Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Варламова Л.А.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

**История легкой атлетики**

Самым первым видом спорта считается бег. Древние греки соревновались на дистанции один стадий, который равняется 192 м. Официальной датой рождения легкой атлетики принято считать 776 г. до н. э, когда состоялись первые Олимпийские игры, где первым чемпионом стал Кореб из г. Элиды. В Древней Греции спортсмены прыгали в длину с гантелями в руках, которые были сделаны из камня или выкованы из металла, весили около полутора килограммов. Диски для метания были железные, каменные и бронзовые. Весили они 1–6 кг. Победителям вручали венки из листьев оливы, которые срезали только со священных кустов.

Первые упоминания о легкой атлетике нашего времени датируются 1837 г. В Англии в г. Регби состоялись состязания, где ученики одного из колледжей бегали дистанцию 2 км. По истечению нескольких лет участники состязаний стали соревноваться в спринтерском беге и метании снарядов. В 50-ых гг. XIX в. добавились такие дисциплины как прыжки в длину и высоту, толкание и метание снарядов. В 1865 г. в Англии прошли крупные соревнования, поводом послужило открытие Лондонского атлетического клуба. В Европе только к 1890 г. регулярно стали проходить ежегодные соревнования и первенства. В 1896 г. в Афинах состоялись первые Олимпийские игры. Соревнования включали в себя 12 дисциплин. Количество видов с каждым годом увеличивалось и к 1996 г. достигло двадцати. В начале XXI в. были добавлены следующие дисциплины: метание молота, прыжки с шестом и бег на 3000 м. с препятствиями.

В России данный вид спорта стал популярным только в 90-ых гг. XIX в, с момента основания «Общества любителей бега», через 4 года он был переименован в «Петербургский кружок любителей бега». Организация разработала правила соревнований, и в 1908 г. состоялось первенство страны. Российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх в 1912 г. в Стокгольме. Толчок в развитии массовой легкой атлетики дала Всесоюзная спартакиада 1928 г., которая прошла в Москве.

**Виды легкой атлетики**

*Беговые дисциплины:*

* Спортивная ходьба. На дорожке (10000 м, 20000 м, 30000 м, 50000 м.) На шоссе (20000 м. и 50000 м.)
* Бег на короткие дистанции (спринт) (100 м, 200 м, 400 м)
* Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м)
* Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м.)
* Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м. в манеже и 3000 м. на открытом стадионе.
* Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м.).
* Эстафетный бег (4×100 м, 4×400 м.)

*Технические виды:*

* Прыжок в высоту
* Прыжок с шестом
* Прыжок в длину с разбега
* Тройной прыжок
* Бросок гранаты или мяча, вес гранаты – 700 г. для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
* Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское – 4 кг.
* Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский – 4 кг.
* Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский – 1 кг.
* Метание копья. Мужское копье весит 800 г. и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г. и 220-230 см.
* Многоборья (женщины – семиборье, мужчины – десятиборье).

Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. В женском списке нет ходьбы на 50 км.

**Чемпионаты по легкой атлетике**

* Летние Олимпийские игры.
* Чемпионат мира по лёгкой атлетике – проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам.
* Чемпионат мира в помещении – проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам.
* Чемпионат Европы по лёгкой атлетике – проводится с 1934 года, раз в два года.
* Чемпионат мира среди юниоров – проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.
* Чемпионат мира среди юношей и девушек – проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет.
* Чемпионат Европы в помещении – проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам.
* Континентальный кубок ИААФ – проводится раз в четыре года.
* Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности – проводится раз в два года.
* Кубок мира по спортивной ходьбе – проводится каждые два года.

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. Соревнования летнего сезона, как правило, апрель-октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах. Стадион 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.

Соревнования зимнего сезона, как правило, январь-март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении. Оно включает в себя 200 метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 м. и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях – это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов.

**Средства**

В беговых видах наблюдается следующая последовательность обучения:

1) бег на средние и длинные дистанции;

2) спринтерский бег;

3) эстафетный бег;

4) барьерный бег;

5) бег на 3000 м. с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках - четыре вида, но есть в прыжках в высоту и длину несколько разновидностей, поэтому последовательность обучения, включает эти способы прыжков:

1) высота – «перешагивание»;

2) длина – «согнув ноги»;

3) длина – «прогнувшись»;

4) длина – «ножницы»;

5) высота – «перекидной»;

6) высота – «фосбери-флоп»;

7) длина – тройной прыжок;

8) прыжок с шестом.

Последовательность обучения метаниям:

1) метание малого мяча;

2) метание гранаты;

3) метание копья;

4) толкание ядра со скачка;

5) метание диска;

6) толкание ядра с поворота;

7) метание молота.

**Методы**

1). *Разучивание движения в целом* осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

2). *При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части*, освоение спортивной техники осуществляется по частям.

3). *Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

4). *Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха. Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

5). В режимах непрерывной и интервальной работы используется и *круговой метод*, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

6). *Игровой метод* чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу.

7). *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование подготовленности спортсмена.

**Комплекс беговых упражнений**

* *Перекаты с пятки на носок*
* *Бег с высоким подниманием колен*
* *Бег с захлестыванием голени*
* *Бег на прямых ногах*
* *Подскоки*
* *Бег скрестным или приставным шагом (день через день)*
* *Многоскоки*
* *Ускорение*

Каждое упражнение выполняется по 3 подхода на протяжении 40 метров, после каждого подхода необходимо ускориться 20 метров. Так как самым последним упражнением является «Ускорение», его нужно выполнять на протяжении всех 60 метров. Данный комплекс выполняется в 1 серию.