

Министерство образования и науки Республики Казахстан

КЭУ



Для студентов высшего учебного заведения, учащихся колледжей и
школ

Караганда-2022г.



УДК 796.42

ББК 75.711

Л-38

Легкая атлетика:

учебно-метод. Пособие [электрон. ресурс]/сост., Ералиева Р.Ж.,
Искаков Ж.К.

Караганда: Изд-во, 2022 – 50 с.

Рецензент: Профессор кафедры ФКиСМ КарУ д.п.н. профессор
Минжанов Н.А.

КарГУ к.п.н. доцент Божиг Ж.

В настоящем пособии определяется место легкой атлетики среди других видов спорта, представлена краткая история «королевы спорта». Изложена современная классификация легкоатлетических видов, содержание сведения о принципах тренировочного процесса и системе отбора легкоатлетов в Казахстане. Пособие также включает информацию о главных проблемах современного легкоатлетического спорта в нашей стране.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной? Дистанционной формы обучения факультета физической культуры и спорта, учащихся колледжей и школ, а также преподавателей и учителей физической культуры.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Место легкой атлетики в системе других видов спорта.....	5
2 Исторические аспекты развития легкой атлетики за рубежом и в Казахстане.....	6
3 Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта	8
4 Места занятий. Легкоатлетическое оборудование и инвентарь.	11
5 Гигиенические особенности занятий легкой атлетикой.	13
6 Легкая атлетика в программе физического воспитания учащихся.....	17
7 Легкая атлетика в программе средних специальных и высших учебных заведений.....	18
8 Соревнования по легкой атлетике. Уровни и виды соревнований ...	19
9 Элементарные правила соревнований по легкой атлетике	20
10 Периодизация спортивной тренировки легкоатлетов. Принципы тренировочного процесса легкоатлетов.	25
11 Спортивный отбор в легкой атлетике	30
12 Главные проблемы современного легкоатлетического спорта в Казахстане.....	38
Заключение	45
Библиографический список	46



ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из древнейших и наиболее массовых видов спорта, с каждым годом, приобретающий все большую популярность. Это связано с тем, что люди, особенно в развитых странах, начали уделять должное внимание состоянию своего здоровья. Динамический характер легкоатлетических упражнений, оказывает всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют нервную систему, повышают обмен веществ. Кроме того, легкоатлетические упражнения почти, всегда проводятся на открытом воздухе, что способствует оздоровлению и закаливанию организма[22].

Сейчас «королева спорта» является наиболее медалеемким среди всех олимпийских видов спорта. На XXXI Олимпийских играх, прошедших в Рио-де-Жанейро в 2016 году, легкоатлеты разыграли 47 комплектов олимпийских наград: 24 комплекта медалей – в мужской части и 23 – в женской. Единственной мужской дисциплиной, отсутствующей в женской части турнира, является ходьба на 50 километров.

Легкой атлетике отводится главное место во всех ступенях Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. Упражнения легкой атлетики, является как одно из основных средств укрепления здоровья, физического совершенствования и развития двигательных навыков, входят в обязательную программу по физическому воспитанию в школах, колледжах и вузах [19].



1 МЕСТО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМЕ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Легкую атлетику не случайно называют «королевой спорта». Показателем широкого распространения легкой атлетики во всем мире является тот факт, что на всех чемпионатах мира, начиная с 1983 года, медали завоевывали спортсмены почти ста государств. Международная ассоциация легкоатлетических федераций, работающая с 1912 года, объединяет более двухсот национальных федераций.

Согласно статистическим данным, легкая атлетика является самым популярным и массовым видом спорта, опережая даже футбол.

Осенью 2016-го года Ассоциацией содействия международному движению «Спорт для всех»(TAFISA), представляющей постоянную рабочую группу комиссии Международного олимпийского комитета(МОК), был обнародован список 20-и самых популярных и массовых видов спорта в мире.

По данным исследования, основными видами легкой атлетики (ходьбой и бегом) занимаются 9,6 процента людей, а футболом увлекаются 8,4 процента. На третьем месте оказалось плавание(8,1 процента), причем в этот пункт вошли и его неолимпийские разновидности - дайвинг и плавание в ластах. Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы, что легкая атлетика - поистине является «королевой спорта» [6], [12].

В Казахстанской Федерации лёгкая атлетика пользуется большой популярностью. Согласно статистическим данным, представленным Министерством спорта РК, всего в нашей стране в настоящее время (на декабрь 2022 года) в секциях и клубах занимаются приблизительно более 3290626 человек. В казахстанском рейтинге по числу вовлеченных в тренировочный процесс лёгкая атлетика находится на 3 месте, пропустив вперёд футбол, спортивную борьбу, волейбол и плавание. Процент занимающихся «королевой спорта» в спортивных школах нашей страны составляет 6,5,4, что выше, чем процент баскетболистов, лыжников, конькобежце, гимнастов и хоккеистов.

2 ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ЗА РУБЕЖОМ И В КАЗАХСТАНЕ И РОССИИ

Сколько лет легкой атлетике?

Если взять во внимание факт, что первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до нашей эры [3], получается, что «королеве спорта» более 2794 года. Но фактически она еще старше, ведь до первых общегреческих были еще и первобытные то есть каменный век.

Олимпийских игр спортивные состязания проводились и в Олимпии, и в других районах Греции, тогда называемой Элладой. И легкоатлетические виды (стадион, диаулос, прыжки в длину и эстафетный бег) являлись основой программы этих соревнований. В состязаниях могли участвовать все греки, имевшие статус свободного гражданина: бедные и богатые, знатные и незнатные. Однако женщинам было запрещено присутствовать даже в качестве зрительниц. Олимпийские игры были посвящены Зевсу: это был чисто мужской праздник [26], [32].

История же современной легкой атлетики связана с Западной Европой, а именно с Британскими островами, где еще в XII–XIII в. проводились соревнования в беге, метаниях и прыжках в длину, в высоту и с шестом. Но по-настоящему «второе рождение» легкой атлетики, как вида спорта произошло в конце XVIII–середине, в начале XIX столетия. В этот период в разных странах начали проводить соревнования по легкоатлетическим дисциплинам[1].

Считается, что начало истории современной «королевы спорта» положили соревнования в беге на дистанцию около 2км, проведенные педагогом Томасом



Арнольдом среди учащихся колледжа в г. Регби в 1837г., после чего такие состязания стали проводиться и в других учебных заведениях Англии.

В 1865г. был основан Лондонский атлетический клуб, в 1868г. подобная организация появилась в Нью-Йорке, в 1880-1890 гг. любительские легкоатлетические ассоциации были созданы уже во многих странах мира, а с 1891 г. стали проводиться состязания на первенство Европы. Широкое развитие современной легкой атлетики, связано с возрождением французским деятелем бароном Пьером де Кубертенем (1863-1937), Олимпийских игр в 1896 г.

Олимпийский дебют «королевы спорта»хоты и прошел весьма скромно (на первых Олимпийских играх современности по 12 видам легкой атлетики, соревновались мужчины было 63 участника из 9 стран, в последующих Олимпиадах, ей была отведена ведущая роль. Женщины на олимпийскую легкоатлетическую арену вышли только в 1928 году.

А с 1960 легкая атлетика является частью Паралимпийских игр. Отсчет истории отечественного легкоатлетического спорта ведется с 1888 года, когда в дачном поселке Тярлево близ Санкт-Петербурга.

П.П.Москвиным был создан спортивный кружок любителей бега. Этот спортивный кружок сыграл большую роль в развитии легкой атлетики в нашей стране.

6 августа 1888-го года в Тярлево было проведено первое в России соревнование по бегу, в рамках которого, участники соревнований преодолели дистанцию в 4 версты (1 верста = 1,07 км).

На следующий год кружок получил широкое название «Общество любителей бега». В 90-х годах XIX века «Обществом любителей бега» был организован ряд крупных для того времени соревнований.

А в 1908 г. состоялось первенство СССР по легкой атлетике (в нем приняло участие около 50 спортсменов), которое проводилось ежегодно вплоть до 1916 года [9], [10], [19], [32].

В 1901 году российские спортсмены дебютировали на международных соревнованиях по легкой атлетике. Спустя 11 лет наши спортсмены в составе 47 спортсменов уже выступали на Олимпийских играх в Стокгольме. Тогда же представители 17 стран (в том числе Казахстана и России) приняли решение о создании Международной любительской легкоатлетической федерации (IAAF (англ.)). Это имело колоссальное значение для развития легкой атлетики в последующие годы во всем мире [19], [23], [32].

С 1941 г. используется Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК), в 1965 г. были введены новые спортивные звания «Мастер спорта СССР международного класса» и «Кандидат в мастера спорта СССР».

В 1952 г. спортсмены СССР впервые участвовали в Олимпийских играх. Первое «золото» для всей сборной команды страны завоевала легкоатлетка Н. Ромашкова в метании диска.

Еще одну золотую медаль выиграла Г. Зыбина в толкании ядра [11], [32].

Начиная с 1956 г. раз в 4 года проводятся всесоюзные спартакиады народов СССР, в которых широко представлены легкоатлетических состязаний.

С 1958 г. ежегодно проводимыми стали международные соревнования памяти братьев Знаменских, с 1963 г. - международные состязания на призы газеты «Правда», а с 1982 г. Особую популярность приобрел День бегуна. Эти соревнования стали подлинно массовыми.

В 1980 году в Москве состоялись летние Олимпийские игры, давшие новый импульс развитию легкой атлетики в СССР. Вплоть до распада Советского Союза атлеты наших стран неоднократно побеждали и занимали призовые места на международных соревнованиях [23], [26].

После распада СССР начался новейший этап в развитии легкой атлетики в нашей стране.



3 КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Виды легкой атлетики, принято подразделять на пять разделов: **ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья**. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные.

К циклическим видам легкой атлетики относятся - требующим многократного проявления одного и того же цикла движения, относят ходьбу и гладкий бег.

К ациклическим видам- состоящим из различных циклов движения, относятся легкоатлетические прыжки и метания, а к смешанным видам – барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег [19], [32].

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех других способов ходьбы. Участники соревнований по спортивной ходьбе обязаны придерживаться определенных правил, главное их которых – постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами).

При появлении безопорного положения (фаза полета), когда спортсмен фактически переходит на бег, он снимается с соревнований. В отличие от обычной ходьбы, в спортивными правилами установлено в момент вертикали производить полное выпрямление одной ноги в коленном суставе.

Спортивная ходьба- классифицируется в зависимости от места проведения соревнований(дорожка стадиона, манеж, шоссе).

Спортсмены-сороходы на Олимпийских играх и Чемпионатах мира соревнуются на дистанциях 20 км (женщины), 20 и 50 км (мужчины)[9].

Бег представляет собой естественный способ наиболее быстрого передвижения человека и является главным видом легкой атлетики.

Обычно именно бег бывает основной частью всех соревнований. Кроме того, бег является составляющей, многих других легкоатлетических упражнений, таких как: прыжки в длину, высоту, с шестом, метание копья. Также бег используется как важное средство тренировки в других видах спорта.

Бег подразделяют на категории: **гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег** [1], [48].

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), способности поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливости (для средних и длинных дистанций), скоростной выносливости (для длинного спринта), реакции и тактического мышления спортсменов.

Спринт, или бег на короткие дистанции- проводится на стадионе и в манеже на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Бег на 60 м и более короткие дистанции обычно проводят зимой в закрытых помещениях по прямой дорожке.

Бег на средние дистанции: 800, 1000, 1500, 2000 м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин.

В беге на длинные дистанции выделяют следующие дисциплины: 3000, 5000, 10000 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроме того, проводятся соревнования по бегу на сверхдлинные дистанции - 20 км, 25 км, 30 км, марафонский бег (42 км 195м), а также часовой и двухчасовой бег [32].

Бег с препятствиями имеет две разновидности:

1) барьерный бег, проводимый на дистанциях 60, 80, 100, 110, 200, 300 и 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно на дистанции;

2) собственно бег с препятствиями (стипель-чез) – проводится на дистанциях 1 500, 2 000 и 3000 м.



Эстафетный бег. В эстафетном беге дистанция разделяется на этапы. Разновидности эстафетного бега зависят от длины и количества этапов:

- а) на короткие дистанции – 4X60 м, 4X100м, 4X200 м, 4X400 м;
- б) на средние дистанции – 5X500 м, 3X800 м, 4X800 м, 10X1000 м, 4X1500 м;
- в) на смешанные дистанции, называемые шведскими эстафетами пользовавшиеся раньше большой популярностью: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Также существует **кроссовый бег**, представляющий собой бег по пересеченной местности. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. Дистанции у мужчин: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км. У женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км [1], [32].

Легкоатлетические прыжки подразделяются на 2 вида:

1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше:

- прыжок в высоту с разбега и прыжок с шестом с разбега;

2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно дальше:

-прыжок в длину с разбега и тройной прыжок с разбега.

Отдельные виды прыжков характеризуются, главным образом, различием в фазе полета. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжки с места не включены в программу соревнований.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

1) **прыжок в высоту с разбега** – ациклический вид. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. В прыжках в высоту планка может преодолеваться различными способами:

-«перешагиванием»,

-«перекатом»,

-«волной»,

-«перекидным»,

-«фосбери-флоп» [1], [9], [24], [32].

2) **прыжок с шестом с разбега** – ациклический вид, является одним из самых сложных технических видов легкой атлетики. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

1) прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, входят в состав легкоатлетических многоборий.

Прыжок состоит из четырех фаз: разбега, отталкивания, полета и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полетную фазу прыжка. Прыжки в длину выполняются различными способами:

-а) «согнув ноги»;

-б) «прогнувшись»;

-в) «ножницы» [24], [32].

3) **тройной прыжок с разбега** – ациклический вид, являющийся техническим одним из наиболее сложным видов легкой атлетики. Тройной прыжок состоит из 3-х последовательно выполняемых прыжков, из которых первый носит название «скачка», второй – «шага» и третий – «прыжка». В скачке и шаге отталкивание происходит одной и той же ногой, в прыжке – другой. Таким образом, прыгун тройным должен обладать не только высокой скоростью разбега и хорошей прыгучестью, но и большой силой ног [1], [32].

Метания – это упражнения скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метания характеризуются максимальными кратковременными (взрывными) усилиями не только мышц плечевого пояса, туловища, но и ног. **Метания классифицируются в зависимости от характера разбега и способа выполнения на 3 вида:**



- 1) с разбега броском из-за головы – метания копья;
- 2) с разгона снарядом вращением – метания диска, молота;
- 3) с поворота или со скачка толчком – толкание ядра.

Легкоатлетические метания можно также разделить на метания снарядов, обладающих (копье, диск) и не обладающих (ядро, молот) аэродинамическими свойствами [9],[19].

Легкоатлетическое многоборье состоит из различных видов бега, прыжков и метаний. Называют многоборье по количеству входящих в него видов.

Главными видами многоборий, включенными в программу Олимпийских игр, являются десятиборье(для мужчин) и семиборье(для женщин).

Соревнования по многоборью проводятся в течение двух дней подряд [19], [24]. К неолимпийским видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей и пятиборье для девушек.

Кроме того, для школьников 11-13 лет проводится четырехборье с использованием облегченных снарядов. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

До финала во всех видах легкой атлетики, кроме многоборий, марафона и ходьбы проходят несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. Затем проводится сам финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований [32].

4 МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Открытый стадион. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещен с футбольным (в США - американский футбол или лакросс) стадионом и полем (например, стадион «Лужники» до реконструкции).

Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях.

Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет особую разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота и копья) выделяют в отдельную программу, или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

Закрытый стадион (манеж). Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырех-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов.

Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов.

Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие). В манежах на виражах закладывают определенный угол уклона (обычно до 18°),



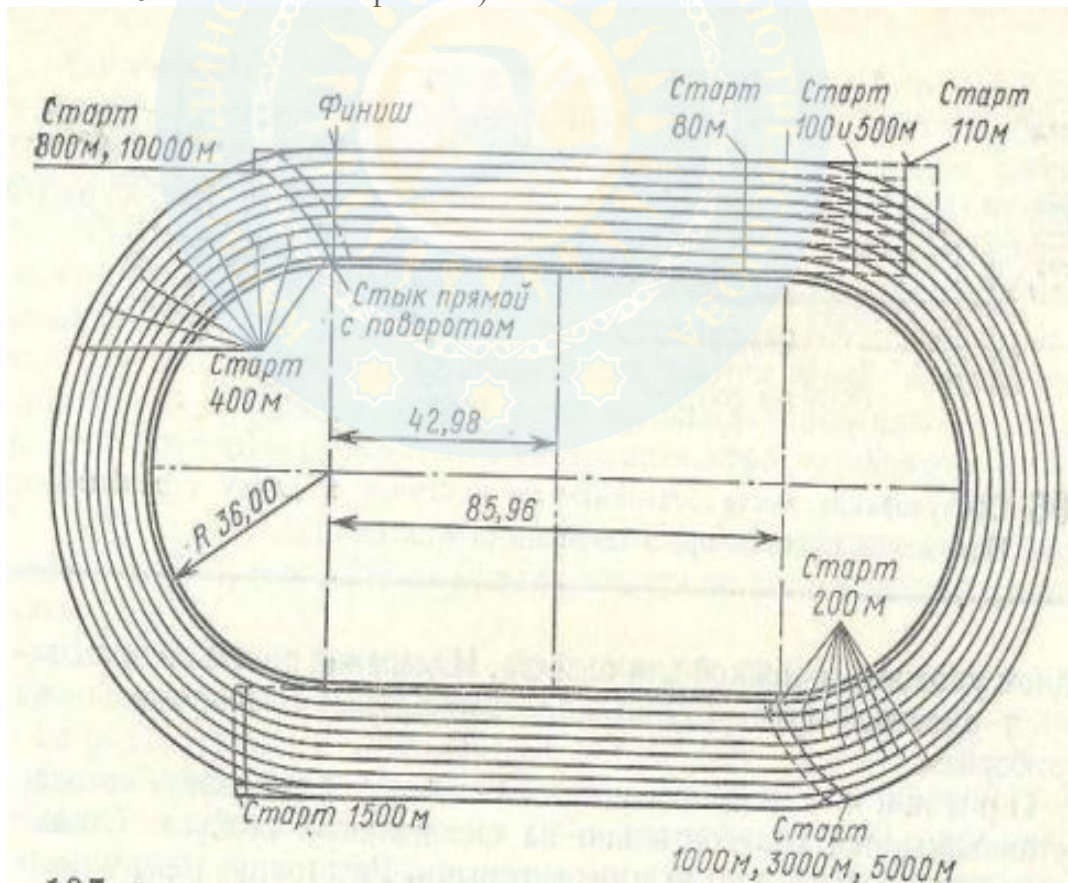
который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.

Начиная с 2006 года, дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях. Однако на некоторых соревнованиях забеги на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

Легкоатлетическое оборудование и инвентарь.

Соревнования по всем видам легкой атлетики (исключая марафонский бег и ходьбу) проводятся на стадионе, где вокруг основного поля (так называемого спортивного ядра) располагаются круговые беговые дорожки, размеченные белыми линиями по всему 400-метровому кругу, секторы для прыжков, метания копья и специальные круги для метаний диска, молота, ядра.

Длина первой (ближней к бровке) круговой беговой дорожки — 400 м. Во всех видах бега, проводимых по отдельным дорожкам (на 100, 200, 400 м; 100, 110 и 400 м с барьерами), ширина каждой из них должна быть не менее 1,25 м. В беге на короткие дистанции используются стартовые колодки (специальные приспособления для упора ног спортсмена на старте). Прямая беговая дорожка должна иметь длину, превышающую длину дистанции, на которую проводятся соревнования, на 18–20 м (3–5 м до линии старта и около 15 м после линии финиша).

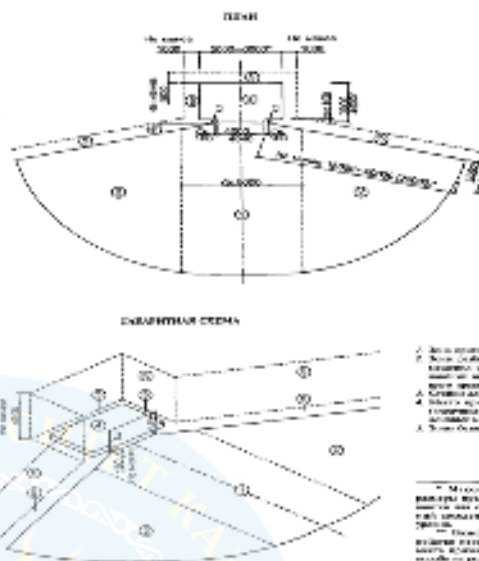


Трасса для марафонского бега проходит за пределами стадиона и должна быть замкнутой, с подъемами и спусками. Дистанция размечается стрелками и щитами, показывающими, сколько километров остается до финиша (щиты располагаются через каждые 2 км). Начиная с 10 км и далее через каждые 5 км на дистанции создаются питательные пункты.

Сектор для прыжков в высоту (150°) имеет размеры, допускающие разбег длиной 15 м под любым углом (в пределах сектора). Прыгают через деревянную или металлическую планку круглого или треугольного сечения, диаметр — 3 см, вес не более



2 кг. Планка опирается концами на пластины защипов, которые перемещаются по стойкам, установленным у края приземления на расстоянии от 366 до 402 см друг от друга. Для приземления используются синтетические материалы (поролон) или песок. Площадь для приземления — 6×3 м.



Прыжки в длину и тройной производятся в яму с песком, насыпанным вровень с дорожкой разбега. Спортсмен отталкивается сильнейшей ногой от врытого в землю деревянного бруска шириной 20 см и длиной 122 см. Длина ямы — 6 м, глубина — 0,5 м, ширина не менее 2,75 м. Дорожка для разбега должна иметь ширину не менее 1,25 м и длину не менее 45 м от переднего края ямы.

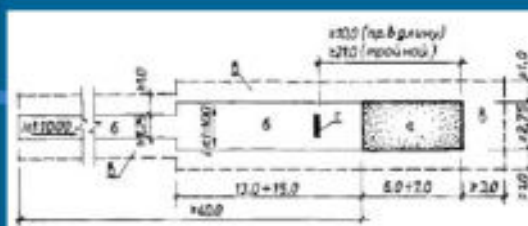


Рис. 2.2.3 Место для прыжков в длину и (или) для прыжков тройной (размеры в м): а — яма с песком для приземления (глубина 0,5 м); б — дорожка для разбега; в — яма безопасности (на одной отметке с поверхностью дорожки для разбега); г — брусок для отталкивания; на параллельном для направления дистанционные расстояние от бруска до дальнего края ямы может быть увеличено до 7,5 и 15 м соответственно.

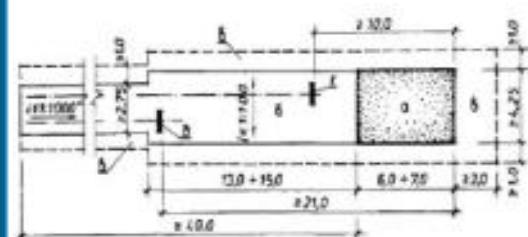


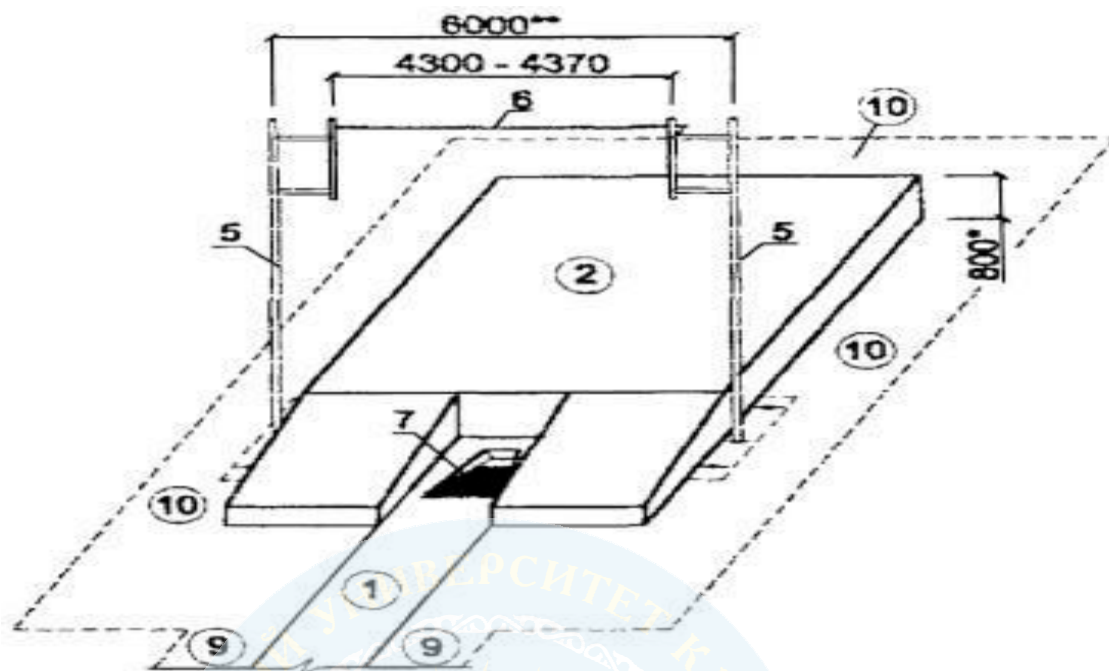
Рис. 2.2.4 Место для прыжков в длину и для прыжков тройной со собственной дорожкой для разбега и расширенной ямой для приземления (размеры в м): а — яма с песком для приземления; б — собственная дорожка для разбега; в — яма безопасности; г — брусок для отталкивания при прыжках в длину; д — брусок для отталкивания при прыжках тройной. Примечание: Дл приведенные размеры — могут же, как на рис. 2.2.3





Оборудование для прыжков с шестом включает место приземления (из мягкого упругого материала), стойки, планку длиной до 4 м 52 см, ящик для упора шеста (глубиной 20 см). Для прыжков используются шесты произвольной длины и формы (обычно из фибергласа).





Метание диска, молота и толкание ядра производится из круга в размеченный сектор поля, имеющий угол 45° . Круг для метания молота и толкания ядра с бетонным основанием, диаметром 2,135 м, а для метания диска — 2,5 м. Круг ограничивается кольцом из металла, окрашенного в белый цвет. Круг для метания диска и молота ограждается предохранительной сеткой (веревочной или металлической). Высота ограждения не менее 3,35 м, расстояние от центра круга до ограждения — 3,5 м. Копье метают от криволинейной планки (врытой заподлицо в землю) в сектор около 29° . Ширина планки — 7 см, длина дорожки для разбега от 30 до 36,5 м, ширина — 4 м. В эстафетном беге бегуны передают друг другу эстафетную палочку — полую трубку круглого сечения, диаметр — 3,8 — 4 см, длина — 28–30 см, вес от 50 до 150 г.

Барьеры состоят из перекладины, укрепленной на концах вертикальных стоек с подножками (длина перекладины — 120 см, ширина — 7 см, толщина — 2 см). Вес барьера — 10 кг. Высота барьера для женщин — 84 см (для девушек — 76,2 см), для мужчин — 106,7 см (для юношей — 100 см) в беге на 110 м и 91,4 см — в беге на 400 м. Высота препятствий в беге на 3000 м с препятствиями — 91,4 см, ширина не менее 396 см. Вес препятствий от 80 до 100 кг. Яма с водой (ширина и длина по 366 см) имеет наклонный в сторону барьера пол, непроницаемый для воды и покрытый ковром или матом из войлока. Толщина ковра не менее 3 см, длина — 2,5 м.

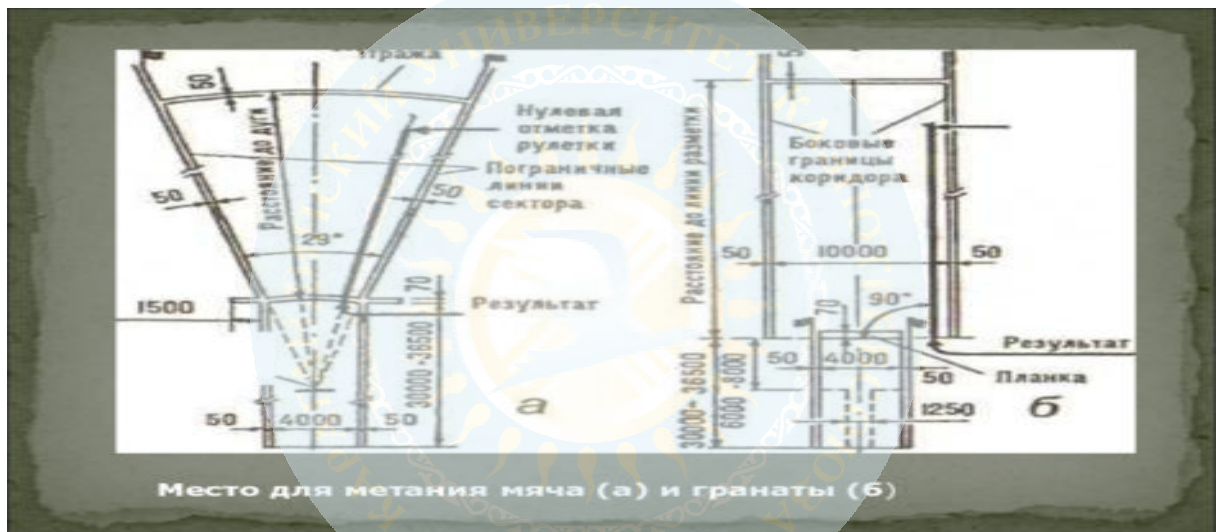
Снаряды для метаний. Ядро — цельнометаллический шар различного веса: 7,257 кг — для мужчин; 6 кг — для юношей 17–18 лет; 5 кг — для юношей 15–16 лет; 4 кг — для женщин, девушек 17–18 лет и мальчиков; 3 кг — для девушек 15–16 лет.

Диск состоит из деревянной основы и металлического ободка, имеет форму правильной окружности, диаметр — 22 см и вес — 2 кг (для мужчин), 18 см и 1 кг (для женщин). Копье состоит из древка (деревянного или металлического), острого металлического наконечника и веревочной обмотки, длина — 2,6–2,7 м (для мужчин) и 2,2– 2,3 (для женщин), вес соответственно 0,8 и 0,6 кг. Молот — металлический шар, соединенный стальной проволокой с металлической ручкой, общая длина — 1,18–1,20 м, диаметр шара — 10,2–12,0 см. Вес молота для мужчин — 7,257 кг, для юношей 15–16 лет — 5 кг. 17–18 лет — 6 кг [20], [36], [41].

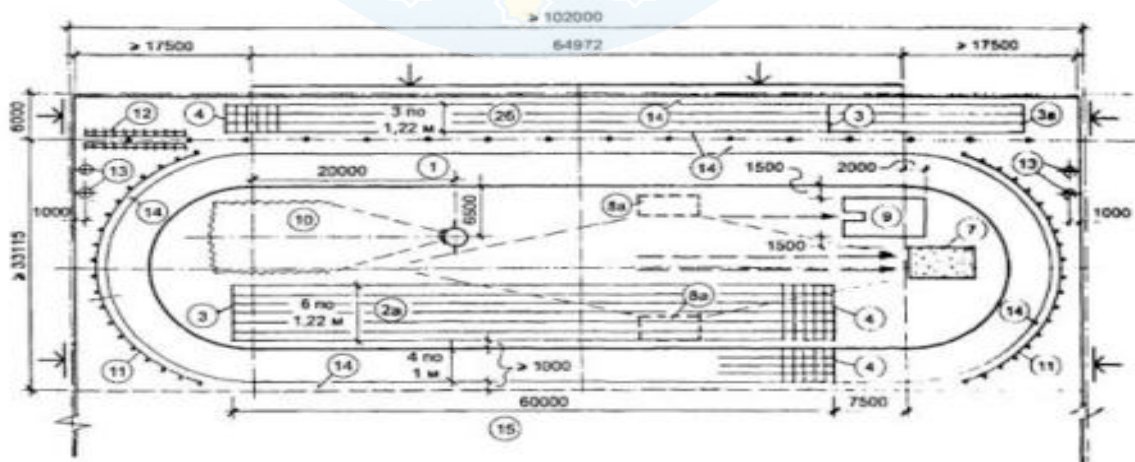




Рис. 10. Место для метания копья, гранаты и мяча (размеры в см)



Место для метания мяча (а) и гранаты (б)



1 — круговая дорожка; 2 — дорожка для бега по прямой (снаружи контура круговой дорожки); 2а — дорожка для бега по прямой (внутри контура круговой дорожки); 2б — тренировочная дорожка для бега по прямой (снаружи контура круговой дорожки возможно размещение за опорами); 3 — линии старта в беге на 60 м; 3а — линия старта в беге на 80 м; 4 — линии финиша; 5 — яма (одинарная) для приземления в прыжках в длину; 6 — яма (одинарная) для приземления в тройных прыжках; 7 — яма (самоходная) для приземления в прыжках в длину и тройные; 8 — место приземления (стационарное) для прыжков в высоту; 8а — место приземления (передвижное) для прыжков в высоту; 9 — место приземления для прыжков с шестом; 10 — место для толкания ядра; 11 — ограждение ядра; 12 — стенка гимнастическая; 13 — канаты для лазания; 14 — зоны безопасности; 15 — зона размещения зрителей



5 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Занятия атлетикой могут проводиться на местности, на открытых (стадион, специальные площадки) и крытых (легкоатлетический манеж) спортивных сооружениях. При занятиях на местности рекомендуется выбирать места в зеленом массиве, расположенные вдали от промышленных предприятий и других объектов, загрязняющих воздух. Для бега, прыжковых и беговых упражнений выбирают ровные, с эластичным грунтом аллеи и лесные дорожки. Тренировки по спортивной ходьбе, бегу на длинные и сверхдлинные дистанции и многодневные пробеги, желательно проводить за пределами города по грунтовым дорогам при обязательном обеспечении безопасности продвижения спортсменов.

Покрытие беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым.

Водопроницаемые дорожки приготавливаются из специальных смесей: гаревые, коксогаревые, пиритогаревые, коксопиритогаревые, керамические. Беговые дорожки с водопроницаемым покрытием имеют один существенный недостаток — изменение свойств при увлажнении и набухании. В связи с этим в современных спортивных сооружениях, как правило, имеются беговые дорожки с водонепроницаемым покрытием. К ним относятся резинобитумные, асфальторезиновые и синтетические. Наилучшие качества имеют беговые дорожки с синтетическими покрытиями; они обладают хорошими деформативными свойствами, прочны, легко поддаются уборке, не требуют постоянного ремонта. Наиболее распространенными синтетическими покрытиями для легкоатлетических дорожек являются арман, тарган, рекортан, регопул и др.

При тренировках на различных видах покрытий происходят определенные изменения в технике движений и опорно-двигательном аппарате спортсменов.

Поэтому в процессе подготовки легкоатлетов необходимо осуществлять постепенный переход с одного покрытия на другое. Еще большую осторожность надо соблюдать при смене условий тренировки и переходе с асфальтовых трасс, на грунтовые и обратно. При этом повышать нагрузку нужно постепенно. В противном случае часто возникают воспаления надкостницы и болезненные ощущения в коленных и суставах стопы. Во избежание травм спортсменов за широко распространенными в нашей стране резинобитумными и асфальторезиновыми дорожками надо систематически ухаживать, тщательно заливать образующиеся трещины, заделывать отверстия или заменять поврежденные участки покрытий.

Соревнования по марафонскому бегу, ходьбе и пробеги могут проводиться по улицам, шоссе, проселочным дорогам. При этом часть дистанции может проходить по пешеходным и велосипедным дорожкам. Нельзя прокладывать трассы по мягкому грунту (например, по дерну). При проведении соревнований в беге и ходьбе по дорогам должна быть обеспечена безопасность участников.

Для оказания необходимой медицинской помощи на трассе организуются специальные медицинские пункты, а за участниками все время следует санитарная машина. В соревнованиях по марафонскому бегу и ходьбе на 50 км через 10 км, после старта и затем через каждые последующие 5 км создаются пункты питания с необходимыми продуктами и питьевой водой. На полпути между двумя пунктами питания устраиваются пункты для освежения, имеющие воду для питья и губки для обтирания водой. Пункты питания после 10 км, могут быть устроены в соревнованиях по бегу и ходьбе не только на марафонские, но и на другие дистанции более 20 км.

При профилактике спортивного травматизма следует учитывать, что у легкоатлетов наблюдаются следующие типичные травмы. У спринтеров и прыгунов в длину чаще всего происходят растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц



бедро, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного сустава.

Для барьеристов характерны те же травмы, но, кроме того, встречаются ушибы и растяжения связок коленного и голеностопного суставов и радикулит.

У прыгунов в высоту типичные травмы — растяжение связок голеностопного и коленного суставов, а также травмы шейного отдела позвоночника, которые часто возникают у прыгунов в высоту.

Бегуны на средние и длинные дистанции, больше всего страдают хроническими заболеваниями сухожилий и мышц стопы и голени (тендовагиниты и паратенониты ахиллова сухожилия, сухожилия большеберцовых мышц, икроножной мышцы).

У метателей на тренировках и соревнованиях, часто происходит растяжение сумочно-связочного аппарата кисти, лучезястного, локтевого и плечевого суставов.

Нередко наблюдаются, также повреждения мышц спины. Профилактика спортивных травм у легкоатлетов должна состоять в обеспечении надлежащих санитарно-гигиенических условий во время занятий, правильном подборе одежды и обуви, соблюдении мер безопасности при проведении тренировок и соревнований, особенно при различных видах метаний, а также методически правильном построении занятий с обязательной тщательной разминкой перед занятиями и соревнованиями.

В целях быстрее восстановления спортсменов в легкой атлетике, следует широко применять различные комплексы восстановительных средств с применением гидропроцедур, различных видов массажа, водно-тепловых процедур, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, баромассажа и др. При планировании распорядка дня легкоатлета необходимо учитывать следующее.

В утренней зарядке желательно больше времени отвести на бег и беговые упражнения. Особенно это касается бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Целесообразно также включать в зарядку упражнения для совершенствования в своем виде. После зарядки обязательно выполняются закаливающие водные процедуры. Они необходимы легкоатлетам, так как им приходится тренироваться и выступать на соревнованиях в различных метеорологических условиях.

При двух тренировках в день между ними должен быть достаточный перерыв для отдыха спортсменов, во время которого следует использовать различные средства восстановления.

Одежда спортсменов летом: майка, трусы, легкий тренировочный костюм. При значительной солнечной инсоляции — светлый головной убор. В ветреную и дождливую погоду необходим тренировочный костюм из ветрозащитной и непромокаемой ткани. В холодную погоду следует надевать теплый тренировочный костюм с зауженными внизу брюками, шерстяной свитер, шерстяные рейтузы, теплую шапочку и перчатки.

При подборе обуви учитывают время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы. Для занятий в помещении и на открытом воздухе в теплое время используют легкоатлетические туфли или кеды.

Для бега и прыжков применяют туфли с шипами. Ходоки и бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции тренируются в легкоатлетических туфлях с эластичной подошвой.

У толкателей ядра и метателей молота туфли должны иметь толстую эластичную подошву.

У копьеметателей — пяточные и подошвенные шипы, а также рекомендуется, чтобы туфли закрывали голеностопный сустав. В холодное время года при занятиях на открытом воздухе необходимо надевать легкоатлетические туфли, подшитые войлоком, кеды и туфли с шипами, обязательно вкладывая в них войлочные или фетровые стельки и надевая шерстяные носки. Чтобы предотвратить потертости при соревнованиях в ходьбе и беге на длинные дистанции, необходима одежда и обувь, которые многократно использовались во время тренировочных занятий.



Перед длительными тренировками и соревнованиями в ходьбе и беге на длинные дистанции рекомендуется смазывать вазелином пальцы ног, промежность и подмышечные впадины.

Многодневные легкоатлетические пробеги получают в последнее время все большее распространение. Они являются хорошим средством совершенствования общей выносливости и воспитания моральных и волевых качеств, а также имеют важное прикладное значение.

На основании специальных исследований были разработаны гигиенические рекомендации, которыми следует руководствоваться при проведении многодневных легкоатлетических пробегов.

Многодневные легкоатлетические пробеги целесообразно включать в подготовку бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, имеющих спортивный стаж не менее 3 лет и спортивную квалификацию на уровне I разряда и выше. Сроки и продолжительность проведения пробегов, объем и интенсивность беговой работы, характер трассы и т. п. определяются в зависимости от целей и задач данного периода подготовки, степени тренированности, индивидуальных особенностей занимающихся и других факторов.

Многодневные пробеги целесообразно осуществлять с преодолением каждый день в два этапа следующего расстояния: I этап (9.00—12.00) — 20—25 км; II этап (16.00—19.00) — 35—40 км. Средняя скорость пробега на 1 км должна быть 5—6 мин при частоте сердечных сокращений у спортсменов 124—132 уд/мин. Пробег желательно проводить за пределами города, по грунтовым дорогам, при обеспечении безопасности передвижения бегунов.

Не рекомендуются пробеги при неблагоприятных метеорологических условиях (температура воздуха выше +25—30°C или ниже— 15—20°C, относительная влажность выше 70—84 %) [5], [9], [37].

6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах.

Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на развитие физических качеств школьников.

В 1-4-м классах школьники начинают осваивать ходьбу, бег, прыжки, метания. Они учатся:

- бегать с максимальной скоростью до 60 м по дорожке школьного стадиона и по другой ровной открытой местности;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин.;
- быстро стартовать из различных исходных положений;
- сильно отталкиваться и приземляться на ноги после быстрого разбега с 7-9 шагов;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого или бокового разбега с 7-9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180-360°;
- метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность и в цель (вертикальную и горизонтальную) из разных исходных положений правой и левой руками (с места и с 1 шага разбега).

Для начальных классов, легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме.

После усвоения основ техники выполнения легкоатлетических упражнений, входящих в содержание программы начальной школы, с 5-го класса начинается изучение



техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

В 5-9-м классах школьники учатся:

- бегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе до 20 мин. (мальчики) и 15 мин. (девочки);
- после быстрого разбега с 9-14 шагов выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега с 6-10 шагов;
- метать малый мяч на дальность с 3-6 шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч в цель (вертикальную и горизонтальную) с 10-15 м и по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям учащихся 5-9-го классов является, освоение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

Способы прыжков, учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующего оборудования, подготовленности учащихся. Наиболее простыми в освоении учащимися 5-7-го классов являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

В 8-9-м классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков, например «фосбюри-флоп».

После стабильного выполнения этих двигательных действий, учителю следует разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

Учащиеся 8-9 - го классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или длину с разбега, метание, бег на выносливость.

В 10-11-м классах учебный процесс направлен на изучение техники эстафетного бега, совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

По сравнению с 5-9-м классами, увеличивается длина спринтерских дистанций (бег 100 м с низкого старта), вводится челночный бег 10х10 м, растет продолжительность бега в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.), увеличивается длина разбега в прыжках и метаниях. Кроме того, увеличивается количество упражнений, оказывающих сопряженное воздействие на совершенствование техники и развитие физических качеств. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

Задание №5.

Пользуясь «Программой физического воспитания учащихся 1-11-го классов» (М.: Просвещение, 1996) и конспектами лекций, впишите в соответствующие графы таблиц 2, 3, 4 легкоатлетические упражнения для учащихся 1-11-го классов.

Таблица 2

Легкоатлетические упражнения для учащихся начальных классов

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

Таблица 3

Легкоатлетические упражнения для учащихся средних классов

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс



Таблица 4

Легкоатлетические упражнения для учащихся старших классов

9 класс	10 класс		11 класс	
	(юноши)	(девушки)	(юноши)	(девушки)

Задание №6.

Впишите в пустые графы таблицы 5 по степени значимости методы обучения легкоатлетическим упражнениям и методы развития физических качеств на уроках физической культуры в 1-11 классах.

Таблица 5

Методы обучения двигательным действиям		
1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
Методы развития физических качеств		
1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы

7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММАХ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В программу по физическому воспитанию, в образовательных учебных заведениях включены бег на 30, 60, 100, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров; прыжки в длину с места и в высоту с разбега; метание мяча в цель с места и на дальность с разбега; метание гранаты в цель и на дальность.

Ходьба, бег, прыжки имеют высокий развивающий эффект и являются незаменимыми средствами в обучении и подготовке учащихся, укреплении их здоровья. Будучи естественными видами движений, ходьба и бег оказывают весьма разностороннее влияние на организм учащихся. Во время ходьбы и бега напряжение мышц чередуется с расслаблением, их ритмичные сокращения усиливают кровообращение, дыхание и активизируют обмен веществ.

Широкое использование на занятиях по физической культуре, упражнений в ходьбе и беге содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

На первый взгляд, ходьба и бег являются довольно простыми видами движений. Однако, одно дело просто идти и бежать, и совсем другое – идти свободным широким шагом, с правильной осанкой или бежать быстро, без лишних напряжений, с соблюдением высокой частоты шагов.

Обучение навыкам правильной ходьбы и бега требует усердной работы учителя и по сути является сложной двигательной задачей. Формирование правильной техники бега и приобретение навыков в легком, непринужденном, но вместе с тем быстром беге - процесс довольно сложный, требующий применения разнообразных методических приемов, длительной работы над устранением ошибок.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, включены в программу физического воспитания учащихся всех учебных заведений.

Ходьба – замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом ног.

Включая в урок упражнения в ходьбе, учитель решает две задачи:

во-первых, он формирует основы рациональной техники прикладных движений;

во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их выполнения.



На уроках физической культуры, используют следующие виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, либо на всю ступню, спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами, с различными положениями рук, с маховыми движениями ног, высоко поднимая колено согнутой ноги, с поворотами туловища, с наклонами вперед, выпадами, с подскоком, с выпрыгиванием, в полуприседе или приседе, крадучись и др.

Широко применяется ритмическая ходьба: с подсчетом учителя, коллективным подсчетом, в различном темпе под звуковые сигналы.

Для воспитания темпа шаги подкрепляются, различными ритмическими движениями в такт ходьбы: хлопки в ладоши, притопывание и т.д.

Применяется ходьба коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, по разметкам, с перешагиванием через скамейки, преодолением 2-4 и более препятствий.

Кроме обычной ходьбы, существуют ее разновидности:

- походная;
- строевая;
- спортивная.

Бег. Среди прикладных физических упражнений, бег занимает особое место.

Занятия бегом предъявляют более высокие требования к организму, чем при ходьбе, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряется обмен веществ. При беге комплексно проявляются и развиваются основные физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость, ловкость и т.д.

Являясь основным упражнением прикладного характера, он включается в уроки гимнастики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки.

Учащиеся средних и высших учебных заведений «встречаются» с бегом на уроках физической культуры, в секциях общей физической подготовки, спортивных секциях по видам спорта, на занятиях лечебной физкультурой.

Важная роль, отводится бегу во внеклассных и внешкольных оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях – на прогулках, в играх на свежем воздухе, а также в режиме учебного дня – в утренней гигиенической гимнастике, подвижных играх на переменах.

Вычлняя бег из всего многообразия физических упражнений, его следует рассматривать как основу в занятиях, доминирующее средство подготовки.

При обучении бегу, следует решать две стратегические воспитательные задачи:

во-первых, научить учащихся технически правильно бегать – дать основы спортивного бега, научить методам и средствам тренировки, что позволит и после окончания школы принимать участие в спортивных соревнованиях;

во-вторых, научить азбуке оздоровительного бега, чтобы учащийся, получив знания на уровне установки, мог самостоятельно грамотно заниматься оздоровительным бегом, убедиться в полезности привычки бегать систематически и постоянно.

Прыжки. Легкоатлетические прыжки в высоту и в длину, являются незаменимым средством физической подготовки как детей, так и учащейся молодежи, воспитания у них физических качеств.

Прыжки характеризуются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие координационных способностей. Одновременно, велико их значение в развитии быстроты движений и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Применение в занятиях с учащимися разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, содействует развитию опорно-двигательного аппарата, координирует движения ребенка, обеспечивает накопление значительного моторного опыта.



Навыки, приобретаемые в процессе занятий прыжками, относятся к числу жизненно необходимых. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития двигательных способностей, их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью.

Применяя доступные для каждого возраста прыжковые упражнения, можно точно регулировать воздействие нагрузки на организм занимающихся и добиваться необходимых положительных эффектов.

Внешне выполнение легкоатлетических прыжков, отличается простотой и естественностью. Однако за кажущейся простотой, скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном. Это и вызывает необходимость длительной, кропотливой работы учителя физической культуры по обучению учащихся технике прыжков в длину и высоту.

Прыжки включены в комплексную программу физического воспитания учащихся уже с 1-го класса. В начальных классах при обучении прыжкам, основной задачей является формирование навыка отталкивания вверх.

В этот период обучения школьники должны овладеть мягким приземлением в прыжках, прыжком в длину с места и, главное, научиться отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега, приземляясь на обе ноги.

Способы прыжков, учитель определяет самостоятельно в зависимости от подготовленности учащихся, наличия соответствующей материальной базы и технических средств обучения.

В «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-го классов», способы прыжков не называются, но они явно подразумеваются.

Наиболее целесообразным в освоении в 5-8-м классах является прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и прыжок в длину с разбега «согнув ноги».

В 9-11-м классах можно, использовать более сложные спортивные способы прыжков, в частности, в прыжках в высоту – «перекидной», «фосбери-флоп», в прыжках в длину – «прогнувшись», «ножницы».

В средних специальных и высших учебных заведениях юноши и девушки продолжают совершенствовать технику в прыжках в длину и высоту.

Задание №7.

Перечислите виды и разновидности легкоатлетических упражнений в программах физического воспитания школьной, средних специальных и высших учебных заведений.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- 1) содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- 2) иметь правильную методическую направленность;
- 3) носить воспитательный характер;
- 4) учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- 5) содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- 6) быть интересным для обучаемых;
- 7) иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика», проводятся теоретические занятия (лекции и семинары), на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради;



практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные), на которых учащиеся должны иметь длинную и короткую спортивные формы;

методические занятия, на которых учащиеся должны иметь длинную и короткую спортивные формы, ручки и тетради.

Занятие по легкой атлетике, состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность занятия в средних специальных и высших учебных заведениях – 2 академических часа (90 мин.), а в школе 45 минут.

Длительность подготовительной части занятия – от 20 до 30 мин. Её цель – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений. Медленный бег выполняется с целью разогревания организма.

Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную – увеличивается.

Для улучшения разогревания организма, используют теплые тренировочные костюмы. После бега выполняются общеразвивающие упражнения.

При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

1) разминка, проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

2) подбор упражнений должен быть, соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;

3) в комплекс, должны входить 6-8 упражнений различной направленности, они повторяются по 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м по 1-2 серии.

Последовательность упражнений, обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Поочередное воздействие на основные мышечные группы и постепенное увеличение нагрузки, обеспечивают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

При выполнении 8-12 таких упражнений после бега с невысокой скоростью (12-17 мин.) разогреваются все мышечные группы, улучшаются гибкость, ловкость, общая согласованность движений.

Затем, занимающиеся делают специальную разминку (7-10 мин.), в которой комплекс упражнений по координационным механизмам и характеру нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. В целом на подготовительную часть при занятии в 90 мин. отводится 25-30 мин.

Основная часть занятия, длится 60-65 мин. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. На занятии всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:

1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия;

2) упражнения для развития быстроты и координационных способностей;

3) упражнения для развития силы;

4) упражнения для развития выносливости.



Заключительная часть занятия, необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Задание №8.

Заполните таблицу 6 по образцу, предложив 5 вариантов медленного бега.

Таблица 6

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
Бег в колонну по одному (последний обгоняет первого)		Последний бегущий в колонне делает ускорение до тех пор, пока не станет первым. Сразу после этого ускорение начинает замыкающий группы и т. д.

Задание №9.

Заполните таблицу 7 по образцу, предложив 10 общеразвивающих упражнений для разминки верхнего плечевого пояса.

Таблица 7

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п. – узкая стойка, руки к плечам. Первые два раза очень 1-4 – круговые движения руками медленно, последние два вперед; раза очень быстро 5-8 – назад		Первые два раза очень медленно, последние два раза очень быстро

Задание №10.

Заполните таблицу 8 по образцу, предложив 10 общеразвивающих упражнений для туловища.

Таблица 8

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п. – о.с. 1 – наклон к правой ноге. Руками достать пол, ноги в 2 – наклон вперед. коленях не сгибать 3 – наклон к левой ноге.		Руками достать пол, ноги в коленях не сгибать



4 – и.п.		

Задание №11.

Заполните таблицу 9 по образцу, предложив 10 общеразвивающих упражнений для нижних конечностей.

Таблица 9

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
И.п. – сед на правой ноге, левая в сторону на пятку. 1-2 – перенос тяжести тела Руки держать за спиной, на левую ногу, правую в смотреть прямо сторону на пятку. 3-4 – и.п.		Руки держать за спиной, смотреть прямо

Задание №12.

Составьте комплекс упражнений для разминки в парах (табл. 10).

Таблица 10

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1		

Задание №13.

Составьте комплекс упражнений для разминки у гимнастической стенки (табл. 11).

Таблица 11

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
1		

Задание №14.

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений в движении (табл. 12).

Таблица 12

Описание упражнения	Графическое изображение основной части упражнения	Методические указания
1		

Задание №15.

Запишите специально-беговые и прыжковые упражнения (табл. 13).

Таблица 13

Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания



1 Бег с высоким подниманием бедра		Туловище держать вертикально, колени поднимать до уровня тазобедренных суставов, руки опущены
2		

Примечание: если вы не смогли заполнить таблицы, советуем вам:

- 1) провести наблюдение в спортивном зале за разминкой;
- 2) попросить своих друзей придумать некоторые упражнения;
- 3) найти нужные упражнения в представленных вариантах подготовительной части занятий (табл. 14).

Варианты подготовительной части занятий

Таблица 14

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Бег и спортивная ходьба		
Вариант 1		
1 Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин.	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2 Ходьба обычная в медленном темпе	30-40 м	Туловище и голову держать прямо
3 Ходьба обычная в быстром темпе	20-30 м	Движения выполнять свободно
4 Бег	600-800 м	Первые 200 м бег с пятки, затем 200 м со всей стопы, 200-400 м — с передней части стопы
5 Ходьба обычная	40-45 м	Дыхание свободное и глубокое
6 И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – полуприсед, руки вниз, выдох; 3 – глубокий присед; На счет «3» и «5» полное расслабиться, еще раз выдох; 5-6 раз расслабление 4 – выпрыгнуть вверх, вдох; 5 – глубокий присед, выдох 6 – полуприсед, руки вниз, выдох; 7 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 8 – о.с.	5-6 раз	На счет «3» и «5» полное расслабление
7 И.п. - узкая стойка, руки в стороны.	по 10 раз в каждую сторону	Руки в плечевых суставах расслаблены, движения



1, 2, 3, 4- круги руками вперед; с большой амплитудой 5, 6, 7, 8 – круги руками назад		выполнять
8 И.п. – о.с. 1 – руки вверх; 2-3 – наклоны вперед, касаясь руками грунта; 4 – и. п.	5-6 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать. При поднятии рук – вдох, при наклонах – выдох
9 И.п. – о.с. 1-3 – пружинистые прогибания назад (коснуться пальцами пяток); 4 – и.п.	3-5 раз	Больше прогибаться в грудной и поясничной областях позвоночника
10 И.п. – широкая стойка, руки на поясе. 1-10 – круговые движения тазом вправо; 11-20 – то же влево	10-12 раз	При движении таза вперед стопы прижать к грунту, при движении таза назад пятки поднять вверх
11 И.п. – стоя парами на правой ноге боком друг к другу, держаться 1-10 – махи левой ногой вперед- назад; 11-20 – то же другой ногой со сменой и.п.	10-12 раз	Опорная нога на передней части правой рукой за плечо партнера. стопы. Один партнер размахивает левой ногой, другой — правой, затем смена положений ног
12 И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпрыгнуть вверх, поворот плеч вправо, таза влево, приземлиться на обе ноги; 2 – то же, но поворот плеч влево, таза вправо	12-14 раз	Руки расслаблены. Приземляться на переднюю часть стоп
13 И.п. – стойка, руки на коленях, туловище наклонено вперед. 1 – шаг левой ногой; 2 – шаг правой ногой	20-30 раз	Опорная нога прямая в коленном суставе, пятка прижата к полу
14 И.п. – о.с. 1 – выпад правой ногой вперед, плечи повернуть вправо; 2 - выпад левой ногой вперед, плечи повернуть влево	10-12 раз	Упражнение выполнять с продвижением вперед. Туловище держать вертикально
15 И.п. – упор у гимнастической стенки лицом к ней, левая нога сзади, пятка прижата к	10-12 раз	Вес тела перемещен на ногу, находящуюся сзади



полу, правая нога впереди, стопа расслаблена на передней части. 1-10 – круговые движения правой стопой влево; 11-20 – то же другой ногой со сменой и.п.		
16 Ходьба широким шагом	2x30 м	Туловище прямое. При переходе через вертикаль опорную ногу не сгибать
17 Ходьба спортивная	60-80 м	Длина шага 70-80 см
18 Игра. Занимающиеся построены в разомкнутую колонну по двое. По сигналу преподавателя направляющие идут спортивной ходьбой до ориентира, обходят его слева направо и возвращаются к своей колонне, касаются ладонью плеч следующего, кто начинает движение и т.п.	1-2 раза	Побеждает команда, последний участник которой первым закончит движение
Прыжки		
Вариант 2		
1 Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин.	Построение в одну шеренгу, обратить внимание на внешний вид занимающихся
2 Ходьба	20-30 м	Движение выполнять свободно
3 Ходьба спортивная	700-800 м	Темп движений увеличивать постепенно
4 Бег	20-30 м	Скорость движения невысокая, мышцы рук и туловища расслаблены
5 Ходьба спортивная	40-50 м	Темп движений постепенно снизить
6 И.п. – узкая стойка, руки в стороны. 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и.п.	1-2 раза	Руки выпрямлены, амплитуда движений максимальная
7 И.п. – узкая стойка, руки в стороны, туловище наклонено вперед. 1 – поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – и.п.	10-12 раз	Наклон туловища до горизонтального положения, колени не сгибать



8 И.п. – узкая стойка, руки за головой. 1 – наклон туловища влево; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища вправо; 4 – и.п.	8-10 раз	Локти отвести назад, туловище держать прямо
9 И.п. – стойка, руки вверх. 1 – наклон туловища влево; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища вправо; 4 – и.п.	10-12 раз	Колени не сгибать
10 И.п. – о.с. 1 - мах левой ногой, согнутой в колене, хлопок руками под ногой; 2 - и.п.; 3 - то же правой ногой; 4 - и.п.	8-10 раз	Мах ногой как можно выше
11 И.п. – стойка, руки вверх. 1 – мах прямой левой ногой с касанием руками носка; 2 – и.п.; 3 – то же правой ногой; 4 – и.п.	8-10 раз каждой ногой	Маховую ногу в коленном суставе не сгибать
12 И.п – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – и.п.	6-8 раз	В упоре лежа ноги не сгибать
13 И.п. – выпад, правая нога впереди, руки на поясе. 1,2,3 – пружинистые движения. 4 - и.п.	14-16 раз	Полное выпрямление ног после отталкивания, туловище держать вертикально
14 И.п. – узкая стойка, руки на поясе. 1-4 – присесть; 5-8 – и.п.	3-4 раза	Туловище держать вертикально. Счет вести в медленном темпе
15 И.п. – упор присев. 1 – прыжок вверх; 2 – и.п.	5-6 раз	Отталкивание с активным взмахом рук
16 Семенящий бег	2-3 x 30 м	Расслабить мышцы туловища и рук. Совершать активные движения стопой
17 Бег с высоким подниманием	2-3 x 30 м	Предельно сгибать маховую ногу в коленном суставе. Высоко бедра держаться на стопе
18 Прыжки с ноги на ногу	2-3 x 30 м	Темп постепенно увеличивать
19 Прыжки на стопе с продвижением вперед	1-2 x 40 м	Смена толчковой ноги после 4-6 отталкиваний. Большая амплитуда движений в



		голеностопном суставе
20 Бег с постепенным повышением скорости	2-3 x 40 м	Постановка ноги на опору загребающим движением. Следить за свободой движений
21 Эстафета. Две команды команду. В середине дистанции построены в колонны по одному. Занимающиеся прыжками на одной ноге поочередно преодолевают определенную дистанцию (туда и обратно).	1 раз	Движение начинается под общую сменить толчковую ногу. Эстафету передавать касанием рукой. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончили эстафету
Метания		
Вариант 3		
1 Построение группы, рапорт дежурного, сообщение задач занятия	2-3 мин.	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся
2 Ходьба спортивная	30-40 м	Постепенно увеличивать темп
3 Бег обычный	600-700 м	Руки расслабить, ногу ставить на грунт с передней части стопы
4 Ходьба спортивная	25-30 м	Темп постепенно замедлять
5 Ходьба	20-25 м	Расслабить мышцы спины, шеи, рук и ног
6 И.п. – узкая стойка, туловище наклонено вперед, руки в стороны. 1 – поворот плеч влево, правой рукой коснуться левой стопы; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п.	По 8-10 раз в каждую сторону	Ноги в коленных суставах не сгибать
7 И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, упор согнутыми руками на уровне плеч. 1 – 2 – и.п.	20-30 раз	Ноги поставить на расстоянии шага от гимнастической стенки. При отталкивании акцентировать сгибание кисти отталкивание руками;
8 И. п. – упор на гимнастическую стенку, стоя лицом к ней. 1-3– махи от бедра вверх; 4-6 – махи прямой ногой в сторону; 7-9 – отведение ноги назад-вверх	По 9 раз к каждой	Подняться на опорной ноге на переднюю часть стопы
9 И. п. – ядро в согнутых на уровне пояса руках, ноги на	15-20 раз	Мышцы спины напрячь



ширине плеч. Подбрасывание ядра вверх одними руками		
10 И. п. – узкая стойка, локти прижаты к туловищу, ядро в руках согнутых под прямым углом Полуприсед и быстрое выпрямление ног вверх, подбросить и поймать ядро	6-8 раз	Упражнение начинать с выпрямления ног
11 И. п. – узкая стойка, руки с ядром вверх. Метание ядра перед собой.	6-8 раз	Быстро наклонить туловище
12 И.п. – ядро в правой руке, левая поддерживает его снизу. Толкание ядра вниз.	8-10 раз	При толкании ядра вначале «догнать» его грудью и лишь после этого выпрямить руку и кисть
13 И. п. – узкая стойка, ядро в руках над головой. Замах туловищем и руками вниз, выпрямить ноги, бросок ядра вперед-вверх.	4-6 раз	В упр. 13, 14 группироваться быстро. Движение начинать с выпрямления ног
14 И. п. – узкая стойка, ядро в руках над головой. Замах вперед-вниз- метание ядра назад через голову.	4-6 раз	Метание выполнять активно, используя ноги
15 Бег с ускорением	80-100 м	Набрав скорость (20-25 м), поддержать ее (30-35 м), по инерции
16 Прыжки на двух ногах вперед	1-2х 15-20 м	После отскока быстро выполнить замах руками
17 Игра. Участвуют две команды. Играющие сидят друг за другом в параллельных колоннах. У впереди сидящих – набивные мячи. Перед колоннами проведена линия, через 7-8 м от нее – другая. По сигналу преподавателя впереди сидящие участники обеих команд встают и бегут до второй линии (ориентира), толкают набивной мяч одной рукой в сторону своей команды и возвращаются к ней, садясь сзади	1-2 раза	Побеждает команда, последний участник которой раньше закончит эстафету

Задание №16.

Составьте свой вариант подготовительной части урока по легкой атлетике согласно образцу 1



Раздел 5.1: Обучение навыкам бега, прыжкам и метаний	КГУ «ОШ и. Г. Мустафина» г. Караганда	
Дата:	ФИО учителя: Ералиева Р.Ж.	
Класс: 5	Число присутствующих:	отсутствующих:
Тема урока	Командная работа в эстафетах	
Учебная цель (и), участвующая в этом уроке	Знать и воспроизводить навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей.	
Цель урока	Учащиеся знают как выполняется техника передачи палочки при эстафетном беге	
Критерий оценивания	Применяют технику передачи палочки.	
Языковая цель	<u>Предметная лексика и терминология:</u> <ul style="list-style-type: none"> • бег, спринт, скорость, дыхание, прыжок в длину, • части тела: локти, руки, колени, голова, бедра, плечи 	
Привитие ценностей	Сотрудничество при групповой работе, учитель и учащиеся открыто оценивают друг друга и обосновывают оценку, также дают обратную связь.	
Межпредметная связь	Математика	
Глобальное гражданство.	Учащиеся сравнивают развитие эстафетного бега на 4x100 в других странах	
Предварительные знания	Ожидается, что у учащихся развиты способности, связанные с движением и уверенностью в беге, прыжках и метании с учетом полученных знаний в предыдущих классах, а также дома и вне школы.	
Ход урока		
Этапы урока	Запланированная деятельность	Ресурсы
Начало 0-10мин	<p>Организационный момент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка спортивной формы, рапорт - техника безопасности на уроках. - Объяснение о критериях оценивания: <p>1. Применяют технику передачи палочки.</p> <p>Активити для создания коллоборативной среды «Поддержка друга». Учащиеся двигаются по залу хаотично. По хлопку и по команде учителя (по 2,3) учащиеся обнимают учащегося который близко расположен к нему.</p> <p>Учащимся предоставляются карточки с техникой передачи эстафетной палочки (2 вида передачи эстафетной палочки).</p> <p>Деление класса на 2 группа путем расчета на 1и2, для проведения эстафеты «Беговая разминочная»</p> <p>Команды построены в колонны по одному у лицевой линии. По команде «Марш!» капитан бежит прямо до поворотного флажка (15 м), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету второму игроку эстафетной палочкой и т.д. Очко завоевывает самая быстрая команда.</p>	Инструкция по ТБ



	<p>Учитель задает вопросы учащимся для того что бы совместно определить тему урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Почему данный вид эстафетного бега называется разминочной и как оно связано с легкой атлетикой? 2. Как данный вид эстафеты повлияло на ваше здоровье? 3. Какие мышца тела работает больше всех, когда вы быстро бежите? 																	
Основная часть	<p>Учащиеся работают в группах из четырех человек, учащиеся находятся на одной линии. Каждая группа выбирает расстояние для бега (10-20 метров) обозначенными конусами. Задание, сколько кругов пробежит команда за 60 секунд, при этом за один круг может бежать лишь один учащийся.</p>	<p>Большое свободное пространство</p> <p>Эстафетная палочка, фишки по дистанциям</p>																
Групповая работа																		
Дескриптор	<table border="1"> <tr> <td>ФИО ученика</td> <td>Каждый участник команды бежит не менее 2 раз</td> <td>Правильно передает палочку и не роняет ее</td> <td>Общekomандный показатель более 8 раз</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ФИО ученика	Каждый участник команды бежит не менее 2 раз	Правильно передает палочку и не роняет ее	Общekomандный показатель более 8 раз													
ФИО ученика	Каждый участник команды бежит не менее 2 раз	Правильно передает палочку и не роняет ее	Общekomандный показатель более 8 раз															
10-30минут	<p>Оценивание учащихся по критериям данных в дескрипторе. При выполнении задания учитель наблюдает за каждым учащимся индивидуально , так же за командной работой и хвалит учащихся которые отличились скоростью и командным духом.</p>																	
Групповая работа	<p>Учащиеся на практике показывают расстановку каждого участника и пробегают дистанцию по 50 м путем передачи палочки. Участники взаимооценивают друг друга. Учитывается техника передачи палочки и командная работа.</p>																	
Конец	<p>Рефлексию вопросами и ответами:</p> <p>О каких видах бега вы узнали?</p> <p>Какие физические качества развивались при беге?</p> <p>Построение класса. Домашнее задание. Самостоятельно придумать игру с определенными правилами.</p>																	

Дополнительная информация

<p>Дифференциация – как Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p>	<p>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Технике безопасности для учащихся на занятиях по легкой атлетике</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация на уроке осуществляется по способностям каждого ученика. • Способствовать развитию познавательной активности, качеств ума и творческих проявлений в 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение за обучением • Через рефлексию учащихся (вопросы и ответы) 	<p>2. Опасность возникновения травм:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при падении на твердом покрытии; • при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;



<p>двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умения объективно оценивать приобретаемый двигательный опыт, анализировать его и рационально пользоваться им. 		
<p>Рефлексия Были ли цели урока/учебные цели реалистичными? Чему ученики научились сегодня? Какая была атмосфера урока? Хорошо сработал ли мой дифференцированный подход к работе? Уложился ли я в график? Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему?</p>	<p>Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на вопросы о Вашем уроке из левой колонки. Рефлексия:</p>	

8 СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Уровни и виды соревнований

Соревнования по легкой атлетике, проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы).

В программу соревнований на стадионе могут входить, все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности.

В закрытых помещениях, проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых, возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на **личные, командные и лично-командные**.

Личные соревнования, определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования, определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами.

Лично-командные, соревнования определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть **кубковые, первенства, чемпионаты**.

Кубковые соревнования, определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год.

Первенства, проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

Чемпионаты определяют, не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год.

Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований. Говоря о ранге соревнований, условно можно выделить четыре уровня: **высший, первый, второй и третий**.



Высший уровень — соревнования, мирового и континентального масштаба, это — Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов.

Первый уровень — соревнования, государственного масштаба — соревнования, проводимые Федерацией легкой атлетики страны, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав РК, городов Казахстана, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи.

Второй уровень — соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в РК, областей, районов, городов и их ведомствами.

Третий уровень — соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами физической культуры.

Соревнования бывают следующих видов:

основные — соревнования, по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;

квалификационные — соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;

классификационные — соревнования, проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов;

разрядные — соревнования, спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;

с «уравниванием» — цель соревнований — уравнять силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т.д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;

отборочные (контрольные) — соревнования, проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;

заочные — соревнования, проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;

открытые — соревнования, проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

отдельные или видовые — соревнования, проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т.д.);

матчевые встречи — соревнования, проводятся между командами для определения сильнейшей [21].

9 ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Соревнования по легкой атлетике в основном проводятся по возрастным группам, в группе взрослых без ограничения возраста.

Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут.

Соревнования у мужчин и женщин проводятся отдельно, смешанные по половому признаку старты не проводятся. К соревнованиям допускаются только участники, имеющие медицинское разрешение соревнования обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований.

Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется.

При повторном замечании, судьи спортсмен может быть дисквалифицирован. Участник может быть снят с соревнований за явную неподготовленность.



При участии в нескольких видах программы, участник обязан сначала выступить в беговых видах по расписанию, а затем на видах «прыжки» или «метания», где он выступает в той попытке, на которую успел;

на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» он начинает соревнования с той попытки и с той высоты, которую застал.

При неявке участника на финальные соревнования, его место не может быть занято другим спортсменом.

Участник, не явившийся для участия в соревнованиях следующего круга, снимается с соревнований.

Если участник без уважительной причины не вышел на старт в заявленном виде, он снимается с участия в других заявленных видах (за исключением тех случаев, когда об отказе от соревнований сообщено за час до их начала).

Все вопросы об участии в данном виде программы, участник должен решать со старшим судьей по этому виду. Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви (допускается выступать без обуви), обязан иметь номер, особенно в беговых видах. Очередность выступления в соревнованиях по прыжкам и метаниям, распределение участников по забегам и по дорожкам определяются жеребьевкой.

Перестановка участников делается только судейской коллегией. Очередность выступления участников в финальных соревнованиях по прыжкам в длину, тройным прыжкам и по метаниям соответствует очередности предварительных соревнований. В соревнованиях по прыжкам в длину и тройным и по метаниям участники выполняют попытки поочередно, друг за другом, но могут и отказаться от выполнения попытки и продолжить соревнование в следующей попытке. На соревнованиях второго и третьего уровней по решению главного судьи на виде «метания» все попытки могут выполняться подряд одним участником, затем следующим и т.д.

Правила соревнований по бегу и ходьбе. Бег на дистанциях до 110 м включительно, проводится по прямой беговой дорожке, на остальных дистанциях бег и ходьба проводятся по круговой дорожке в направлении против часовой стрелки. На дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по отдельной дорожке.

На дистанциях 800 м (600 м, 1000 м) участники должны бежать по отдельным дорожкам со старта до конца первого поворота (до линии перехода на общую дорожку).

В отдельных случаях по решению главного судьи можно проводить бег с общего старта на дистанциях от 400 до 1000 м.

Все остальные дистанции бега, проводятся по общей дорожке. При забегах по отдельным дорожкам количество участников определяется числом дорожек, но в беге на 200 м и более их не должно быть более 8 человек.

Соревнования по ходьбе и бегу, должны проводиться так, чтобы победитель и призеры определялись бы в финале, в непосредственной борьбе друг с другом.

При большом количестве участников соревнования проводятся в несколько кругов:

- а) забеги;
- б) четвертьфиналы;
- в) полуфиналы;
- г) финалы.

При отсутствии такой возможности, победители и призеры определяются по лучшему результату в разных забегах, все забеги объявляются финальными.

Участники, показавшие лучшие результаты и прошедшие в следующий круг соревнований, проводят жеребьевку: 4 спортсмена с лучшими результатами претендуют на 3, 4, 5, 6 дорожки, остальные 4 — соответственно на 1, 2, 7, 8 дорожки.

Победитель по бегу определяется по результатам финала, независимо от результатов, показанных в предварительных забегах.



Остальные места между участниками распределяются по результатам. Если участники показали одинаковый результат, то они занимают одно место. Перерывы во времени между забегами (несколько кругом соревнований) должны быть не менее 45 минут после окончания последнего забега на дистанциях до 200 м включительно и не менее 1,5 часа на остальных дистанциях (до 1000 м). На более длинных дистанциях соревнования проводятся на следующий день. В течение одного дня соревнований участники II и низших разрядов имеют право бежать только две короткие дистанции, или короткую и среднюю, или длинную дистанцию, на спортсменов высших разрядов это правило не распространяется.

Старт. В беге на дистанциях до 400 м включительно, спортсмены стартуют и бегут каждый по своей дорожке; в беге на 800 м стартуют и бегут первые 100 м по своим дорожкам, затем бегут по общей дорожке.

Для подготовки к старту спортсменам дается не более 2 мин, считая с момента вызова на старт. В беге свыше 400 м, спортивной ходьбе, эстафетах, где длина первого этапа свыше 400 м, дается две команды.

Первая — «На старт!». Убедившись в готовности спортсменов, стартер дает вторую команду к началу бега (ходьбы) — голосом и отмашкой флажком или выстрелом из стартового пистолета.

При беге на дистанциях до 400 м включительно, дается старт на три команды. После первой команды «На старт!» стартер, убедившись, что все участники заняли исходное неподвижное положение, дает вторую команду «Внимание!», затем, убедившись, что участники приняли исходное положение на данную команду и прекратили всякое движение, дает команду к началу бега выстрелом или отмашкой флажком с одновременным голосовым сопровождением «Марш!».

Между командами «Внимание!» и «Марш!» должна быть ясно различимая пауза.

В эстафетном беге не является нарушением касание палочки за линией старта.

Во всех остальных случаях колодки участников должны быть расположены только в пределах своей дорожки и не разрешается с раскидывать руки за пределы ширины дорожки (1,25 м). На всех дистанциях до 400 м включительно, когда применяется низкий старт с использованием стартовых колодок или без них, участник должен касаться дорожки двумя руками, стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки. На более длинных дистанциях и в ходьбе применяется высокий старт, при этом не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой. Если один или несколько участников начали движение до начала команды «Марш!», то все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта. Стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт). После второго предупреждения участник снимается с дистанции. В беговых видах многоборий участники покидают дорожку после третьего предупреждения.

Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку вверх, подтверждая услышанное предупреждение. На массовых соревнованиях второго и третьего уровней разрешается стартовать с низкого старта без колодок или с высокого старта.



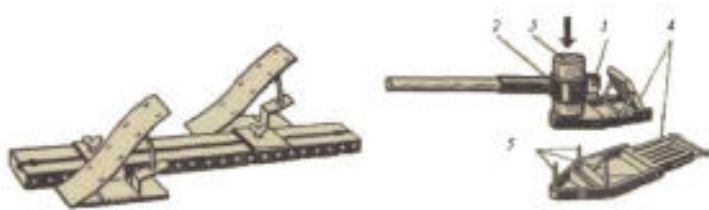


Рисунок №2



Рисунок №3

Старт

♦ В беге на короткие дистанции, согласно правилам применяются низкий старт, используются при этом стартовые колодки

Бег и ходьба по дистанции. Если бег проводится по отдельным дорожкам, то участники должны бежать только по своей дорожке. Не считается ошибкой, если участник на прямой дистанции перешел (например, при потере равновесия) на другую дорожку и, сделав несколько шагов, вернулся обратно на свою, но при этом он не должен создавать помехи другому участнику.

При беге на виражах, участник не имеет права переходить на дорожку слева, если он сделал два и более шагов по левой дорожке или по левой линии, ограничивающей дорожку, то его дисквалифицируют, так как участник сократил дистанцию бега. Не считается ошибкой, если спортсмен пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку.

При беге по общей дорожке, участники не должны мешать друг другу, обгон разрешается только с правой стороны. Обгон с левой стороны разрешен в том случае, когда бегущий впереди участник ушел от бровки на такое расстояние, при котором обгоняющий может пробежать слева, не касаясь его и не создавая помехи. Обгоняющий



участник не должен резко пересекать путь движения обгоняемого, а тот, в свою очередь, не должен мешать обгону (уходить вправо, толкаться, разводиться руки в стороны).

Спортсмен подлежит дисквалификации, если:

- проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению;
- переход на другую дорожку, явился помехой другому участнику;
- наступит на бровку или заступит за нее (исключения составляют падение или случаи, вызванные помехами других участников);
- самовольно покинет дорожку или трассу;
- во время бега получает, какую-либо помощь со стороны. Участник имеет право покинуть дорожку с разрешения судьи и под его контролем (для исправления каких-либо неполадок в одежде или обуви).

Барьерный бег. В барьерном беге каждый участник должен бежать по своей дорожке и преодолевать установленные на ней барьеры. Участник дисквалифицируется:

- если обегает барьер сбоку или нарушает границы сноси дорожки при преодолении барьера;
- проносит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины;
- умышленно сбивает барьер рукой или ногой.

Не считается ошибкой неумышленное сбивание своего или чужого барьера, если при этом не было помех другому участнику, или же пронос ноги над чужим барьером. В случае, если один участник причиняет помехи другому участнику при сбивании его барьера, то первый спортсмен дисквалифицируется, а второму представляется возможность перебежки.



Эстафетный бег. Участники эстафетного бега, должны пронести эстафетную палочку по всем этапам, передавая ее из рук в руки в установленной зоне.

Запрещено, перекачивать или бросать эстафетную палочку. Каждый участник имеет право бежать только один этап. Участник, передавший эстафету, должен покинуть дорожку, не мешать другим командам. В эстафетах с этапами до 200 м каждая команда бежит по своим дорожкам.

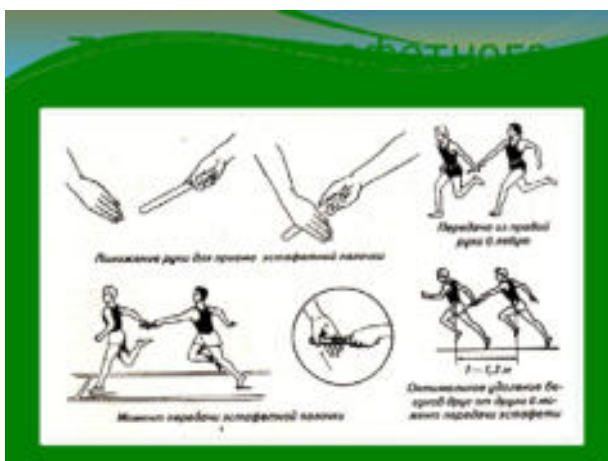
В эстафетах с этапами от 200 м и более команды бегут по своим дорожкам первые три поворота, а затем переходят на общую дорожку.

Эстафетная палочка должна быть передана в 20-метровом коридоре (зона передачи).

Правильность передачи палочки определяется по ее нахождению в зоне передачи. Все участники, принимающие эстафетную палочку, должны стартовать в зоне передачи. В эстафетах с этапами 200 м и короче принимающим эстафету разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи, на дорожке отмечается «усиком».

Участник, уронивший палочку, должен ее поднять, не мешая другим командам. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен передающий участник.





Бег с эстафетной палочкой



Команда стоит в колонну по одному, первый участник по команде стартует с эстафетной палочкой в руках, бежит до флажка, обегает флажок, возвращается к команде, передает эстафетную палочку за линией старта следующему участнику, сам встает в конец колонны и т. д.

Спортивная ходьба. В спортивной ходьбе два основных условия:

- 1) с момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе;
- 2) не должны присутствовать фазы полета, т.е. всегда должен быть контакт с опорой.

Участник дисквалифицируется, после трех предупреждений разными судьями. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в знак того, что он понял предупреждение судьи.

Дисквалифицированный участник, должен покинуть дорожку или сойти с трассы и снять свои номера, если соревнования проводятся вне стадиона. В отдельных случаях участника могут дисквалифицировать после окончания соревнований, если условия не позволили сообщить ему об этом раньше.

Финиш. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи.

Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша любой частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

При падении участника, после касания створа финиша на линии, время его и порядок прихода сохраняются, если он самостоятельно пересечет плоскость финиша.

Если участники в разных забегах, показывают одинаковые результаты, влияющие на выход в следующий круг соревнований, то по возможности все они выходят в следующий круг, если нет такой возможности, то проводится перебежка или жеребьевка.

Перебежка, является продолжением соревнований и фиксируется в протоколе, а ее результаты могут утверждаться как рекорды или разрядные нормы. При одновременном финишировании в финальных забегах (до 400 м включительно) главный судья вправе решить вопрос или о перебежке участников, показавших одинаковый результат, или утвердить результат и считать этих участников победителями.

Для всех остальных, дистанций участникам, показавшим одинаковый результат с победителем, присваивается первое место.

Перебежка, проводится только для участников, показавших лучший результат. На соревнованиях, где используются ручные (электронные) секундомеры без автоматки, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Если время на ручном электронном секундомере показывает, например, 10,31 с, то оно округляется до 10,4 с. Время каждого участника, как уже говорилось выше, должно определяться отдельным секундомером, а время первого участника определяется тремя секундомерами [5].



10 ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

В основе периодизации спортивной тренировки в легкой атлетике, лежат закономерности развития спортивной формы, которые отражаются в построении отдельных периодов тренировки. Периодизация тесно связана с календарем спортивных соревнований. При построении годичного цикла тренировки в легкой атлетике, используется как обычный вариант — с тремя периодами, так и сдвоенный — с пятью последовательно чередующимися периодами.

Обычный вариант применяют в таких видах легкой атлетики, как бег на 5 и 10 км, марафонский бег, бег на 400 м с барьерами, метание копья, диска и молота.

Однопиковый годичный цикл, применяется также в работе с детьми, молодыми и начинающими спортсменами. В этом случае, продолжительность подготовительного периода увеличена, что связано с необходимостью обеспечения более широкой и глубокой работы по общей физической подготовке. В остальных видах легкой атлетики, а также в зависимости от возраста и роста квалификации спортсменов, как правило, применяется сдвоенный цикл, подготовки из-за необходимости участвовать в зимних и летних международных и других соревнованиях.

При использовании нетрадиционного варианта, содержательная сторона тренировочных нагрузок предусматривает ритмическое чередование (по принципу «маятника») специальных и восстановительных микроциклов.

Ритм чередования тренировочных нагрузок, осуществляется таким образом, чтобы степень наиболее высокой мобилизации легкоатлета совпадала с днями планируемого соревнования. Одной из основных закономерностей спортивной тренировки легкоатлетов является цикличность.

Она заключается, в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса: отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, этапов, периодов, макроциклов.

С учетом протяженности времени, в пределах которого формируются необходимые звенья тренировочного процесса у легкоатлетов, различают:

- микроциклы — тренировки продолжительностью от 2 — 3 до 7 — 10 дней;
- мезоциклы — от 3 до 5 — 8 недель;
- этапы тренировки от 2 — 3 недель до 2 — 3 месяцев;
- периоды — от 2 — 3 недель до 4 — 6 месяцев;
- макроциклы — от 3 — 4 до 12 месяцев.

Построение тренировки на основе различных циклов, дает возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса и наилучшим образом обеспечить выполнение его принципов. В многолетнем плане спортивная тренировка, легкоатлетов предусматривает следующие виды деятельности: выбор специализации в одном из видов легкой атлетики, овладение основами мастерства, углубленное совершенствование в технике и тактике [13], [33], [45].

Принципы (наиболее общие закономерности и правила тренировки), определяют ее научно-обоснованное построение и эффективность.

Одни принципы, заимствованы из педагогики, иные образуются в процессе изучения процессов физического воспитания и спортивной тренировки. Таких общих положений, обуславливающих и определяющих построение многолетней круглогодичной тренировки, разработано достаточно много.

Основными принципами, используемыми в процессе тренировки легкоатлетов, являются принципы всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации и сознательности [7].



Принцип всесторонности, был впервые выдвинут советскими учеными, он является одним из самых главных. Его реализация в спортивной тренировке, предполагает достижение спортсменом высокого морального и культурного уровня, воспитание волевых качеств, гармоническое развитие мускулатуры, высокую работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, хорошо развитую координацию движений. Принцип всесторонности, связывает физическое воспитание с умственным, нравственным и эстетическим.

Повышение уровня всестороннего развития, является необходимым условием приобретения хорошей специальной физической подготовленности, технического и тактического мастерства в избранном виде легкой атлетики. Поэтому под специализацией в каком-либо виде легкой атлетики не следует понимать односторонность, например: тренировку в спринте только посредством бега на короткие дистанции.

Любому спортсмену необходимо применять самые разнообразные упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Поэтому путь к спортивной специализации через всестороннее физическое развитие — лучший путь к спортивному мастерству [7], [13], [19].

Принцип специализации предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде легкой атлетики, что является необходимым условием достижения высоких спортивных результатов.

В силу физиологических основ развития, тренированности наиболее существенные изменения в органах и системах организма, отвечающие требованиям избранного вида спорта, можно получить посредством специфически направленных упражнений.

Специализированная, направленность при подборе основных тренировочных средств применяется и в процессе овладения и совершенствования техники, тактики, в воспитании волевых качеств.

Вместе с тем, необходимо иметь в виду, что путь к узкой специализации в одном из видов легкой атлетики проходит через применение большого количества разнообразных упражнений, т. е. через реализацию принципа всесторонности. На разных этапах многолетней тренировки легкоатлета соотношение объемов специфических средств и средств общефизической подготовки различно.

Однако прослеживается четкая тенденция: от периода начальных занятий легкой атлетикой до высшего спортивного мастерства доля средств специальной направленности в общем объеме тренировки неуклонно возрастает [19], [25], [33].

Принцип постепенности предполагает постепенное повышение нагрузки в тренировочном процессе, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение упражнений. Благодаря этому принципу обеспечивается приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке.

Этот принцип имеет и физиологическое обоснование: все изменения в системах организма, направленные на повышение их функциональных возможностей, происходят под влиянием тренировки постепенно, на протяжении длительного времени.

Любая работа приводит к определенным сдвигам в организме. Однако ответные реакции не остаются неизменными.

По мере приспособления к определенным нагрузкам физиологические сдвиги снижаются, т. е. работа становится привычной, организм адаптируется к ней и она перестает оказывать тренирующее воздействие. Этим объясняется необходимость неуклонного повышения тренировочных нагрузок. Постепенность в увеличении нагрузок, по мнению профессора В.Б. Попова, должна быть такой, чтобы 10—12-летний новичок стал мастером спорта международного класса через 9—10 лет [7], [33], [45].

Принцип повторности определяет, что добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты можно лишь при повторении упражнений. Только так можно развить все



физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Однако принцип повторности предусматривает повторение не только отдельных упражнений, но и тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов.

Физиологической основой принципа повторности является учение И.М. Сеченова о следовых явлениях в тканях и центральной нервной системе. Известно, что для образования условно-рефлекторных связей, соответствующих изменений в органах, системах и их функциях необходимы многократные повторные воздействия. Лишь они обеспечивают закрепление навыков и знаний, стабильность техники и спортивных результатов, приобретение опыта.

Повторность предопределяет, не только многократное повторение тренировочных занятий, но и участие спортсмена во многих соревнованиях.

Повторность должна обеспечивать к очередному занятию достаточное восстановление работоспособности после предыдущей тренировки. Поэтому необходимо чередование занятий с большими, средними и малыми нагрузками. Соблюдение таких условий не только повышает тренированность спортсмена, но и укрепляет его здоровье [7], [25], [33].

Принцип индивидуализации, требует построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей легкоатлета, соответствия применяемых нагрузок функциональным возможностям его организма. При этом учитываются возраст, пол, личностные особенности, состояние здоровья, трудолюбие, характер и прочие факторы. Однако даже у спортсменов из группы, однородной по возрасту, полу и уровню физической подготовленности, функциональные возможности организма в чем-то индивидуально отличны, т. е. нет людей с абсолютно одинаковыми возможностями.

Строго индивидуальный подход – главное требование в подготовке легкоатлета высокого класса. Не может быть единой нагрузки, у каждого должна быть своя оптимальная нагрузка, полно отвечающая особенностям организма. Нельзя никому подражать, под кого-то подстраиваться [7].

Индивидуальные особенности легкоатлета, определяются при помощи педагогических наблюдений, врачебного контроля, специальных тестов, контрольных упражнений. Эти показатели сопоставляются со спортивным результатом в том виде легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен, с результатами, которые он показывает на тренировках и соревнованиях, что позволяет определить сильные и слабые стороны в подготовленности, вносить коррекцию в тренировочный процесс. Вместе с тем индивидуализация не означает отказ от общих положений. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки, причем его вполне можно реализовать в групповых занятиях [13], [19], [25].

Принцип сознательности, предусматривает такое построение и проведение тренировочного процесса и деятельность педагога-тренера и занимающихся, которые позволяют каждому спортсмену знать, какие упражнения, почему и зачем он выполняет. Поэтому принцип сознательности считается одним из важнейших в современной системе тренировки. Ясное и отчетливое понимание цели и задач тренировки, а также применяемых для их достижения средств и методов обеспечивает не только более успешное совершенствование технического и тактического мастерства, но и более эффективное развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, воспитания моральных и волевых качеств.

Сознательный тренировочный процесс легкоатлета, должен быть подчинен достижению определенных целей. Близкие и далекие, они тесно взаимосвязаны. Решение близкой цели (овладеть правильным движением, выполнить намеченную тренировочную работу, достичь определенного уровня развития и т. д.) укрепляет веру спортсмена в свои возможности для достижения далекой цели (стать мастером спорта, установить рекорд республики, стать чемпионом мира и т. д.).

Тренировочный процесс не может быть эффективным, без сознательного участия в нем спортсмена. Как бы ни старался тренер, если ученик не понял технику своего вида



легкой атлетики во всей сложности, не умеет мысленно воспроизвести ее, не знает, для чего выполняет те или иные упражнения, то высоких результатов в таких случаях ждать не приходится. Никаким показом нельзя научить способности проявлять максимальную силу, быстроту, выносливость [7], [13], [33].

Принцип сознательности предполагает знание результатов своей деятельности, их оценки, умение сопоставлять их со своими ощущениями. Такой анализ позволяет в полной мере раскрыть свои возможности.

Активное отношение к тренировочному процессу, должен воспитывать, направлять и контролировать тренер. Это — одна из важнейших сторон его педагогической деятельности.

На занятиях тренер обязан побуждать легкоатлета к активности, к стремлению достичь намеченной цели, к приобретению знаний, к творчеству. Кроме рассмотренных принципов тренировочного процесса легкоатлетов выделяют еще принципы наглядности, доступности, активности, систематичности и последовательности. По своему содержанию принципы очень близки друг к другу, вплоть до частичного совпадения. И это не удивительно, поскольку они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же, единого по существу тренировочного процесса.

Все принципы тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Специализация в избранном виде легкой атлетики основывается на всесторонности физического развития, которая в свою очередь невозможна без постепенности, а постепенность — без повторности. Тренировочный процесс не может быть эффективным без учета индивидуальных особенностей спортсмена и без сознательного отношения его к занятиям. Таким образом, принципы спортивной тренировки могут быть правильно реализованы только при условии их тесной взаимосвязи и взаимодействия как различных сторон целостного процесса подготовки легкоатлетов [25], [33].

11 ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Для достижения уровня мирового класса в легкой атлетике, необходимо начинать тренироваться с детских лет. Важная роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора и прогнозирования юных спортсменов.

Грамотно построенный спортивный отбор, является одним из основных факторов в системе физического воспитания спортсменов. Крайне важно максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности требованиям избираемой профессии. Поэтому эффективно работающая система спортивного отбора способствует созданию базы талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию [15].

Что же такое спортивный отбор? Из основных понятий теории спортивного отбора выделяют три: спортивный отбор, спортивная ориентация и спортивная селекция. Согласно определению, данному профессором В.П. Филиным, спортивный отбор представляет собой систему организовано-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта. Основной целью спортивного отбора является поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта.



Спортивная селекция же предусматривает отбор, лучших на различных этапах спортивного совершенствования. Касательно спортивной ориентации общепринятым является определение, данное В.П. Филиным, - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которого определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта[45].

В современных условиях, подготовки спортсменов вопросы отбора рассматриваются параллельно с задачами спортивной ориентации.

Таким образом, в науке сформировалось достаточно устойчивое мнение о том, что спортивный отбор - это самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливой в спортивном отношении молодежи.

В Федерации разработана и внедряется система спортивного отбора легкоатлетов, начинающаяся в детском возрасте и завершающаяся в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Спортивный отбор при этом базируется на следующих факторах:

- знании требований вида спорта;
- научно-обоснованных критериях, их количественных характеристиках;
- апробированной процедуре отбора.

В объективно сложившейся системе многолетней спортивной подготовки следует выделить пять этапов отбора легкоатлетов, описанных в

табл.1.

Таблица 1 - Этапы спортивного отбора легкоатлетов

№ п/п	Содержание этапов
1	Первый этап, связан с начальным обучением, его цель —комплектование групп начальной подготовки (проводится спортивная ориентация). Первый этап отбора осуществляется с 6–8 до 10-11 лет.
2	Второй этап, отбора считается основным. Его цель — формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно- переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств.
3	Третий этап, отбора связан с комплектованием групп спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов.
4	Четвертый этап, отбора имеет целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны. Программа отбора включает пять разделов: 1) состояние здоровья; 2) выполнение контрольных нормативов; 3) медико-биологическое обследование; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.
5	Пятый этап, отбора связан с комплектованием сборной команды страны. В целях отбора молодых спортсменов проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием всех его участников.

Основными задачами первого этапа, являются массовый просмотр контингентов детей 6-11 лет (I-IV классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным легкоатлетическим видом спорта [13].



В группы начальной подготовки ДЮСШ, принимаются все желающие школьники в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта (для легкой атлетики – 8-9 лет). Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Эти критерии максимально упрощены и доступны каждому учителю физкультуры в школе и врачу.

Критериями, на основе которых, обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются ряд внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого исследуются двигательные способности детей. В табл. 2 представлены педагогические контрольные испытания и контрольные нормативы для оценки уровня развития физических качеств, которыми следует руководствоваться при отборе новичков для занятий легкой атлетикой.

Таблица 2 - Контрольные нормативы при отборе детей для занятий легкой атлетикой

Контрольные упражнения	Контрольные нормативы			
	9 лет		10 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Частота движений, шагов, с	5,5	5,8	6,0	6,2
Бег на 20 м с ходу, с	3,5	3,3	3,3	3,1
Бег на 60 м с высокого старта, с	9,6	9,3	9,2	9,0
Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170
Прыжок в высоту с места, см	32	34	36	38
Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы вытянутыми руками вперед, м	6,5	7,0	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя, кол-во раз	25	30	30	35
Бег на 300 м, с	65	62	60	58
Бег на 500 м, мин/с	2.04,0	1.56,0	1.55,0	1.48,0
Вис на согнутых руках, с	12	18	15	22
Становая динамометрия, кг	40	45	45	50
Наклон вперед, с	7	5	8	5

Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры ДЮСШ, СДЮШОР и УОР [17].

Отбор, проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов, антропометрия. В течение последнего года обучения в учебно-тренировочных группах СДЮШОР и в классах УОР, соответствующих этим группам, выявляются перспективные юные спортсмены для зачисления в группы спортивного совершенствования [15].

В ходе второго этапа отбора, осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На



основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося [17].

Основными методами отбора являются, антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта [15]. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в прыжках и легкоатлетических метаниях необходим высокий рост, в спринтерском и марафонском беге рост не имеет существенного значения. Вообще, многие специалисты считают, что легкоатлеты должны иметь при высоком росте относительно небольшой вес [8], [14].

На основе медико-биологических исследований, дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований, особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки [15], [25]. В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.д. Роль психологических наблюдений за учащимися возрастает на II-IV этапах спортивного отбора.

На третьем этапе отбора, с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, то есть, в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На этом этапе, необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать в ответственных соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам. На данном этапе, многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Особенно прогностичными являются, темпы прироста таких показателей, как максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, минутный объем кровообращения и т.д. [25], [39].

Существенной стороной отбора на данном этапе является, оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений. Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства.

Уровень развития физических качеств — скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению — постоянно должен находиться в поле зрения тренера, работающего с юными спортсменами [47].

Четвертый этап отбора, ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений. Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на



предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов:

- 1) состояние здоровья;
- 2) выполнение контрольно-переводных нормативов;
- 3) медико-биологическое обследование;
- 4) психодиагностика;
- 5) антропометрия [25].

Разделы обследования в комплексе позволяют, достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон. Приступая к тренировке на четвертом этапе, многолетней подготовки, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов.

При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе. Преимущество отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших сдвигов в уровне спортивного мастерства, возможностей важнейших функциональных систем при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия. Чем меньшими усилиями был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования. Поэтому на данной ступени отбора, как и на предыдущей, большое внимание уделяется анализу тренировки на предыдущем этапе многолетней подготовки.

Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе, без использования предельных объемов тренировочной работы, ограничивали количество занятий с большими нагрузками, участие в ответственных соревнованиях, т.е. не достигали максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для построения тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Если при таком построении тренировочного процесса у спортсменов, планомерно возрастал уровень достижений и функциональной подготовленности, и к четвертому этапу многолетней подготовки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, то имеются все основания для полной реализации индивидуальных возможностей [15], [18], [28].

Пятый этап отбора, связан с комплектованием сборных команд по конкретному виду спорта. В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборных команд по конкретному олимпийскому виду спорта проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центров олимпийской подготовки.

Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1 Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки.

2 Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях.

3 Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности [15], [21].

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют, контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки.

Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей осуществляется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях.



В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья [18].

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса [15].

Одним из основных показателей, свидетельствующим о способности спортсмена, к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений.

Такая структура технической подготовленности, позволяет сформировать на данном этапе многолетней подготовки рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретного вида спорта. Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена.

При этом, оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников.

Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственных соревнованиях, с наибольшей конкуренцией. Недаром опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов, используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных.

Непременным условием спортивного совершенствования на пятом этапе, многолетней тренировки является крепкое здоровье спортсмена. Прежде чем оценивать здоровье спортсмена к достижению наивысших результатов, необходимо убедиться в отсутствии у него заболеваний, способных стать тормозом для роста спортивных достижений, оперативно устранить незначительные отклонения в состоянии здоровья [15], [17], [39].

Пятиэтапная модель, предполагает использование на различных уровнях отбора определенных критериев перспективности спортсменов и позволяет осуществить отбор при переходе на каждый последующий этап многолетней тренировки.

Главный критерий перспективности на первых двух этапах — выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, на последующих трех — спортивный результат и рейтинг спортсменов среди квалификационных групп.

В то же время результаты выступлений юных спортсменов на отборочных соревнованиях, согласно требованиям современной системы отбора, должны дополняться данными экспертизы различных сторон интегральной подготовленности (специальной, морфологической, функциональной и психологической). Это позволяет более глубоко и последовательно оценить их перспективность [25].



Окончательная экспертиза перспективности спортсменов, должна проводиться на этапе спортивного совершенствования в два этапа: на этапах промежуточного и заключительного отбора.

Своеобразие промежуточного спортивного отбора состоит в том, что в процессе углубленных комплексных обследований спортсменов (УКО) накапливается динамическая информация о ходе спортивного совершенствования, адаптивности организма и психики к перенесению возрастающих физических нагрузок.

На этом этапе отбора спортсмен уже достаточно полно проявляет свой потенциал, и у него создаются предпосылки для прогнозирования возможности достижения результатов международного уровня.

Вследствие проведения мероприятий по многоэтапному спортивному отбору и комплексной диагностике определенного контингента занимающихся, данные соревновательной деятельности дополняются информацией об индивидуальных особенностях различных сторон подготовленности спортсменов.

Это будет способствовать проведению на этапе высшего спортивного мастерства, эффективного соревновательного отбора и обеспечению оптимальной соревновательной готовности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [25], [39].

12. ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции – с одной стороны, успешное развитие, с другой – огонь критики.

В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Перед лицом таких проблем для эффективного их решения необходим полный и детальный анализ, сложившейся ситуации с целью поиска реального выхода.

Специалисты, выделяют 12 наиболее сложных проблем, в современной легкой атлетике – это проблемы зрителей, спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных площадок, телевидения, стимулирования, культуры, обслуживающего персонала, некоторых иллюзий, демографии и допинга.

Легкоатлетические соревнования проводятся уже более 150 лет. Анализируя этот период, можно заключить, что в течение этих лет наблюдалось успешное развитие данного вида спорта. Но, при более внимательном рассмотрении можно заметить, что в настоящее время проблемы, связанные со структурой соревнований, растут из-за расширения охватываемых регионов.

Соревнования в легкой атлетике, первично проводившиеся в Европе и Северной Америке, стали мировым спортом. Именно это, помимо успеха, и вызывает очевидный скептицизм. Более того, если первоначально расширение влияния легкой атлетике рассматривалось как несомненный успех, то теперь оно является предметом возникающих проблем.

Таким образом, можно рассматривать современное глобальное развитие, как с положительной точки зрения, так и с некоторых критических позиций. Вероятно, в современном спорте возникает множество разнообразных проблем, требующих полного и детального анализа сложившейся ситуации.

Задачей специалистов является определение проблем, которые требуют решения в современной мировой легкой атлетике. Предполагается, что обсуждение данных проблем позволит найти возможное решение, способствующее дальнейшему развитию этого вида спорта.

Зрители. Спортсмены, соревнующиеся в легкой атлетике, выступают перед аудиторией зрителей. Атлеты имеют возможность завоевать признание болельщиков, а те, в свою очередь, получить удовольствие от увиденного зрелища.



Важно, что зрители обычно платят за предстоящее удовольствие и, таким образом, финансируют, прямо или косвенно, легкоатлетические соревнования.

Для того чтобы выделить проблему в этом вопросе, необходимо рассмотреть различные категории зрителей.

Первая категория – это те, кто приобретает билеты, с тем, чтобы присутствовать на соревнованиях.

Вторая – телевизионные зрители, которые косвенно оплачивают просмотр соревнований.

Третья группа, которая именуется «легкоатлетическая семья», старается присутствовать на всех соревнованиях, но бесплатно.

Четвертая группа присутствует на соревнованиях, так как является спонсором соревнования. Они могут не очень интересоваться ходом состязания, но быть на соревнованиях – это их работа.

Пятая группа – гости и их присутствие подарок от спонсоров, которые, проявляя гостеприимство, делают свой собственный бизнес.

Шестая группа состоит из школьников, которые, естественно, наблюдают соревнования бесплатно, их функция – заполнить стадион и показать, таким образом, интерес к легкой атлетике.

Рассматривая более детально, зрительскую аудиторию на соревнованиях по легкой атлетике, можно заметить, что первые две группы зрителей и являются решающими в пропаганде спорта.

Однако, соотношение между оплачивающими и «бесплатными» зрителями начинает катастрофически расти в пользу последних. Даже на таких соревнованиях, как чемпионат мира по легкой атлетике, число зрителей, оплативших билеты, составляло 60%.

Исключая Олимпийские игры и чемпионаты мира, другие легкоатлетические соревнования, собирают достаточно скромное количество зрителей. Прямой показ Гран-При компанией Евроспорт собирает от 80.000 до 200.000 зрителей, что не считается достаточно эффективным, в Казахстане же очень мало болельщиков.

Спортсмены. Соревнования по легкой атлетике, вызывают огромный интерес только тогда, когда в них принимают участие выдающиеся атлеты. Важно, что достижения спортсменов продолжают улучшаться, и атлеты становятся идолами для публики, увеличивая привлекательность спорта.

Становиться известным можно, используя и другие возможности, помимо высокого спортивного результата.

Необходимо также обратить внимание на структуру результатов высокого класса. Атлеты, стараются продлить свою карьеру как можно дольше, с тем, чтобы заработать больше денег, поэтому сейчас многие из них показывают высокие результаты, достигая 30-летнего возраста.

Однако ситуация наличия значительного количества атлетов высокого класса, может приостановить развитие вида спорта. Карьера может продолжаться долго, но в самом верху списка самых выдающихся атлетов происходят постоянные изменения.

Новые звезды появляются регулярно, из различных регионов, но их жизнь в роли идиолов обычно коротка.

Опытные звезды, стремятся планировать свои выступления, ориентируясь на возможно большие доходы, что зачастую входит в конфликт с планированием программ соревнований. В такой полупрофессиональной ситуации роль менеджеров существенно возрастает для урегулирования конфликтов.

Тренеры. Обращаясь к будущему сегодняшних тренеров, мы можем отметить их незначительную роль.

Тренеры должны, полагаться только на себя, быть полностью зависимыми от успеха своих учеников и быть готовыми получать доход в исключительных случаях. Если



спортсмены все же организованы полупрофессионально, то для тренеров никакой организационной структуры не существует.

Существующая система, поощрения ориентирована только на спортсменов, поэтому постоянный профиль работы тренеров не определен, общественная неизвестность тренеров и их деятельности снижает привлекательность их профессии.

Большинство тренеров полагаются на дополнительную работу, поскольку их доход не адекватен. В соответствии с такой ситуацией не удивительно, что в большинстве своем тренерский корпус заполнен пожилыми людьми, а молодежь не стремится избрать профессию тренера для своей карьеры

Соревнования. Соревнования по легкой атлетике – особенно проблематичная область, и можно легко обозначить проблемы в общей структуре и правилах соревнований. Многие зрители жалуются на скуку в течение соревнований.

Причин, на которые они жалуются, достаточно много – неравные соревновательные условия, плохая информация, информационное табло слишком далеко и часто ломается, слишком много различных видов проходят одновременно, многие виды слишком удалены от зрителей. И этот список бесконечен.

Далее, иерархия наших соревнований. Многие атлеты могут выступать в Золотой лиге, а затем принять участие в Гран-При в течение нескольких дней.

В других видах спорта невозможно соревноваться в любительской лиге в среду, а затем в профессиональной в воскресенье. И только в легкой атлетике это возможно.

Трудно также сравнить одно соревнование с другим. Одни ориентируются на беговые виды, другие на метания, возможно также сочетание различных видов легкой атлетике в одном соревновании. Не удивительно, что оценить рейтинг соревнований и объявить это зрителям зачастую невозможно.

Спортивные площадки. Проблемы соревнований на открытых стадионах также довольно актуальны. Футбольные ассоциации полностью отказываются от сосуществования с легкой атлетикой, которое было в Европе более 100 лет. На современных футбольных стадионах, нет места для беговой дорожки, а создание специализированных легкоатлетических стадионов пока не рассматривается.

Интересно, что легкая атлетика уходит из традиционных стадионов, перемещаясь на улицу. Прыжки в высоту под музыку, прыжки с шестом на пляжах или на базарах, толкание ядра в магазинных центрах. Это говорит о том, что, возможно, будущее легкой атлетике будет вне стадиона. Это очень рискованный путь.

Вся история легкой атлетике, складывалась как вида с множеством разнообразных спортивных упражнений, и растаскивание ее на отдельные виды в интересах отдельных групп, представляет опасность и потерю нашего единства.

Телевидение. Огромные расходы на технику и персонал требуются для организации телевизионных трансляций соревнований. Очень редко затраченные усилия приносят соответствующие доходы. Возможно, это объясняется недостаточными драматическими событиями, в процессе передачи или недостаточными знаниями телевизионных работников в вопросе ведущейся трансляции. Заметно, что недостаточно профессиональных выражений и интересных сравнений, которые вызывают интерес зрителей в процессе прямых трансляций.

Часто в интересах, большинства зрителей операторы концентрируют свое внимание на беговых видах программы, уделяя мало внимания или вообще игнорируя технические. Сейчас необходимо, внедрять новые возможности телевизионного показа, используя разнообразные виртуальные трюки.

Также недостает квалифицированных комментаторов, ведущих репортаж, интересный для зрителей. Очень редко используются всевозможные графические разработки и иные технические достижения современной телевизионной техники. Одним словом, освещение телевизионных показов легкой атлетике неудовлетворительное. По



сравнению с другими видами спорта легкая атлетика показывается явно недостаточно, что также можно сказать о рекламе нашего вида спорта на телевидении.

Стимулирование. Вопрос рекламы и поддержки легкой атлетики, является очень болезненным, так как ситуация в этом вопросе чрезвычайно негативна.

В настоящее время спорт работает совместно с рекламными компаниями очень тесно. Однако распределение рекламы, зачастую не достигает необходимых целей и не приводит к повышенному сбыту рекламируемой продукции. И здесь нужны новые идеи. Пока не существует долгосрочных программ рекламы, использующей многочисленные информационные каналы.

Мало используются возможности телевидения и Интернета, и мы не учимся на наших ошибках.

Без сожаления нельзя не отметить, что имидж великих спортсменов, которые являются огромным потенциалом в вопросе стимулирования, привлечения спонсоров в легкую атлетику, используется недостаточно.

Культура. В системе легкой атлетики существует некий культурный конфликт, который редко обсуждается в настоящее время. Это, прежде всего, вопрос соревнований в залах. С этих позиций проведение соревнований в залах достаточно продуктивно, но с позиций мировой культуры, несомненно, убыточно. Обычно эти вопросы не часто обсуждаются, но поскольку в мировой экономике назревают изменения, и часть экономических рынков передвигается в иные регионы, необходима дискуссия по новой региональной политике легкой атлетики.

Обслуживающий персонал. Проблема персонала, обслуживающего спорт, возможно, требует некоторых изменений.

Выборная система представителей и делегаций, принятая в легкой атлетике и приведшая к созданию советов, комитетов и комиссий, ведет к развитию бюрократических тенденций, высокой стоимости переездов и организации совещаний, а как следствие – незначительной эффективности профессионального решения проблем.

Комитеты и комиссии увеличивают свою численность, что мешает быстрому решению возникающих проблем. Работа комитетов и комиссий представляет из себя, дискуссионный марафон и редко приводит к согласию. Некоторые из этих групп в течение нескольких лет так и не произвели что-либо полезное. Проблемы, требующие быстрого решения, откладываются все далее и далее.

Профессиональные сотрудники, назначаются часто по политическим соображениям или по протекции. В результате сотрудники не соответствуют международному уровню стандартов и имеют низкую профессиональную пригодность.

Проблема повышения профессионализма, персонала становится все более дорогостоящей в настоящее время.

Самообман, царящий в комитетах и некоторых других подразделениях, также имеет место.

Мнение, что мировая легкая атлетика имеет очень высокий статус, пока не соответствует действительности и вряд ли будет иметь место в ближайшем и отдаленном будущем. Спортивные реалии, как правило, отвергаются и не принимаются к рассмотрению. Для подтверждения этой позиции служит тот факт, что легкая атлетика не затребована на рынке телевизионных программ. Если выяснить зрительские интересы среди 10 наиболее популярных видов спорта, то ранг легкой атлетики будет весьма невысок. Только мировые чемпионаты и Олимпийские игры еще интересуют телевизионные компании и зрителей.

Допинг. Для легкой атлетики проблема, допинга является вечной, при этом руководящие органы пока играют неудачную, а зачастую некомпетентную роль. Все вовлечены в эту проблему – спортсмены, тренеры, менеджеры и иной персонал, так или иначе связанный со спортом высших достижений.



Допинг воспринимается как борьба с дьяволом, с которым мы должны бороться лишь по требованию незначительного меньшинства и журналистов.

Борьба против использования допинга редко характеризуется достаточно позитивной в плане ее будущего развития, спорт просто реагирует на определенные факты вместо активного действия. Открытость и активное отношение публики должны способствовать проведению такой борьбы, но различные неопределенные обстоятельства, размытые процедуры, сомнительные прощения некоторых атлетов и разнообразные способы лечения становятся скорее правилом, чем исключением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Легкая атлетика – олимпийский вид, являющийся наиболее медалеемким в программе летних Олимпийских игр. Центральное место легкой атлетики, среди других видов спорта обусловлено, в первую очередь, естественностью упражнений, развивающих силу, быстроту, выносливость, улучшающих подвижность в суставах, способствующих воспитанию волевых качеств.

Во время занятий легкой атлетикой, приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Широкое использование легкоатлетических упражнений, в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает его высокую работоспособность.

Легкая атлетика, смогла завоевать свою популярность также благодаря тому, что для любительских занятий не требуется наличие дорогостоящего оборудования, специальных сооружений и экипировки.

За счет этого легкая атлетика смогла стать популярной даже в Азии, Африке и Латинской Америке. Прикладное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности [38].

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания студентов ВУЗов, помогая повысить уровень общей физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности.

Легкая атлетика по праву считается «королевой спорта», недаром два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам [43].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Абдуллаев, А.М. Книга легкоатлета / А.М. Абдуллаев, Р.В. Орлов, В.П. Теннов. - М.: Физкультура и спорт, 1971 – 384 с.
- 2.Бажанов, В.В., Беляева, М.А. Проблемы современной легкой атлетики Нижегородской области. Материалы XIV международной научно- практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса» / В.В. Бажанов, М.А. Беляева, Ю.Г. Кулаков // Типография ННГУ им. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2015, с. 5-9.
- 3.Бакал, Д.С. Большая олимпийская энциклопедия / Д.С. Бакал. — М.: Эксмо, 2008 — 586 с.
- 4.Бегу за (российский спортивный портал) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://beguza.ru/evsk-normativy-po-legkoj-atletike-na-2017-2020-god/> (дата обращения: 25.02.2018).
- 5.Биг Архив [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/101.php> (дата обращения: 23.02.2018).



6. Весь спорт (агентство спортивной информации). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.allsportinfo.ru/> (дата обращения: 16.02.2018).
7. Волков, В.М., Мильнер, Е.Г. Человек и бег / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 144 с.
8. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983 – 204 с.
9. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010 – 244 с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001 — 312 с.
11. Деметер, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметер. — М.: Советский спорт, 2005 — 324
12. Евроспорт (спортивный интернет-портал). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.eurosport.ru/> (дата обращения: 20.02.2018).
13. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2003.- 464 с.
14. Запорожанов, В.А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта / В.А. Запорожанов, В.С. Мищенко, Ю.И. Евтушок. - Киев, 1988 - 52 с.
15. Захарова, В.В. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / В. В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003 – 51 с.
16. Зеличенко, В.Б. Справочник легкоатлета / В.Б. Зеличенко.- Московский региональный центр развития ИААФ, 2006 – 50 с.
17. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны: Кам ГИФК, 2002 – 141 с.
18. Известия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://iz.ru/news/601819> (дата обращения: 18.02.2018).
19. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика. Учебник / М.Е. Кобринский и др.; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005 – 336 с.
20. Крам.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cramb.ru/marking/atlet/> (дата обращения: 25.02.2018).
21. Либсид. Ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/osnovi-legkoj-atletiki-kak-vida-sporta/vse-stranitsi> (дата обращения: 19.02.2018).
22. Маргазина, В.А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под Г46 ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. — 2 е изд., доп.— СПб. : СпецЛит, 2013 — 255 с.
23. Мутаева, И.Ш. Легкая атлетика: курс лекций (для студентов очной и заочной форм обучения). Набережные Челны: Изд-во Набережночелнинского филиала ПГАФКСиТ, 2012 – 71 с.
24. Мюллер Херальд [Muller H.], Рицдорф Вольфганг [Ritzdorf W.]. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Рицдорф. - Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009 – 244 с.
25. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009 - 114 с.
26. Орлов, Р.В. Легкая атлетика. Справочник / сост. Р.В. Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1983 – 392 с.
27. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 19.02.2018).
28. Официальный сайт ВФЛА [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/nov/news.15672.htm> (Дата обращения: 20.02.2018).



29. Официальный сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iaaf.org/home> (дата обращения: 22.02.2018).
30. Официальный сайт Федерации легкой атлетики США [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.usatf.org/About/History.aspx> (дата обращения: 20.02.2018).
31. Папенков, Ф.И. ЧМ-2018. Денег не жалко. Сколько? Спорт-экспресс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sport-express.ru/se-money/football/reviews/834348/> (дата обращения: 19.02.2018).
32. Полещук, А.А. Легкая атлетика. Олимпийские игры. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Физическое воспитание» (для студентов 1-5 курсов всех специальностей университета) / Харьков нац. ун-т гор. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; состав.: А. А. Полещук. – Харьков: ХНУГХ, 2015 – 40 с.
33. Попов, В.Б. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – 224 с.
34. Русатлетик [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rusatletik.ru/metanie.html> (дата обращения: 22.02.2018).
35. Сайт клуба любителей бега «Виктория» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.klbviktoria.com/news/7-12-2010-4.html> (дата обращения: 24.02.2018).
36. Самар, П. А., Китаева, К. Д. Легкая атлетика. Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых 2017 №3 с.83-91
37. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография /Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013 – 1048 с.
38. Спортбокс (спортивный интернет-портал). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://news.sportbox.ru/> (дата обращения: 28.02.2018).
39. Спорт легион [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sport-legion34.ru/razmetka%20LA.html> (дата обращения: 17.02.2018).
40. Спортс.РУ (российский спортивный портал) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sports.ru/> (дата обращения: 28.03.2018).
41. Студ файлз [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4693694/> (дата обращения: 20.02.2018).

