализация).



#### 4. Игровой метод

#### 5. Соревновательный метод

6. **Метод непосредственной помощи:** это практически, исправление ошибок извне (постороннее вмешательство преподавателя, тренера, партнера и различных устройств). Преподаватель может исправить позу ученика, по ходу его движения может помочь выполнить упражнение.

#### Способы и приемы обучения:

1. Выполнение всех групп упражнений в облегченных условиях;
2. Медленное выполнение движения;
3. Использование внешних ориентиров;
4. Исключение одного или нескольких анализаторов;
5. Выполнение упражнений в усложненных условиях.

## 4. Методика обучения отдельным видам легкой атлетики

Техника	Методика
<b>Бег на короткие дистанции (спринт)</b>	
<p><b>Фазы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Старт;</li><li>2. Стартовый разгон;</li><li>3. Бег по дистанции;</li><li>4. Финиширование.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Создать представление о современной технике вида;</li><li>2. Обучить технике бега по прямой;</li><li>3. Обучить технике бега по повороту;</li><li>4. Обучить старту и стартовому разгону;</li><li>5. Обучить финишированию;</li><li>6. Обучить технике бега в целом. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</li></ol>

## Эстафетный бег

### Фазы:

1. Старт с эстафетной палочкой;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Передача эстафетной палочки (финиширование).

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить приему и передаче эстафетной палочки;
3. Обучить старту и стартовому разгону на различных этапах;
4. Научить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

## Барьерный бег

### **Фазы:**

1. Старт и стартовый разгон;
2. Атака, переход, сход с барьера;
3. Бег между барьерами;
4. Финиширование.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить технике преодоления барьера;
3. Обучить ритму и технике бега между барьерами;
4. Обучить низкому старту и стартовому разгону с преодолением 1 барьера;
5. Обучить финишированию;
6. Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование

## Толкание ядра со скачка

### Фазы:

1. Держание снаряда;
2. Исходное положение (И. П.);
3. Предварительные движения (замах, группировка, мах);
4. Скачек;
5. Финальное усилие;
6. Остановка.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить держанию и выталкиванию ядра;
3. Обучить финальному усилию (технике толкания ядра с места);
4. Обучить предварительным движениям и скачку;
5. Обучение технике толкания ядра со скачка в целом;
6. Совершенствование в технике толкания ядра со скачка и определение индивидуальных особенностей.

## Метание малого мяча, гранаты, копья

### **Фазы:**

1. Держание снаряда;
2. Предварительный разбег;
3. бросковые шаги;
4. Финальное усилие;
5. Остановка.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить держанию и выпуску снаряда;
3. Обучить финальному усилию (метанию с места);
4. Обучить технике предварительного разбега;
5. Обучить технике основного разбега (бросковым шагам 4 и 5);
6. Обучить остановке;
7. Обучение технике метания в целом и ее совершенствование.

## Метание диска

### Фазы:

1. Держание снаряда;
2. Исходное положение (И.П.);
3. Предварительные движения (замах, поворот);
4. Финальное усилие;
5. Остановка.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить держанию, предварительному размахиванию и выпуску диска;
3. Обучить финальному усилию;
4. Обучить повороту;
5. Обучить повороту в сочетании с финальным усилием;
6. Совершенствование техники, индивидуализация техники в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

## Тройной прыжок

### Фазы:

1. Разбег;
2. Скачек;
3. Шаг;
4. Прыжок;
5. Приземление.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить отталкиванию в «скачке» и «шаге»;
3. Обучить общей схеме тройного прыжка и ритму разбега;
4. Обучение выполнению прыжка в сочетании «скачек-шаг», «шаг-прыжок»;
5. Обучить технике тройного прыжка в целом;
6. Совершенствование техники, индивидуализация техники в зависимости от особенностей спортсмена.



## Прыжки в высоту

### Фазы:

1. Разбег;
2. Отталкивание;
3. Переход через планку и уход от планки;
4. Приземление.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить технике отталкивания;
3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием;
4. Обучить технике перехода через планку и приземлению;
5. Обучение технике прыжка в целом и ее совершенствование.

## Прыжки в длину

### **Фазы:**

1. Разбег;
2. Отталкивание;
3. Полет;
4. Приземление.

1. Создать представление о современной технике вида;
2. Обучить технике отталкивания;
3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием;
4. Обучить движениям в полете;
5. Обучить приземлению;
6. Обучение технике прыжка в целом и ее совершенствование.