Тема 1. Легкая атлетика. Общая характеристика

Легкая атлетика как наиболее доступный и массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, занимает основное место в программах по физической культуре в учебных заведениях разного уровня. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое учебно-тренировочное занятие по физической культуре в образовательных учреждениях всех ступеней. Легкоатлетические упражнения составляют большую часть нормативов комплекса ГТО.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, в период реабилитации после травм. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики не только на стадионах и в спортивных залах, но и в сельской местности, городских парках и скверах. Кроме этого, разнообразие видов легкой атлетики позволяет использовать ее как средство тренировки для повышения уровня достижений в большинстве других видов спорта. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества, необходимые человеку в обычной жизни.

Основными задачами проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с учащимися являются следующие:

— формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений;

— формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов.

Основу легкой атлетики составляют пять основных видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Виды классифицируются по половому и возрастному признакам: мужские и женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов соответственно.

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входят 24 вида легкой атлетики, у женщин — 23 вида легкой атлетики, среди которых разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

*Ходьба* — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. У мужчин проводятся заходы: на стадионе — на 3, 5, 10, 20 км; на шоссе — на 50 км; у женщин: на стадионе — на 3, 5, 10 км, на шоссе — на 20 км.

*Спринт, или бег на короткие дистанции,* — циклический вид, требующий проявления скорости и скоростной выносливости. Соревнования в беге на стадионе и в манеже на дистанции 60, 100, 200, 300, 400, 600 м проводятся одинаково для мужчин и женщин.

*Бег на длинные дистанции* — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости. Разновидностями такого бега являются одинаковые для мужчин и женщин дистанции:

— средние дистанции: 800, 1000, 1500 м и 1 миля (на стадионе и в манеже);

— длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м (на стадионе) и 3000 м (в манеже);

— сверхдлинные дистанции — 15, 21.097, 42.195, 100 км (на шоссе); — ультрадлинные дистанции — суточный бег (на стадионе или шоссе).

*Бег с барьерами* — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Соревнования проводятся у мужчин на дистанции 110 и 400 м на стадионе и 60 и 110 м в манеже; у женщин на дистанции 100 и 400 м на стадионе и на 60 и 100 м в манеже.

*Бег с препятствиями* — по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин и мужчин — 3000 м.

*Эстафетный бег* — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические разновидности 4 × 100 м и 4 × 400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 × 200 м и 4 × 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов и эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту.

*Кросс* ***—*** бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости и ловкости. Проводится по пересеченной местности у мужчин на дистанции 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, у женщин на 1, 2, 3, 4, 6 км.

*Прыжок в длину с разбега —* по структуре относится к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже.

*Тройной прыжок с разбега* — ациклический вид, требующий от спорт- смена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

*Прыжок в высоту с разбега* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже.

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

*Метание копья* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега мужчинами и женщинами только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание диска —* ациклический вид, требующий от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга мужчинами и женщинами только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание молота* — ациклический вид, требующий от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга мужчинами и женщинами только на стадионе. Является одним из наиболее опасных видов легкой атлетики.

*Толкание ядра* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга мужчинами и женщинами на стадионе и в манеже.

*Многоборья* требуют от спортсменов разностороннего развития всех физических качеств. Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (бег на 100 м, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, прыжки с шестом, метание диска, бег на 1500 м); пятиборье для девушек (бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки в длину, бег на 800 м).

На занятиях по физической культуре в школах и колледжах основными (зачетными) видами легкой атлетики являются: бег на короткие дистанции (30 и 60 м в начальной школе, 100 м в старших классах), бег на дистанции от 300 м до 3 км на развитие выносливости, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту, метание мяча и гранаты. Кроме того, как средство тренировки в занятия могут включаться ходьба, барьерный бег, тройной прыжок, толкание ядра. Ежегодно проводятся городские и районные соревнования по легкоатлетическому кроссу и эстафеты.

***Контрольные вопросы и задания***

1. Охарактеризуйте легкую атлетику как вид спорта.
2. Какое место занимает легкая атлетика в системе физического воспитания?
3. Перечислите основные задачи проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
4. Какие существуют основные виды легкой атлетики?
5. Какие основные легкоатлетические дисциплины выбраны для проведения занятий по физической культуре в школе?