

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

**Самостоятельная работа
студентов при подготовке
к практическому экзамену
по легкой атлетике**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013*

УДК 796.42(075.8)
ББК 75.711я73
С17

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 20.12.2012 г.

Составитель: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, мастер спорта международного класса **Г.Н. Ситкевич**

Рецензент:
заслуженный тренер РБ, кандидат педагогических наук *М.М. Шур*

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

С17 Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому экзамену по легкой атлетике : методические рекомендации / сост. Г.Н. Ситкевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 38 с.

В данных методических рекомендациях подобран материал для самостоятельной работы студентов при освоении наиболее технически сложных видов легкой атлетики. Сделан акцент на подборе упражнений для совершенствования видов.

Задания подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания». Данное учебное издание может быть использовано для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

УДК 796.42(075.8)
ББК 75.711я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Техника ходьбы и бега, ошибки и методика исправления	5
1.1. Способы исправления ошибок при обучении технике спортивной ходьбы	5
1.2. Способы исправления ошибок при обучении технике бега с низкого старта	7
1.3. Способы исправления ошибок при обучении технике бега	8
1.4. Способы исправления ошибок при обучении технике передачи эстафетной палочки	9
1.5. Способы исправления ошибок при обучении технике барьерного бега	11
Глава 2. Техника прыжков, ошибки и методика исправления ..	14
2.1. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	14
2.2. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в высоту способом «фостбюри-флоп»	16
2.3. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	17
2.4. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «прогнувшись»	20
2.5. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «ножницы»	21
2.6. Способы исправления ошибок при обучении технике тройного прыжка	22
Глава 3. Техника метаний, ошибки и методика исправления ...	25
3.1. Способы исправления ошибок при обучении технике толкания ядра	25
3.2. Способы исправления ошибок при обучении технике метания гранаты	28
3.3. Способы исправления ошибок при обучении технике метания копья	30
3.4. Способы исправления ошибок при обучении технике метания диска	34
ЛИТЕРАТУРА	37

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью курса легкой атлетики в высшем учебном заведении является освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики этого вида спорта. А одной из главных задач – научить технике видов легкой атлетики и методике обучения технике спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Практика учебной работы показывает, что для приобретения элементарной техники обычно требуется 5–8 занятий. Однако это умение еще непрочное, поэтому упражнение в дальнейшем следует повторять многократно с целью выработки правильного и устойчивого навыка.

Для эффективного исправления ошибок очень важно правильно устанавливать причину их возникновения. Такими причинами могут быть:

- а) повышенная возбудимость занимающихся;
- б) состояние утомления;
- в) плохая подвижность в суставах;
- г) недостаточное развитие двигательных качеств;
- д) неясное представление о выполняемом упражнении;
- е) неправильное выполнение предыдущих действий;
- ж) аналитическая деятельность при выполнении движений, которые обычно производятся автоматически.

При наличии нескольких ошибок, допускаемых одновременно, необходимо установить главную, с исправлением которой могут быть устранены и остальные.

Если в ходе овладения техникой возникают ошибочные движения, то их следует исправлять путем вычленения из целостного двигательного акта, а уже исправленное вставлять в целостное, то есть, тем самым увязывая его с темпо-ритмом соревновательного упражнения.

Вычлененное движение исправляется посредством специально-корректирующего упражнения, с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

В данных методических рекомендациях подобран материал для самостоятельной работы студентов при освоении наиболее технически сложных видов легкой атлетики. Сделан акцент на подборе упражнений для совершенствования видов.

Задания подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания». Данное учебное издание может быть использовано для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

ГЛАВА 1.

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ И БЕГА, ОШИБКИ И МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ

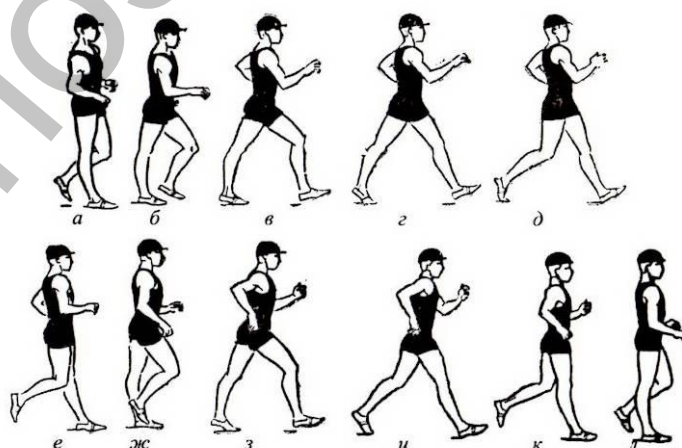
Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека и в их структуре много общего. Спортсмен при ходьбе и беге в определенной последовательности повторяет свои движения, т.е. его действия складываются из отдельных циклов. Поэтому при анализе техники этих передвижений не нужно проследивать все действия спортсмена от старта до финиша, важно разобраться в закономерностях лишь одного цикла.

В цикл входят фазы движения, заключающиеся между двумя совершенно одинаковыми положениями тела. В ходьбе и беге циклом является двойной шаг, в течении которого каждая часть тела проходит все фазы движения.

Характерная особенность ходьбы – наличие постоянного контакта с грунтом одной (период одиночной опоры) или обеих ног (период двойной опоры). В беге структура цикла несколько иная, так как в нем период двух опорного положения заменяется фазой полета.

В период маха ноги при ходьбе и беге выделяются фазы: заднего (маховая нога сзади корпуса) и переднего шага (маховая нога впереди корпуса), разделяемого моментом вертикали. Таким образом, цикл при ходьбе и беге состоит из периода опоры (фаза переднего толчка, момент вертикали, фаза заднего толчка) и периода маха (фаза заднего шага, момент вертикали, фаза переднего шага).

1.1. Способы исправления ошибок при обучении технике спортивной ходьбы



Техника спортивной ходьбы.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Отсутствие двух опорной фазы	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности. Очень длинный шаг	Снизить скорость, уменьшить длину шага, не делать маха маховой ногой вверх, а передвигать ее больше вперед
Излишняя напряженность во время ходьбы, отсутствие легкости	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности	Снизить скорость, укрепить мышцы ног, совершенствовать гибкость. Во время ходьбы смотреть по сторонам
Ходьба на согнутых ногах	Скорость ходьбы не соответствует уровню физической и технической подготовленности	Снизить скорость, совершенствовать гибкость. Применять на тренировках ходьбу в гору, ходьбу по стадиону в обратном направлении
Недостаточный перенос ОЦТТ с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно	Неправильное представление о технике спортивной ходьбы	Из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу. То же, продвигаясь вперед, делая небольшие шаги ставя ногу с пятки
Боковые (поперечные) колебания тела скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям	Поперечная работа рук (пересечение средней линии). Чрезмерный поворот таза вокруг вертикальной оси	Установить оптимальную амплитуду поворота таза. Обратить внимание на работу рук, ходить по разметке беговой дорожки
Незначительные движения таза вокруг вертикальной оси	Короткий шаг, излишнее сгибание рук в локтевых суставах, недостаточные сила мышц ног и гибкость	Увеличить амплитуду поворота таза вокруг вертикальной оси. Увеличить угол сгибания рук, улучшить гибкость
Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо, запрокинута назад)	Закрепощенность мышц плечевого пояса, спины, нарушена осанка	Выпрямиться, смотреть перед собой, расслабить мышцы плечевого пояса
Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу	Закрепощение мышц плечевого пояса, излишнее сгибание рук в локтевых суставах	Расслабить мышцы плечевого пояса, увеличить угол сгибания рук в локтевых суставах. Выполнять движения руками размашисто, свободно по направлению вперед к средней линии тела

1.2. Способы исправления ошибок при обучении технике бега с низкого старта

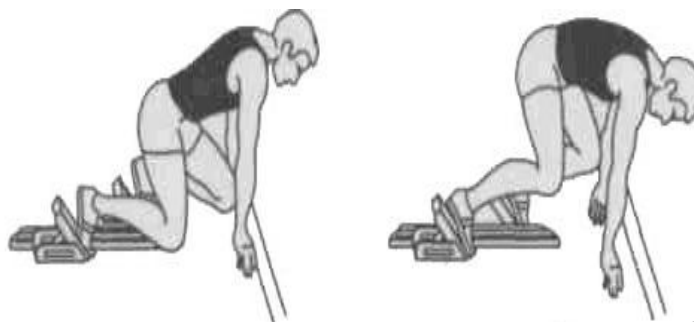


Рис. 1. Положение «На старт» и «Внимание» в беге с низкого старта.



Рис. 2. Техника стартовый разгон.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
<i>По команде «На старт»</i>		
Нет неподвижного положения на старте	Неустойчивое положение	Выполнение команды «На старт» и принять неподвижное положение
Слишком большой прогиб спины	Высоко поднята голова	Голову опустить вниз (взгляд направлен на 0,5 - 1 м. вперед)
Руки согнуты в локтевых суставах, широко расставлены	Неправильное представление о технике низкого старта	Руки выпрямить и поставить параллельно друг другу
Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии	Неправильное представление о технике низкого старта	Корпус нужно послать вперед с опорой на руки, голову при этом опустить вниз; ось плеч вывести за стартовую линию

По команде «Внимание»		
Таз поднят слишком высоко, ноги почти прямые и напряжены	Неправильное представление о технике низкого старта	Опустить таз (спина параллельна земле), ноги согнуть
Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят	Центр тяжести тела подан очень далеко вперед	Послать корпус несколько назад (но чтобы ось плеч находилась за стартовой линией), таз приподнять
Недостаточный упор стопой на заднюю колодку (касается только носком)	Неправильное представление о технике низкого старта	Упереться всей стопой в опорную площадку колодки
По команде «Марш»		
Руки рано оторваны от дорожки и подняты вверх	Неправильное представление о технике низкого старта	Руки, несколько согнутые в локтевых суставах, проносить близко к земле
Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона	Неправильное представление о технике выхода со старта; слишком длинные первые шаги	Преподаватель держит легкую рейку в наклонном положении, по направлению бега над головой занимающегося, который старается выбежать со старта, не коснувшись рейки
Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге	Неправильное представление о технике выхода со старта	Указать на разноименную работу рук: руки проносить ближе к земле, подбородок опустить

1.3. Способы исправления ошибок при обучении технике бега



Техника бега по дистанции в спринтерском беге.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Излишняя напряженность, отсутствие легкости и свободы движений	Неправильное представление о технике бега; стремление бежать с	Снизить скорость бега. Применить бег группой, разговаривая во время ус-

	максимальной скоростью; неумение расслаблять мышцы	корения
Чрезмерный наклон туловища вперед («падающий» бег)	Наклон головы вперед; таз сзади; недостаточно активное отталкивание от дорожки	Поднять выше голову и смотреть вперед на расстоянии 15—20 м. Стараться выше поднимать бедро и больше сгибать руки в локтях
Наклон туловища назад («напряженный» бег)	Высоко поднята голова (взгляд направлен вверх)	Голову опустить ниже, подбородок к груди. Смотреть вперед, а не вверх
Большие боковые колебания	Ноги ставятся на дорожку по двум линиям; стопы ног развернуты наружу	Бег по линии беговой дорожки, ставя ноги носками несколько внутрь
Большие вертикальные колебания	Отталкивание от дорожки не вперед, а вверх	Направить толчок и акцентировать движение бедра маховой ноги вперед, а не вверх
Бег на полусогнутых ногах	Нога на дорожку ставится с пятки; слабо развиты мышцы, принимающие участие в отталкивании	Ногу ставить на дорожку с передней части стопы. При отталкивании выпрямлять ногу в коленном и голеностопном суставах
Недостаточный подъем бедра маховой ноги	Слабо развиты мышцы-сгибатели бедра; недостаточная подвижность в тазобедренных суставах	Бег с высоким подниманием бедра и специальные упражнения для укрепления мышц-сгибателей бедра и брюшного пресса

1.4. Способы исправления ошибок при обучении технике передачи эстафетной палочки

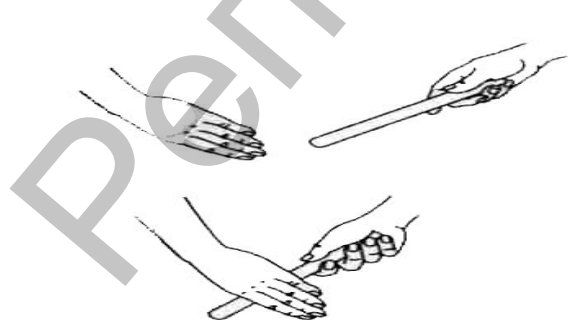


Рис. 1. Передача эстафетной палочки снизу.

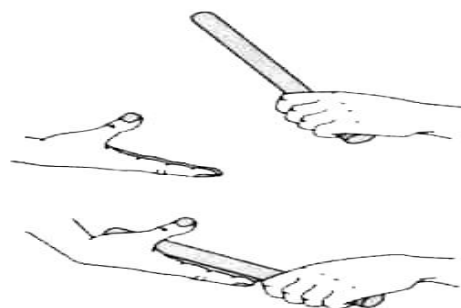


Рис. 2. Передача эстафетной палочки сверху.

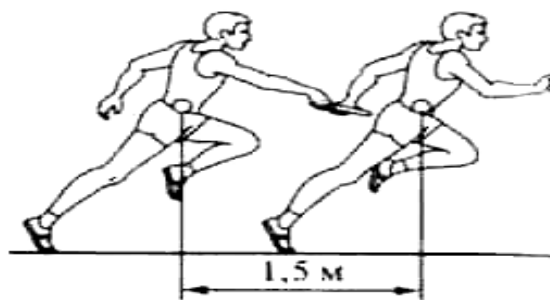


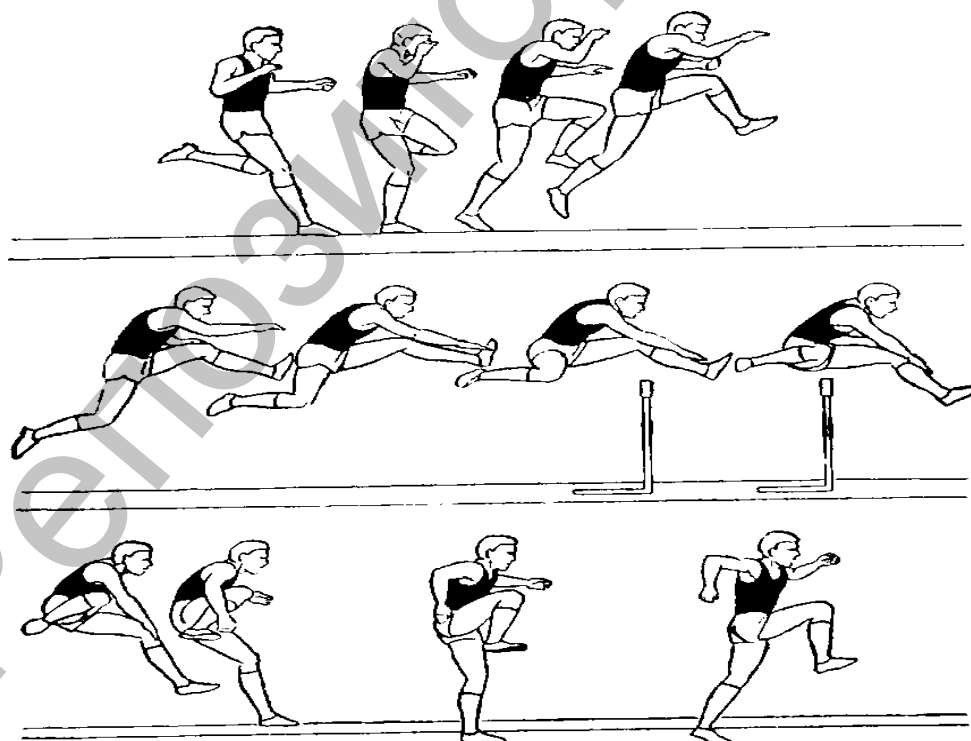
Рис. 3. Передача эстафетной палочки в движении.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Неправильное держание эстафетной палочки	Неправильное представление о держании эстафетной палочки	Взять палочку возможно ближе к нижнему концу
При передаче на месте по команде «Хоп» передающий, не глядя на руку принимающего, протягивает эстафету одновременно с командой	Передающий не следит за готовностью руки принимающего	Добиться того, чтобы передающий протягивал эстафету лишь после того, как убедился, что рука принимающего готова для приема
Услышав команду «Хоп», принимающий поворачивает голову для контроля за приемом эстафетной палочки	Неправильное представление о приеме эстафетной палочки	Спортсмен смотрит вперед. Имитировать движения принимающего под контролем преподавателя
Руки принимающего и передающего при передаче эстафеты не полностью выпрямлены	Малая дистанция между принимающим и передающим к моменту передачи	Подобрать нужную дистанцию для данной пары занимающихся
Неправильное положение кисти руки, опущенной для приема эстафеты	Незнание правильного положения кисти при приеме эстафеты Кисть опускается в сторону-назад	Развернуть кисть ладонью назад, большой палец отвести в сторону бедра Проследить за опусканием кисти вниз-назад
К моменту передачи эстафеты занимающиеся бегут не в ногу	Не точно сделана контрольная отметка Нарушен ритм бега одним из спортсменов	Уточнить контрольную отметку. Сделать 3—4 пробежки в парах без эстафетной палочки
Передающий бежит с вытянутой рукой	Передающий не следит за готовностью руки принимающего эстафету Большая дистанция между передающим и принимающим	Вытягивать руку только после того, как убедишься в готовности руки принимающего Команду «Хоп» подавать при приближении на 1—1,3 м

Принимающий эстафету не фиксирует опущенную для приема руку	Отсутствует фиксация руки в плечевом суставе. Недостаточно усвоены предыдущие упражнения	Зафиксировать руку в плечевом суставе. Повторить упражнения занятия 3
Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку партнера	У передающего отсутствует зрительный контроль.	Улучшить зрительный контроль. Передача на меньшей скорости
Принимающий берет эстафетную палочку на некотором расстоянии от пальцев передающего	Большое расстояние между спортсменами к моменту передачи	Уточнить расстояние между спортсменами в момент передачи эстафеты
Передавший эстафету сразу же покидает свою дорожку	Незнание правил соревнований. Потеря равновесия в момент передачи эстафеты	Добиться того, чтобы бегун продолжал движение по своей дорожке до тех пор, пока не снизит скорость
Ошибки, связанные с нарушением правил соревнований	Незнание правил соревнований. Недостаточное владение техникой.	См. правила соревнований Потренироваться в выполнении всех упражнений этого занятия

1.5. Способы исправления ошибок при обучении технике барьерного бега



Техника преодоления барьера.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Преодоление барьера		
Прыжок через барьер	Непопадание на место отталкивания. Барьерист удлиняет последний шаг, туловище отклоняется назад; как следствие толчковая нога ставится с пятки далеко впереди проекции ОЦТТ. Барьерист выполняет мах прямой ногой	Коррекция начала разбега. Перед атакой барьера толчковую ногу ставить с передней части стопы. Быстро выполнять активное сведение бедер имитация движений маховой ноги у стенки. Перенос маховой ноги в ходьбе и беге сбоку от барьера
Преждевременный наклон туловища вперед при подъеме маховой ноги на барьер и сбивание его маховой ногой	Стопорящее движение толчковой ногой приводит к ее сгибанию в колене и вызывает ранний наклон и выхлест голени	Выполнять «атаку» на гимнастического коня или высокие маты с акцентом на наклон во второй части движения.
То же	Сильный преждевременный наклон туловища вперед ограничивает движение маховой ноги и приводит к сбиванию барьера	Выполнять нашагивание на гимнастическую стенку, не спешить посылать вперед руку, разноименную маховой ноге. Поднимая бедро вперед-вверх, сохранять вертикальное положение туловища
Зависание над барьером	Во время «атаки» туловище отклоняется назад	Перенос толчковой ноги через барьер у гимнастической стенки. Пробегать сбоку от барьера с переносом толчковой ноги через него
То же	Преодолевая барьер, спортсмен поднимает стопу толчковой ноги выше колена, что не позволяет вынести бедро толчковой ноги вперед	Стоя в упоре у гимнастической стенки, скользить стопой вдоль планки барьера, поставленного перпендикулярно стенке
Короткий и пассивный первый шаг за барьер	Барьерист выпрямляет туловище при сходе с барьера	Бег через низкие барьеры, расставленные через 3,5–4 м, в один шаг. Стараться удерживать плечи впереди
То же	Во время схода с барьера бегун отводит руку, одноименную толчковой	Во время атаки посылать вперед-вниз плечо и руку, одноименные толчковой

	ноге, через сторону назад, что приводит к развороту плеч и усложняет выполнение первого шага	ноге, и не торопиться их отводить назад
То же	Спортсмен не выносит толчковую ногу вперед по направлению бега, а ставит ее в сторону	Перенос толчковой ноги через барьер, стоя у гимнастической стенки
Старт		
Недобегание до места отталкивания на барьер	Неправильный выбор места начала бега Стартовый разбег выполняется в высоком темпе короткими шагами, как правило, в сильном наклоне	Исправляется коррекцией начала бега Уменьшить расстояние и высоту барьера. Использовать бег по отметкам
Перебегание места отталкивания на барьер	Неправильный выбор места начала бега Раннее выпрямление туловища, бег широкими шагами, часто с пятки	Коррекция начала бега В стартовом разгоне сохранять наклон, бег выполнять с передней части стопы
Ритм бега между барьерами		
Бег прыжками (растянутые второй и третий шаги)	Ошибки в технике преодоления барьера приводят к укорочению первого шага, что вызывает необходимость растягивать второй и третий шаги	Совершенствовать технику преодоления барьера, выполнять пробежки сбоку от барьеров с переносом толчковой (маховой) ноги через препятствие
Быстрое преодоление барьеров при медленном беге между ними	Недостаточная физическая подготовленность. Ошибки в технике бега	Варьируя высоту и расстояние между барьерами, повышать скорость бега между ними

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ, ОШИБКИ И МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ

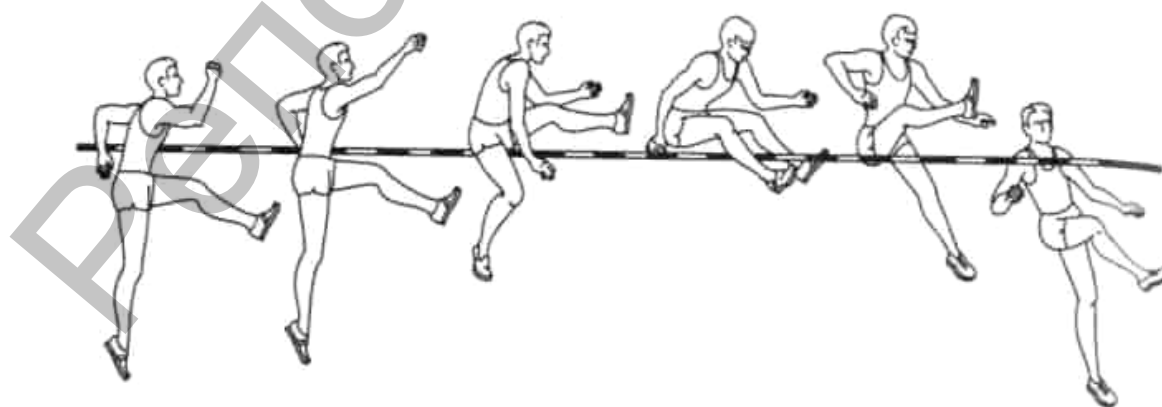
В настоящее время в легкой атлетике проводятся соревнования по четырем основным видам прыжков, выполняемых с разбега: прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок и прыжок с шестом. Цель легкоатлетических прыжков – прыгнуть как можно выше или дальше. Исходя из этого, в соответствии с двигательными задачами, в одну группу можно условно объединить прыжки в высоту и с шестом, в другую – прыжки в длину и тройной прыжок.

Спортивный результат зависит от двух основных факторов – от начальной скорости и угла вылета тела прыгуна. Полетная часть каждого из прыжков имеет свои особенности и соответствующую траекторию движения ОЦТТ спортсмена.

Каждый из легкоатлетических прыжков представляет собой целостное упражнение, но для удобства анализа техники его можно условно разделить на следующие составные части:

- 1) разбег и подготовка к отталкиванию (от начала разбега до момента постановки ноги на место отталкивания);
- 2) отталкивание (от момента постановки толчковой ноги на опору и до отрыва от нее);
- 3) полет (с момента отрыва толчковой ноги от опоры до приземления);
- 4) приземление (с момента касания места приземления до полной остановки движения тела спортсмена).

2.1. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагивание»



Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
<i>Отталкивание</i>		
При выполнении отталкивания в момент, когда маховая нога вверху, происходит компенсаторное сгибание опорной ноги и туловища	Недостаточный уровень развития подвижности в тазобедренных суставах. Чрезмерно высокое выполнение маха ногой	Туловище и опорную ногу держать прямыми. Рекомендовать мах пониже, до высоты, позволяющей выполнять маховые движения правильно
Маховое движение выполняется скованно, закреплено	Недостаточный уровень развития гибкости	Выполнять свободные маятникообразные движения маховой ногой, постепенно увеличивая их амплитуду
<i>Разбег и подготовка к отталкиванию</i>		
Несогласованные действия в отталкивании, приводящие к невысокому прыжку	Маховые движения запаздывают, выполняются вдогонку толчку	Повторить упражнения по освоению маха с толчком
При выполнении прыжка с 3—5 шагов разбега замедляется скорость разбега (обратный ритм)	Неправильное представление о ритме разбега	Обращать внимание на ритм выполнения упражнений
Затруднения в выполнении второго шага и выводе таза вперед на последнем шаге	Большой наклон туловища вперед или «отвал» плеч назад на третьем шаге от толчка	Туловище держать прямо или чуть наклониться вперед на 3—5° от вертикали. Бег выполнять с активным выведением бедра вперед
<i>Движения в полете</i>		
Нет высокого взлета в прыжке	Движения в отталкивании и в полете направлены не по линии, продолжающей разбег, а в сторону планки	Повторить упражнения для освоения движений в полетной фазе. Акцентировать выполнение отталкивания вверх, с достованием отметки.
Планка часто сбивается толчковой ногой	При выполнении движений, направленных на уход от планки, толчковая нога за висает над ней	Рекомендовать занимающимся уход от планки выполнять одновременно и ногой и тазом

2.2. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в высоту способом «фостбюри-флоп»



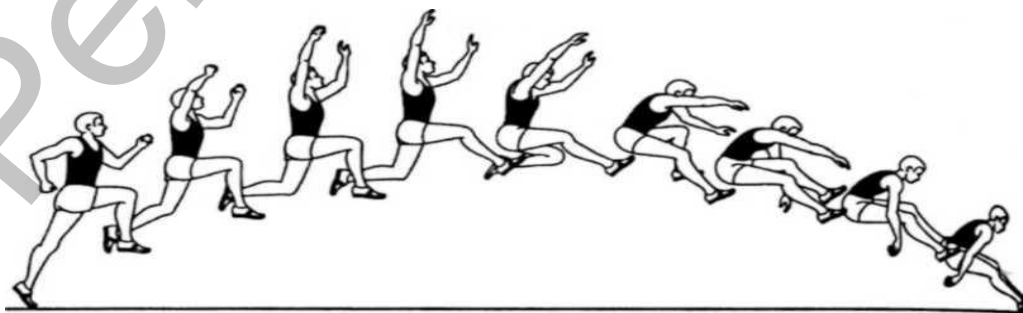
Техника прыжка в высоту способом «фостбюри-флоп».

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Отталкивание		
При отталкивании прыгуна выносит в сторону от центра дуги разбега	Не сохраняется естественный наклон к центру радиуса дуги разбега	Сохранять наклон туловища к центру дуги разбега. Следить за тем, чтобы приземление осуществлялось по линии, продолжающей направление разбега
Плечи преждевременно идут на планку. В полете с трудом удерживается равновесие	При замахе руками вместе с рукой, одноименной маховой ногой, отводится назад плечо, что затрудняет выполнение отталкивания спортсмена	Удерживать плечо впереди при отведении руки в замахах.
При выполнении прыжка тело излишне закручивает вокруг вертикальной оси	Мах выполняется бедром и голенью слишком внутрь	Мах выполнять от бедра вперед и несколько внутрь. Голень и стопу маховой ноги отводить наружу.
Переход через планку		
Спортсмен взлетает вверх-назад, плечи висят над планкой, и чтобы совершить уход от планки, он	Потеря центробежной силы при выполнении последних 2 шагов по прямой	Выполнять разбег и отталкивание по дуге. При переходе через маховую ногу в предпоследнем шаге, ак-

вынужден преждевременно опустить таз вниз за нее		тивно продвигая таз вперед на толчковую ногу, сохранять наклон внутрь дуги
То же	При переходе через планку ноги выпрямлены в коленных суставах	Ноги согнуть в коленных суставах, бедра несколько развести.
То же	Выполняя прогиб над планкой, спортсмен откидывает голову назад, что вызывает прогиб в пояснице и провисание таза и ног перед планкой	Голову и плечи фиксировать, подбородок «взят на себя».
Разбег и прыжок в целом		
При излишне быстром начале разбега замедление его на последних шагах	Неправильное представление о ритме разбега	Начинать разбег более медленно с постоянным ускорением к месту отталкивания
Постоянный темп беговых шагов без равномерно ускоренного нарастания к концу разбега	То же	Предоставить возможность занимающимся «прослушать» темп шагов при правильном выполнении прыжка с разбега, а затем воспроизвести его в прыжке
Спортсмен хорошо входит в дугу, но последние 2 шага пробегает по прямой, что усложняет отталкивание и движение в полетной фазе прыжка	Плохо освоена подготовка к отталкиванию в условиях действия центробежной силы	Сосредоточить внимание занимающихся на пробегании через маховую ногу в предпоследнем шаге разбега с наклоном внутрь дуги
Перед входом в дугу разбега скорость снижается, затем значительно нарастает (два разбега)	Неправильное представление о ритме разбега	Уточнить длину разбега. Повторить упражнения в равноускоренном набегании к месту отталкивания

2.3. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «согнув ноги»



Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».

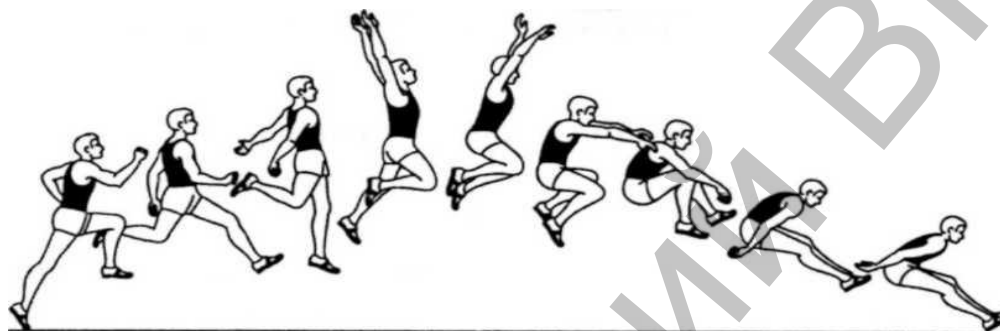
Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
<i>Отталкивание</i>		
Отталкивание заканчивается не полным выпрямлением опорной ноги во всех суставах	Малая активность в отталкивании. Недостаточный уровень развития физических качеств	Прыжки в длину через препятствие Использование установки «быстрое поднятие на толчковой ноге как можно выше» Развитие силовых и скоростных качеств
Несоблюдение положения «шага» в полете	Быстрое выведение толчковой ноги вперед Невысокая траектория Преждевременное разгибание маховой ноги в коленном суставе Несогласованность маховых движений и отталкивания	Прыжки «в шаге» с короткого и среднего разбега Прыжки с возвышения или подкидного мостика
Малая активность маховых движений		Прыжки с доставанием коленом подвешенных предметов на различной высоте Развитие координации движений с помощью прыжковых упражнений
<i>Сочетание разбега с отталкиванием</i>		
Удлинение последнего шага разбега, что приводит к нарушению ритма движений и напрыгиванию на место отталкивания	Низкое подседание на маховой ноге	Активное пробегание через маховую ногу перед отталкиванием. Использование пробежек по разбегу
Высокое выпрыгивание с потерей горизонтальной скорости в полете	Стопорящая постановка толчковой ноги на отталкивание	Имитационные упражнения, включающие постановку ноги на отталкивание беговым движением. Прыжки в длину через препятствие, поставленное далеко от места отталкивания
Продолжительная подготовка к отталкиванию (4—5 беговых шагов)	Неверное представление занимающегося о движениях в конце разбега	Объяснение требований к выполнению разбега. Многократное пробегание полного разбега с акцентом на последние шаги
Значительное подседание на маховой ноге	Потеря активности движений при переходе через маховую ногу. Преждевременная	Постановка маховой ноги беговым движением Сокращение подготовки к отталкиванию

	подготовка к отталкиванию	
Трудности в организации эффективного отталкивания	Несоответствие между скоростью движения и характером постановки ноги на отталкивание Низкий уровень развития физических качеств	Уточнение длины разбега. Создание правильного представления об отталкивании. Повышение уровня скоростно-силовых качеств
<i>Движения в полете</i>		
Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища
Длительное сохранение положения в «шаге» в первой половине полетной фазы	Неумение своевременно расслаблять мышцы маховой ноги	Прыжки через препятствие, с опусканием маховой ноги вниз после прохождения препятствия
Недостаточная группировка прыгуна перед приземлением	Запоздалая группировка спортсмена перед приземлением	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места с приземлением на высокие маты
<i>Приземление</i>		
Недостаточно высокое поднимание ног перед приземлением	Пассивное выполнение движений ногами при их выносе	Установка на активное поднимание колен к груди
Преждевременное опускание ног перед приземлением	Раннее выпрямление ног в коленных суставах	Прыжки через препятствие небольшой высоты, расположенное на расстоянии половины длины полета
<i>Длина и ритм разбега</i>		
Значительная вариативность длины беговых шагов в конце разбега	Разбег выполняется каждый раз с новым вариантом набора скорости. Несоответствие длины разбега физическим качествам занимающегося	Определить постоянный вариант набора скорости. Уточнить длину разбега
Нарушение ритма разбега в его предтолчковой части	Несоблюдение соотношения длины последних шагов разбега Преждевременное достижение максимальной скорости	Сократить последний шаг, тем самым увеличить длину предпоследнего. Определить оптимальный вариант набора скорости
Нарушение структуры беговых шагов в конце разбега	Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося	Определить уровень скоростных возможностей занимающегося
	Акцент на задний толчок	Обучить технике спринтерского бега
	Бег на сильно согнутых ногах	Создать представление о характере бега в прыжках в длину

Снижение скорости бега в конце разбега	Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося	Определить уровень скоростных возможностей занимающихся через систему тестов и на этой основе уточнить длину разбега
	Преждевременное достижение высокой скорости бега	Найти оптимальный вариант набора скорости

2.4 Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «прогнувшись»



Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Отталкивание		
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)		
Сочетание разбега с отталкиванием		
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)		
Движения в полете		
Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища
Раннее прогибание туловища в полетной фазе (способ «прогнувшись»)	Сразу после отталкивания спортсмен активно прогибается. Неверное представление о полетной фазе	Создание представления о полетной фазе. Прыжки в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием
Недостаточная группировка прыгуна перед приземлением	Запоздалая группировка спортсмена перед приземлением	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места с приземлением на высокие маты

Длина и ритм разбега
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)
Длина и ритм разбега
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)

2.5. Способы исправления ошибок при обучении технике прыжка в длину способом «ножницы»



Техника прыжка в длину способом «ножницы».

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Отталкивание		
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)		
Сочетание разбега с отталкиванием		
Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)		
Движения в полете		
Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение
Малая амплитуда движений ног в полете (способ «ножницы»)	Излишняя напряженность мышц. Движения ног в основном в коленных суставах	Создание высокой траектории полета за счет отталкивания с возвышения. Имитация движений ног в упоре или вися
Недостаточная группировка прыгуна перед приземлением	Запоздалая группировка спортсмена перед приземлением	Прыжки в длину с места и с места с приземлением на высокие маты
Несогласованная работа ног и рук в полете	Недостаток координации	Выполнение имитационных движений в ходьбе

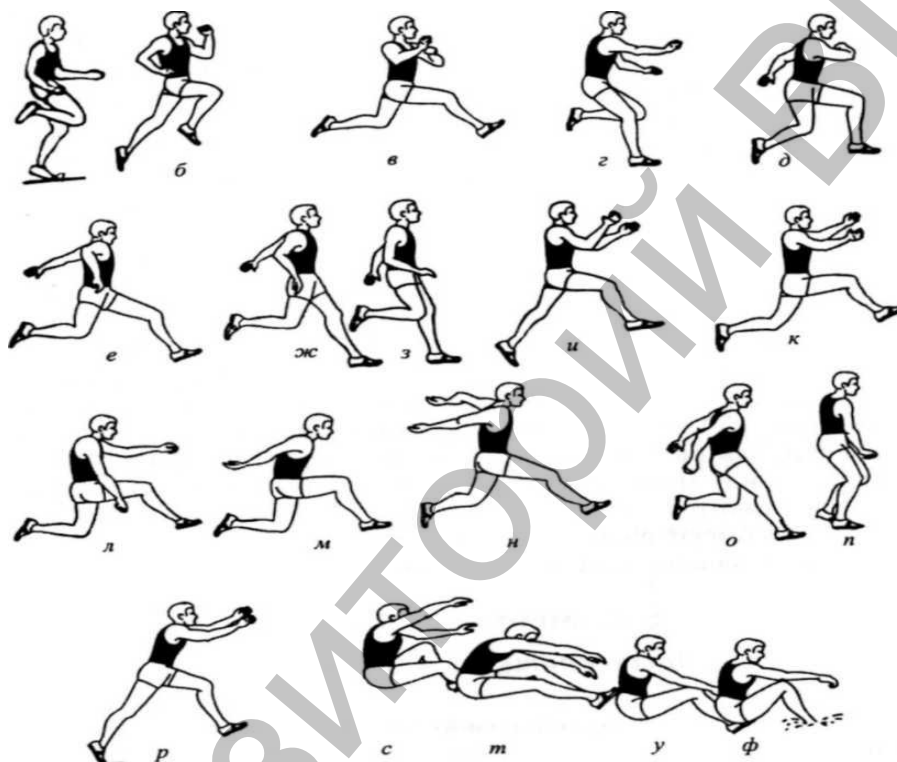
Приземление

Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)

Длина и ритм разбега

Ошибки, причины и способы их исправления такие же, как и в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Глава 2.3)

2.6. Способы исправления ошибок при обучении технике тройного прыжка



Техника тройного прыжка.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Чрезмерно высокий «скачок»	Растягивание последних шагов разбега, отклонение плеч назад	Укоротить последние шаги разбега. Ногу на место отталкивания ставить энергично в сочетании с быстрым взмахом рук и маховой ноги вперед-вверх. Туловище держать прямо, взгляд направлен вперед

Очень низкий «скачок»	Чрезмерное укорочение последних шагов разбега, наклон туловища вперед	Удлинить последние шаги разбега. Увеличить мощность толчка. Толчковую ногу ставить несколько больше вперед на всю стопу. Туловище прямое, таз вывести вперед
Небольшой по длине «шаг»	Потеря горизонтальной скорости после «скачка», малый угол вылета	Уменьшить траекторию полета в «скачке», вследствие чего уменьшаются стопорящие усилия и нагрузка на толчковую ногу в момент приземления. В момент «скачка» производить смену положения ног во второй части полета, что позволит более активно выполнить маховое движение во время отталкивания. По окончании «скачка» толчковую ногу ставить на грунт активным загребающим движением вниз-назад
Длинный «скачок» и короткий «шаг»	«Скачок» выполняется по высокой траектории	Выполнять по отметкам на дорожке, добиваясь укорочения «скачка» и за счет сохранения горизонтальной скорости увеличения длины «шага»
Небольшой и низкий «прыжок»	Малая горизонтальная скорость перед отталкиванием	Повысить активность «шага» за счет загребающего движения ног. Активно поставить маховую ногу на место отталкивания. В момент отталкивания руки энергично послать вперед-вверх
После отталкивания в «прыжке» возникает вращение туловища вперед	Очень короткий «шаг». Туловище наклонено вперед. В момент постановки маховой ноги на место отталкивания слишком отстает таз	После отталкивания отклонить туловище назад. Движение руками вверх-назад. Увеличить длину «шага» за счет выведения таза вперед активным движением бедра маховой ноги. Упражнение выполнять по отметкам
Во время приземления прыгун недостаточно выносит ноги вперед	Большой наклон туловища вперед, таз отведен назад. Ноги в коленных суставах согнуты	Держать ноги прямыми, приземляться на ягодицы. В полетной фазе туловище держать прямо,

Заступание на планку	Неправильно подобран разбег	Установить за шесть беговых шагов до бруска контрольную отметку.
Недоступание до планки	Неправильно подобран разбег	Проверить расстояние от бруска для отталкивания до контрольной отметки. Уточнить длину каждого шага после контрольной отметки
Нарушение общего ритма разбега	Нестабильность длины и частоты шагов	Выполнять разбег или пробегать отрезки в 20—50 м с увеличением частоты шагов без сокращения их длины
Большое напряжение в беге, снижение активности и темпа шагов перед отталкиванием	Взгляд направлен на место отталкивания, быстрое начало разбега, нестабильность длины и частоты шагов	Взгляд направить вперед. Разбег начинать более равномерно с постепенным увеличением частоты шагов без сокращения их длины
Прыгун слишком укорачивает или удлиняет последние шаги разбега	Отклонение плеч назад или большой наклон туловища вперед	Ускорение по дорожке на отрезках, равных длине разбега. Выполнять разбег по отметкам, равным длине шага. Длина последних 2—4 шагов перед отталкиванием равна 7,5 - 8 ступням
Вместо активного отталкивания прыгун «шагает»	Снижение темпа бега	Носу на место отталкивания ставить активно загребающим движением с последующим длинным проталкиванием стопой

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА МЕТАНИЙ, ОШИБКИ И МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ

К основным видам легкоатлетических метаний относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота. Целью метаний является стремление добиться наибольшей дальности полета спортивного снаряда. В решении этой задачи большое значение имеет владение рациональной техникой метания и высокий уровень развития физических качеств спортсмена.

Дальность полета снаряда зависит от угла вылета, начальной скорости вылета и ускорения свободного падения снаряда. Однако лишь постоянное увеличение начальной скорости будет способствовать улучшению спортивных результатов. Ускорение свободного падения – величина постоянная ($9,81 \text{ м/с}^2$). Увеличение же угла вылета имеет предел, равный 45^0 , и дальнейшее повышение этого угла не приводит к увеличению дальности полета снаряда.

Таким образом, увеличение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом – главная задача метателя. Решению этой задачи способствует рациональная техника метаний, позволяющая наиболее целесообразно использовать основные физические качества спортсмена.

Несмотря на различную форму и вес снарядов, на разные условия и способы выполнения метаний, имеется много закономерностей, обуславливающих рациональную технику. Для удобства анализа техники метаний ее условно можно разделить на следующие основные фазы:

- 1) держание снаряда;
- 2) разбег или разгон снаряда;
- 3) подготовка к финальному усилию;
- 4) финальное усилие;
- 5) вылет и полет снаряда.

3.1. Способы исправления ошибок при обучении технике толкания ядра



Рис. 1. Способ держания ядра.

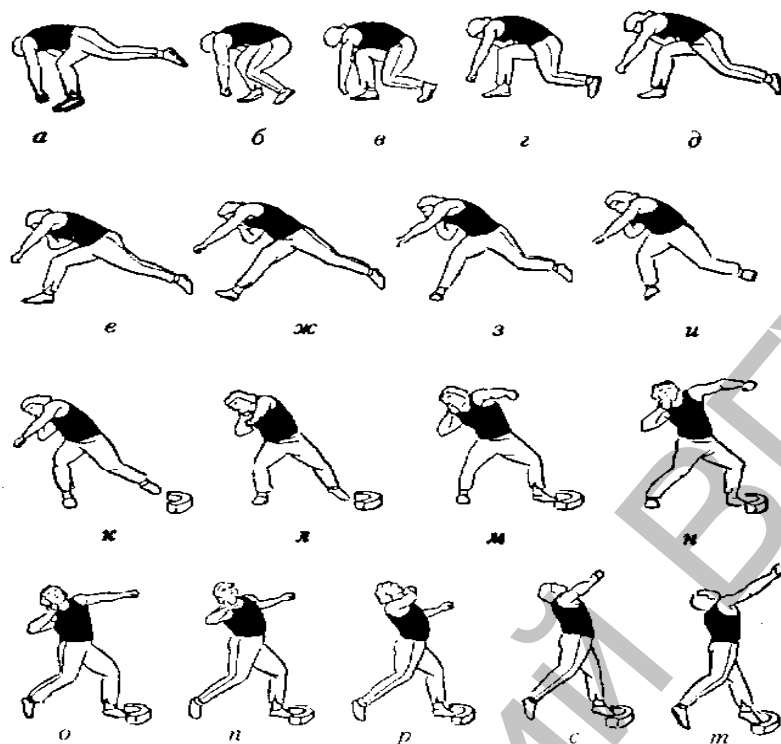


Рис. 2. Техника толкания ядра со скачка.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Локоть метаемой руки опущен вниз, ладонь с ядром находится на некотором расстоянии от шеи	Неправильное представление о держании снаряда	Положить ядро на основание пальцев, а мизинцем и большим пальцем поддерживать его сбоку, ядро разместить в ключичной впадине, локоть правой руки отвести вверх-назад, взгляд направить в сторону правого локтя
При выталкивании ядра с места из стойки левым боком и спиной к направлению толкания левая нога смещена влево, что создает условия для преждевременного включения мышц туловища	Неправильная расстановка ног. Не соблюдается последовательность включения сначала мышц ног, а затем туловища и руки	В и. п. перед толканием ядра с места ноги несколько шире плеч, левая смещена на полстопы назад. Движения начинать с выпрямления ног. После выталкивания ядра смену ног не производить
Ранний поворот оси плеч влево	Неумение выполнять «захват» снаряда. Несоблюдение правильной последовательности включения мышц	Выталкивание ядра с коррекцией партнера. Левую руку при «захвате» супинировать, взгляд удерживать как можно дольше на локте правой руки

При выталкивании ядра с места левая нога не успевает выпрямиться в тазобедренном и голеностопном суставах, вследствие чего точка вылета снаряда занижена, ядро летит по пологой траектории	Запаздывающая работа левой ноги	Толкание ядра с места, стоя левой ногой на возвышении. Толкание ядра через препятствие (натянутую веревку, ветку дерева и т. д.)
Мышечная закреплённость спортсмена во время подготовительных фаз перед скачком и в процессе последующих действий	Недостаточная физическая подготовка.	Выполнение имитационных упражнений без снаряда. Толкание облегченных снарядов.
Скачок выполняется за счет отталкивания правой ногой	Отсутствует маховое движение левой ногой	Из и. п. группировка, мах левой от бедра назад-вниз без выпрямления правой ноги. Из и. п. группировка (проекция ядра за кругом) мах левой от бедра вниз-назад с запаздывающим выпрямлением правой
Раннее выпрямление правой ноги в коленном суставе во время разгона.	Толкатель не выполняет маха левой ногой от бедра в сторону сегмента, а разгоняется лишь за счёт разгибания правой ноги, что приводит к преждевременному выпрямлению туловища и удлинению по времени безопорной фазы	Из и. п. группировка (проекция ядра за кругом) мах левой от бедра вниз-назад с запаздывающим выпрямлением правой
Ранний поворот головы влево, что влечёт за собой поворот оси плеч влево во время разгона	Нет зрительного контроля	Из и. п. перед толканием ядра взгляд направить на локоть правой, руки и сохранить его как можно дольше во всех последующих действиях (группировка, разгон, приход в и. п. перед финальным усилием)
Раннее раскрытие спортсмена во время скачка	Мах левой рукой назад во время разгона	Выполнение скачка с партнером, который придерживает за левую руку
Выпрямление туловища во время разгона	Форсированное отталкивание правой ногой, опережающей мах левой	Сведение бедер (подтягивание правой стопы под себя) из положения выпада в наклоне
Мах левой ногой продолжается в момент толчка правой	Правая нога слишком рано теряет опору, что не способствует разведению бедер	Удлинить разгон (расстояние продвижения правой по кругу 50—60 см). Следить, чтобы ось плечевых

		суставов (в разгоне) была в одной плоскости с осью тазобедренных
Выбрасывание ядра вверх выполняется руками, а не ногами	Неправильное представление о движении	В положении полуприседа группироваться как можно быстрее
Выталкивание ядра вниз совершается лишь разгибанием руки в локтевом суставе без активизации сгибания кисти в лучезапястном суставе	Ядро разгоняется лишь предплечьем	При выполнении упражнения предварительно подбросить ядро левой рукой ближе к дельтовидной области правой руки и стараться «догнать» его грудью. Активизировать движение кисти
Левая нога ставится на грунт пассивно не создавая тормозного эффекта, или ставится влево от линии направления метания	Неправильное представление о движении. Неудобное исходное положение	Выполнение упражнения по отметкам.
Левая нога (после разгона) ставится на опору, согнутой в колене	Фаза амортизации на правой ноге удлиняется по времени, т. е. нарушается ритм отталкивания	В и. п. для финального усилия следует приходиться почти одновременно на обе ноги, причем левую, разворачивая носком к сегменту, прижать пяткой к грунту
Левая нога (в финальном усилии) рано убирается с опоры	Толчок одной рукой	Толкание ядра с места и со скачка без смены ног после выталкивания
Окончание выталкивания ядра происходит в безопорном положении	Нет приложения силы.	Толкание ядра с места, с акцентом на постановку левой ноги
Не устойчивое положение спортсмена после окончания выталкивания снаряда	Ошибки допущенные в скачке и в финальной фазе толкания ядра	Исправить фазу в которой допущена ошибка

3.2. Способы исправления ошибок при обучении метанию гранаты

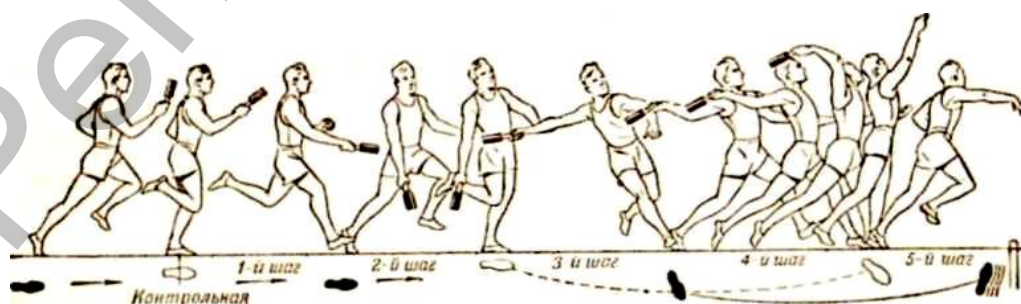


Рис. 1. Техника метания гранаты.

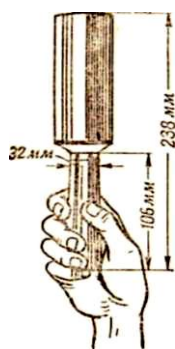


Рис. 2. Способ держания гранаты.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Напряженное держание гранаты, закрепощенность всей метаемой руки	Высокое или низкое положение кисти. Неправильное держание	Держать гранату вертикально, скользя большим и средним пальцами правой кисти по его ручке, слегка прижав ее безымянным пальцем и мизинцем к ладонной впадине. Поднять гранату над плечом, расслабить руку.
Метание гранаты с места только одной рукой	Нет «захвата» снаряда	Поднять подбородок, руки отвести назад, насколько позволяет гибкость прогнуться в грудной части позвоночника. Быстро свести внутренние края лопаток — произвести движение грудью «под гранату», выпрямить туловище и закончить движение плечами, предплечьем и кистями.
Ранний поворот оси плеч влево при «захвате» гранаты	«Захват» осуществляется с опозданием	Последовательное выполнение элементов «захвата» гранаты, стоя у гимнастической стенки
При метании копья из стойки боком по направлению метания на правой ноге поздний «захват» снаряда, бросок выполняется только одной рукой	Левая нога поздно ставится на опору	«Захват» начать с отрыва правой пятки от грунта, удерживая при этом ось плеч и наклон туловища до постановки левой ноги на грунт
Основная часть разбега выполняется медленнее, чем предварительная	Высокая скорость предварительной части разбега, напряженный бег	За 2—3 шага до второй контрольной отметки увеличить темп выполнения шагов, ак-

		центрировать мах левой и толчок правой ногой (направленный в левое плечо) на втором бросковом шаге
Нет активного продвижения метателя на скрестном шаге	Скрестный шаг выполняется преждевременно, без ведущего звена — маха правым бедром	После активного маха левой ногой (на втором бросковом шаге) и отталкивания правой ногой быстрым загибающим движением поставить левую ногу ближе к проекции ОЦТТ и выполнить маховое движение (от бедра) правой ногой. При этом левая нога должна «встречать» грунт активно и совершить отталкивание стопой лишь тогда, когда таз пройдет вертикаль
Снижение скорости основной части разбега при выполнении последнего броскового шага из-за низкого подседания на правой ноге	Приземление на правую ногу осуществляется после высокого полета в скрестном шаге	Первые 3 бросковых шага выполняются равноускоренно, а приземление на правую ногу необходимо произвести либо с пятки на всю стопу, либо на внешнюю часть правой стопы.

3.3. Способы исправления ошибок при обучении технике метания копья

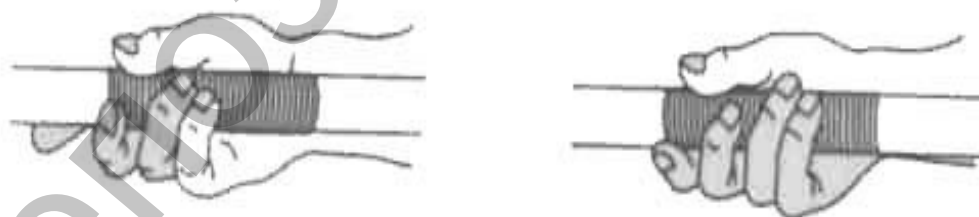


Рис. 1. Способы держания копья.

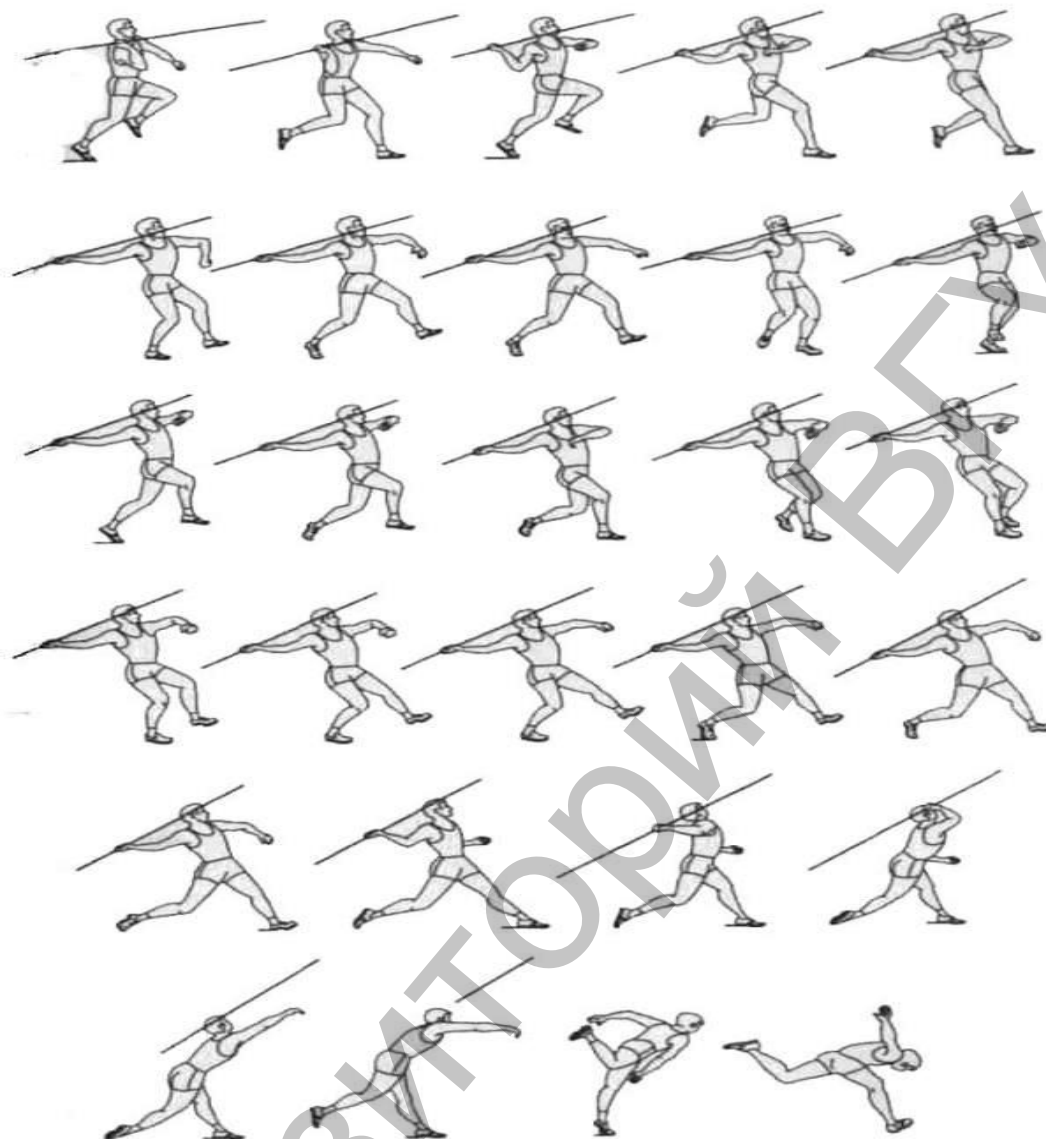


Рис. 2. Техника метания копья.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Напряженное держание копья, закрепощенность всей метаемой руки	Высокое или низкое положение кисти. Копье лежит поперек ладони	Поставить копье вертикально, скользя большим и средним пальцами правой кисти по его древку, упереться ими в край обмотки снаряда, слегка прижав ее безымянным пальцем и мизинцем к ладонной впадине. Поднять копье над плечом, расслабить руку

При метании копья двумя руками с места бросок выполняется только руками	Нет последовательности включения мышц нижних конечностей, туловища и рук	Наконечник опустить ниже горизонтали, поднять подбородок, руки отвести назад, насколько позволяет гибкость прогнуться в грудной части позвоночника. Быстро свести внутренние края лопаток — произвести движение грудью «под копье», выпрямить туловище и закончить движение плечами, предплечьем и кистями, направляя усилие в древко копья
Метание копья с места только одной рукой	Нет «захвата» снаряда	Методы исправления те же, что и в предыдущих упражнениях, прибавив движение левой руки назад к туловищу
Ранний поворот оси плеч влево при «захвате» копья	«Захват» осуществляется с опозданием	Последовательное выполнение элементов «захвата» копья, стоя у гимнастической стенки
Бросок выполняется сбоку из-за раннего движения метательной руки и невыполнения «захвата» копья на себя	«Захват» осуществляется с опозданием	Удерживая наконечник копья левой рукой, медленно выполнить «захват» копья на себя, затем отпустить наконечник и выполнить бросок
При метании копья с места из стойки левым боком по направлению метания раннее движение туловищем вперед	Слабые мышцы спины	Удержать туловище до момента касания левой ногой грунта, а затем по частям выполнить «захват» и хлест туловищем
При метании копья из стойки боком по направлению метания на правой ноге поздний «захват» снаряда, бросок выполняется только одной рукой	Левая нога поздно ставится на опору	«Захват» начать с отрыва правой пятки от грунта, удерживая при этом ось плеч и наклон туловища до постановки левой ноги на грунт
Ось снаряда далеко от туловища	Отведение копья только за счет движения руки	Упражнение выполняется под счет: «1» — шаг правой ногой, поворот плеч вправо; «2» — шаг левой ногой — выпрямление правой руки (отставание) с копьем; «3» — правая нога проносится скрестно перед левой, которая отталкивается вдогонку маху правой; «4» — призем-

		ление на правую ногу (прямую) и затем постановка левой ноги.
Метание копья с запаздыванием «захвата», т. е. одной рукой	В скрестном шаге нет опережающего движения ногами	То же, что и в упр. 1, но добавить на счет «4» «захват», повторить 2 — 3 раза без броска, затем 2 — 3 раза с броском копья
Основная часть разбега выполняется медленнее, чем предварительная	Высокая скорость предварительной части разбега, напряженный бег	За 2—3 шага до второй контрольной отметки увеличить темп выполнения шагов, акцентировать мах левой и толчок правой ногой (направленный в левое плечо) на втором бросковом шаге
Нет активного продвижения метателя на скрестном шаге	Скрестный шаг выполняется преждевременно, без ведущего звена — маха правым бедром	После активного маха левой ногой (на втором бросковом шаге) и отталкивания правой ногой быстрым загребающим движением поставить левую ногу ближе к проекции ОЦТТ и выполнить маховое движение (от бедра) правой ногой. При этом левая нога должна «встречать» грунт активно и совершить отталкивание стопой лишь тогда, когда таз пройдет вертикаль
Снижение скорости основной части разбега при выполнении последнего броскового шага из-за низкого подседания на правой ноге	Приземление на правую ногу осуществляется после высокого полета в скрестном шаге	Первые 3 бросковых шага выполняются так же, как в предыдущих упражнениях, а приземление на правую ногу необходимо произвести либо с пятки на всю стопу, либо на внешнюю часть правой стопы.
Левая нога в последнем бросковом шаге приземляется слишком влево	Неправильно выполнен «скрестный» шаг	Использовать имитационные упражнения. Лёгкие броски с места и небольшого разбега, стремясь в финальном усилии сохранить прямолинейность продвижения вперёд.

3.4. Способы исправления ошибок при обучении технике метания диска



Рис. 1. Способ держания диска.

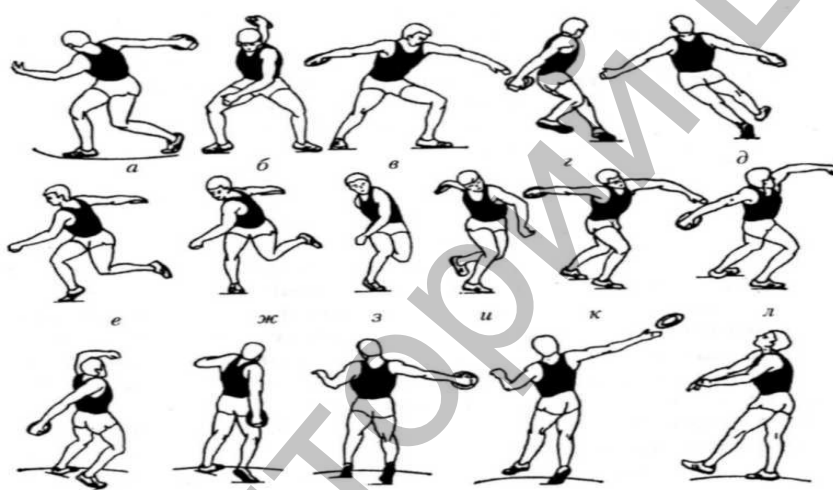


Рис. 2. Техника метания диска.

Наиболее распространенные ошибки, их причины и средства исправления

Ошибки	Причины	Исправление
Сгибание руки в локтевом суставе при замахе и выпуске	Неправильное представление о положении руки	Указать на необходимость метать диск прямой рукой. Можно применять снаряды с фиксацией
Потеря диска при размахиваниях в различных плоскостях	Боязнь потерять диск, неумение его держать	Увеличить скорость и амплитуду размахиваний; уточнить положение диска в руке
Вращение диска против часовой стрелки (метающая рука правая)	Неправильное представление о выпуске снаряда. Выпуск диска с мизинца	Многократное вращение диска по часовой стрелке, его выпуск
При входе в поворот голова опущена, взгляд направлен вниз	Теряется равновесие и затрудняется вход в поворот	Выполнение имитации входа в поворот

Вращение левой стопы без ускорения или с паузой	Затруднение маховому движению правой ноги	Выполнение имитации входа в поворот с полным поворотом.
Преждевременное выпрямление ног, их недостаточный поворот в направлении метания (особенно правой ноги)	Нет навыка неспецифической работы ног в метаниях	Многократное упражнение в поворотно-разгибающей работе ног. Имитация поворота ног на вращающейся поверхности
Перекося плеч при метании диска из и. п. стоя лицом в направлении метания. Сгибание в тазобедренных суставах	Нет навыка неспецифической работы ног в метаниях	Руки разводятся в стороны на одном уровне, туловище во время поворота не наклоняется. В конечной фазе метания проекцию ОЦТГ переместить к носкам ног
Неправильный замах с диском: а) рука опущена; б) рука чрезмерно поднята в конечной точке замаха	Боязнь потерять диск; тяжелый снаряд	Выполнять замах на уровне плеч или несколько ниже; обе руки отвести на одной высоте; облегчить снаряд; применять длинные снаряды (палки, трубы, гантели)
Преждевременный перенос веса тела на левую ногу	Отсутствие вращательного движения ног; работа плеч активнее, чем работа ногами; преждевременный поворот головы влево	Имитация поворотно-разгибающей работы ног в финальном усилии. То же в сочетании с работой левой руки. Объяснить требования к движению головы в фазе финального усилия
В и. п. перед финальным усилием недостаточный поворот туловища вправо-назад	Неправильное представление о положении туловища в данной фазе	Выполнять поворот туловища и замах с длинными снарядами. Туловище при повороте не наклонять
Вращение на внешней стороне стопы	Отсутствие равновесия при вращении	Многократное выполнение вращения на внутренней стороне стопы. Использование тренажера «Здоровье»
Высоко поднята пятка левой ноги при входе в поворот	Излишне закреплена стопа, вращение на носке, а не на стопе	Многократное выполнение упражнения в низком повороте на обеих ногах, стоя лицом к гимнастической стенке, руки на высоте плеч
Преждевременное подтягивание правой ноги, выполняющей отталкивание при входе в поворот	Стремление к группировке, преждевременная скорость вращения	Отрывать правую ногу после поворота левой ноги на 90 — 100°
«Раскручивание» туловища в фазе обгона и прихода в и. п. для финального движения	Чрезмерно активные – движения рукой с диском при размахивании – резкие повороты туловища	Размахивания с диском выполнять широко, с постепенным возрастанием ускорения. Рука с диском

	в сторону метания	во время перемещения находится за туловищем справа. Левая рука приближена к груди, отведена вправо. Таз и ноги повернуты в направлении метания
Неполная остановка движения нижних звеньев тела, сгибание левой ноги в фазе финального усилия	Опережающая работа плеч, снятие правой ноги с опоры, сгибание туловища в тазобедренных суставах	Акцентировать упор на левую ногу с выпрямлением ее в коленном суставе. Ускорить приведение к туловищу левой руки
Замах руки с диском выше или значительно ниже уровня плеч	Неправильная осанка метателя; сильное сгибание туловища в тазобедренных суставах; отведение руки с диском «волнообразным» движением	Ориентация занимающегося на замах рук на уровне или несколько ниже плеч. Контроль за и. п. рук и туловища на старте
Обгон рукой с диском туловища спортсмена при повороте (потеря «натяжения»)	Преждевременная активность руки с диском	В начале метания и в фазе обгона отвести руку с диском, туловище повернуть вправо. Имитация движения рук с длинным снарядом
Преждевременный или отстающий поворот головы налево при входе в поворот	Неспецифическое положение головы	При входе в поворот голову поворачивать одновременно с носком левой ноги
Недостаточная поворотноразгибающая работа правой ноги в финальном усилии	Раннее снятие правой ноги с опоры	Многочисленные имитации поворотноразгибающей работы правой ноги без снаряда; с амортизатором; с выпуском снаряда на небольшой скорости
Выпуск диска с поднятым верхним краем	Ладонь метательной руки перпендикулярна направлению выпуска	Многочисленный выпуск диска в землю, над землей, плоскость диска горизонтальна
Потеря натяжения косых мышц туловища и мышц области таза в финальной фазе	Неудержания левой руки на уровне плечевого пояса	Выполнение имитации финального усилия
Сгибание левой ноги в коленном суставе в момент броска	Отклонению метателя влево и нарушению плоскости метания	Подводящие упражнения для финальной фазы

ЛИТЕРАТУРА

1. Врублевский Е.П., Семенов В.Г., Врублевская Л.Г., Хорунжий А.Н. Учебно-методический комплекс по предмету «Легкая атлетика» (по специальности «Физическая культура и спорт»). – Смоленск, 2007. – 258 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для студ. по спец. «Физ. культура и спорт» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: Тесей, 2005. – 335 с.: ил.
3. 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.
4. Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд, доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.: ил.
5. Лобанов А.Л., Стасюк А.К. Техника метаний и методы воспитания скоростно-силовых качеств высококвалифицированных метателей и многоборцев (студентов)/ Беларусь метательская// [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://throwing.narod.ru> – Дата доступа 11.02.2013.
6. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания ВУЗов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Минск: Выш. шк., 1986 – 312.: ил.
7. Прыжок в высоту / М.М. Шур; Московский регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Терра-Спорт; Олимпия PRESS, 2003. – 144 с.: ил.

Учебное издание

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЭКЗАМЕНУ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2013. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,20. Уч.-изд. л. 1,88. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.