

История возникновения легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851г.-- прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

Правила игры (лёгкая атлетика)

Бег. Стадион для больших соревнований имеет четко заданные параметры. "Длина стандартной беговой дорожки составляет 400 м. Дорожка состоит из двух параллельных прямых и двух виражей, радиусы которых равны" (Правило 160).

Некоторые думают, что бег - занятие для отшельников-индивидуалистов. Это мнение напрочь опровергают эстафеты. Там задача общая для всей команды: донести до финиша эстафетную палочку. Она представляет собой цельную, гладкую, полую трубку длиной 28-30 см, выкрашенную в такой цвет, чтобы ее трудно было потерять, хотя это допускается, но при этом поднять палочку должен именно тот, кто потерял (Правило 170).

Бегуны делятся на два основных класса: спринтеры и стайеры. Первых можно узнать по тому, что они устанавливают для себя стартовые колодки. Еще на коротких дистанциях есть фальстарты, интересная такая штука из области психологии спорта. Чтобы зафиксировать фальстарт, колодки подключают к специальной аппаратуре, которая точно и объективно фиксирует момент, когда бегун "сорвался" со старта. Фальстарт грозит предупреждением или дисквалификацией.

Раньше были (а может, и остаются) ловкачи, которые специально убегали раньше времени (до стартового выстрела), при этом обычно за ними устремляются и все прочие - не выдерживает напряженная до предела психика: отставать нельзя, надо быть первым и только первым! Допустим, спринтер готовится к Олимпиаде четыре долгих года, выкладывается по полной и вот он - на главном старте своей жизни, собирается вложить все свои силы в победу... Фальстарт может запросто вывести его из строя, что ловкачу и нужно. На страже спринтера стоят и Правила, и техника, но это никак не умоляет значения крепкой психики (Правило 162).

Стайеры, особенно марафонцы, люди более спокойные, у них уже имеется и стратегия, и тактика прохождения дистанции. Им главное знать, куда бежать. Правило 163 гласит: "направление бега должно быть левосторонним". Дело в том, что как всем известно, правая нога у человека длиннее левой. Поэтому заблудившийся в лесу обычно делает левосторонний круг и быстро возвращается в исходную точку (только более уставшим). Так и стайер, наматывает и наматывает круги, а будет ли результат? Впрочем, пробеги бегуны устраиваются и по шоссе, в Правилах на этот счет имеется специальная Глава VIII, да и мы сами наблюдаем такие соревнования каждый год.

Нельзя забывать и про бег с барьерами. Здесь надо отметить, что барьеры выставляются на разную высоту для женщин, мужчин, юниоров. Сбивать барьеры при беге разрешается, если, конечно, это делается не специально (Правило 168). Так что не волнуйтесь по этому вопросу.

Еще есть такая беговая дисциплина, как стипль-чез. Это бег с препятствиями, в число которых входит и яма с водой. Трудности должны сбивать дыхание и напоминать, что бег - это не только равномерное прямолинейное движение, переходящее после финиша в состояние полного покоя. В соревнованиях на 3000 м стипльчезист преодолевает барьеры 28 раз и яму с водой - 7 раз (Правило 169).

Еще интереснее бегать кроссы по пересеченной местности. "Трасса оборудуется "на открытой или лесистой местности, покрытой, по возможности, травяным покровом, с естественными препятствиями, которые могут быть использованы дизайнером трассы для создания увлекательной и интересной трассы соревнований" (Правило 250).

Бегун имеет право перейти на шаг или просто остановится. А вот при спортивной ходьбе судьи внимательно наблюдают за спортсменом: не дай бог, он начнет "подбегать". Что же такое ходьба? "Спортивная ходьба - это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали" (Правило 230, пункт 1). Судья на дистанции может предъявить ходоку красную карточку. Когда три красные карточки направлены старшему судье тремя разными судьями, то спортсмен должен быть дисквалифицирован. (Правило 230, пункт 6). Так что техника играет в ходьбе решающую роль.

Теперь перейдем к чисто техническим видам - прыжкам и метаниям. Там каждому участнику дается определенное число попыток (какое именно - подробно описывается в правилах, чаще всего фигурирует число три). Если количество участников слишком велико, чтобы провести соревнования в один круг, то добавляются отборочные (квалификационные) соревнования. Надо ценить время и спортсменов, и зрителей. Скажем, с какой высоты начинать прыжки? "До начала соревнований старший судья должен объявить участникам начальную высоту и последующие высоты, на которые будет поднята планка по окончании каждого круга" (Правило 181).

А вот тройной прыжок. Не все знают, что он состоит из "скачка", "шага" и "прыжка". Утверждена именно такая последовательность выполнения прыжка. "Скачок" выполняется таким образом, чтобы прыгун приземлился на ту же ногу, которой он отталкивался; при "шаге" он должен приземлиться на другую ногу, которой затем выполняется отталкивание при "прыжке". (Правило 186). Так что не все так просто, как кажется. В метаниях тоже свои сложности. Например, спортсмен не должен выходить из круга или сектора до тех пор, пока снаряд не коснулся земли. А при

выходе спортсмена из круга "первое касание края металлического обода или земли за кругом может быть осуществлено только позади белой линии, которая прочерчена за пределами круга и проходит через его условный центр". (Правило 187). Это так называемые "усики" - забыл об их существовании, и твой результат не засчитают. Так что, ребята, зубрите Правила.

Всех интересует, сколько весят снаряды для метания. Они имеют разный вес для мужчин, женщин, юниоров. Мужское ядро и молот тянут на 7,260, диск - на 2 кг. Самое легкое копьё - 800 г, зато его надо запустить так, чтобы оно упало острием вниз, а не плашмя.

Ну и, наконец, о многоборцах. "Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: первый день - 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400 м. Второй день - 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500 м (Правило 200). Надеюсь, вы стали уважать легкоатлетов немножко больше. Да и само слово "стадион" пошло от легкой атлетики. Сначала слово "стадий" обозначало меру длины, затем расстояние для бега на короткую дистанцию, а потом и само место проведения состязаний. Так что, отправляясь на стадион, не удивляйтесь, зачем там имеется беговая дорожка.

Правила отбора (лёгкая атлетика)

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. 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.

Методы и процедура отбора остаются в основном теми же, что и на предыдущем этапе, однако, их значимость и объем возрастают. Программа отбора включает пять разделов: оценку состояния здоровья; спортивный анамнез и оценку специальной подготовленности; определение морфофункционального состояния кислородтранспортной системы; психодиагностику; антропометрию.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации [18, с. 115]. 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 [5, с. 113].

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. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

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 [14, с. 25]. На третьем этапе отбора 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.

Система соревнований (лёгкая атлетика)

Положение о соревнованиях является основным регламентирующим документом, которое составляет и утверждает ОПС. Положение составляется в соответствии с календарным планом вышестоящих организаций и должно исключать одновременного проведения нескольких соревнований.

При составлении положения следует руководствоваться соблюдением основных разделов правил.

В этом документе должны быть определены: цели и задачи, характер соревнований, дата и место соревнований, руководство соревнованиями, участники, программа, командный состав и определение победителей, награждение.

При проведении соревнований среди юношей и девушек необходимо указывать возраст, высоту и расстановку барьеров, вес снарядов для метаний, виды многоборий и т.д. В графе «участники соревнований» необходимо очень четко указать участников. Так, если студенты, то указать очного или заочного обучения. Можно установить сколько времени нужно работать или обучаться в коллективе, чтобы быть допущенным к данным соревнованиям. Это делается для того, чтобы уменьшить миграцию спортсменов из одного коллектива в другой на данный период.

В Положении желательно указать программу стартов в видах по дням соревнований. Как правило, в 1-ый день проводят: 100м, 400м, 1500м, 10000м, 110м с/б (100 м с/б), эстафета 4Ч100м, прыжки в высоту, тройной прыжок, метание копья.

Во II день: 400 м с/б, 200м, 800м, 5000м, эстафета 4Ч400м, спортивная ходьба, метание диска, толкание ядра, прыжки в длину.

В Положении должно быть четко указано: состав команды, из них мужчин, женщин, сколько участников можно выставлять в каждом виде, какое количество зачетных видов, в скольких видах может выступать каждый участник и т.д.

Системы командного зачета могут быть разнообразными и выбираются ОПС в зависимости от цели, которые преследуют соревнования. Командное место может определяться по наибольшей сумме очков, набранными зачетными участниками. Очки начисляются по специальной «таблице оценки результатов в легкой атлетике».

Необходимо отметить, что в командный зачет идут лучшие результаты, показанные как в финалах, так и в основных, предварительных или классификационных соревнованиях. Большое распространение получила система зачета, когда очки

начисляются только тем спортсменам, которые заняли первые 10,12,15 и т.д. мест (это зависит от количества участников).

При этом победители и призеры получают на 2- 8 очка больше, а начиная с IV-го разниа составляет 1 очко. Для такой системы подсчета командных результатов важно в тайне хранить секретариатом количество участников заявленных на виды программы до окончания судейской. Дополнительно начисляются очки и за мастерство спортсменов. Например за мс-15 ОЧ., кмс-10 ОЧ., I разр.-5 оч.

Могут быть и другие варианты. При проведении массовых стартов целесообразно применять такую систему зачета, когда побеждает команда, выставившая наибольшее количество участников. Можно стимулировать массовость дополнительными очками. Например, за каждого выставленного сверх команды участника дается дополнительно 1 очко (при системе зачета по местам).

Когда речь идет о развитии и в связи с этим стимулировании отдельных видов программы вводится обязательная или произвольно-обязательная система зачета. Определяют общее количество результатов, среди которых должны быть обязательные виды. Или ограничивают количество выступающих спортсменов в каждом виде. Иногда в кроссовом беге суммируется время на каждой из дистанций у мужчин и женщин отдельно и по сумме определяют место на каждой из дистанций: Затем эти места суммируют и определяют общекомандное место. Если сумма мест оказывается одинаковой, то преимущество получает команда, у которой больше 1-х мест, затем 2- х мест и т.д. Существуют и другие, виды зачета в командных соревнованиях. Необходимо запомнить, что принятая система должна быть доходчиво, и ясно изложена в Положении для того, чтобы у представителей команд не было повода для различного толкования условий зачета. В Положении указывается порядок выхода участников в очередной круг в беге, а также порядок отбора в финал. В прыжках в высоту, прыжках с шестом могут быть определены начальные высоты, а в отдельных видах зачетные результаты ограничены разрядом.

В Положении определяется порядок награждения в личном и командном первенстве. Указываются виды наград. Желательно предусмотреть и награждение тренеров, чьи воспитанники стали победителями соревнований.

Если соревнования проводятся с иногородними участниками, то необходимо указать: условия приема, количество представителей, судей, участников команд, кто оплачивает расходы проезда, проживания, питания и указать контактные телефоны, адреса, дату подтверждения об участии команд в соревнованиях и т.д.