

Федеральное агентство по образованию
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин



ВВЕДЕНИЕ В ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ

Учебное пособие



Екатеринбург 2016

УДК 796.42(075.8)

ББК 4517. 1я 7

В 24

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *учебного* издания (Решение № 478 от 24.03.2016)

Рецензент:

Н.В. Ярцева – кандидат педагогических наук

Составитель:

Никитин В.И.- кандидат педагогических наук

Введение в легкую атлетику: методическое пособие // Урал. Гос. Пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. - 42 с.

В пособии дается определение легкой атлетике, как вида спорта; характеристика легкоатлетических упражнений; представлена классификация видов и упражнений легкой атлетики; показано место легкой атлетики в системе физического воспитания, место легкой атлетики в комплексе ГТО.

Учебное пособие предназначено для студентов очного и заочного отделений института физической культуры по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания», учителей физического воспитания общеобразовательных школ.

Содержание учебного пособия обсуждено и утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры УрГПУ и рекомендовано в качестве учебного издания.

Протокол № 5 от 11.01.2016 г.

УДК 796.42 (075.8)

ББК 4517. 1я7

В 24

© Уральский государственный педагогический университет, Институт физической культуры, 2016

**«А, что там боги!
Сумрачно и пресно
Они скучали
На своем Олимпе ...
А человек
В сто раз богов счастливей.
Быть человеком
Много интересней!
Быть человеком,
Ощущая силы
Великие,
какими ты наполнен!»**

В институтах физического воспитания курс легкой атлетики с методикой преподавания предусматривает изучение теории и методики преподавания этой дисциплины, овладение техникой основных видов легкой атлетики, приобретение необходимых умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в школе.

Это обусловлено тем, что легкая атлетика, как вид спорта, объединяет естественные для человека локомоции: ходьбу, бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы обучения, техники, тактики и тренировки. Как всякая другая педагогическая дисциплина, легкая атлетика тесно связана с рядом смежных наук – анатомии, физиологии, психологии, биомеханики, медицины и др.

Легкая атлетика как учебная дисциплина в педагогическом университете предусматривает приобретение студентами навыков организации спортивных соревнований в школе, практической работы по организации и подготовке школьников к сдаче норм ГТО.

Молодой специалист, владеющий методикой и практикой легкоатлетических упражнений, может не только показать, что упражнения легкой атлетики доступны каждому, что они составляют основу здорового образа жизни, но и привить своим воспитанникам «культуру» выполнения движений, что влияет на физическое и личностное развитие человека.

1. Определение легкой атлетики, как вида спорта

Легкая атлетика – вид спорта, который, несмотря на свою древность, продолжает быть самым распространенным и популярным в мире.

Археологические находки – вазы, медальоны, монеты, скульптуры – помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян и других древних народов проходили состязания, которые теперь называют легкоатлетическими.

Происхождение названия «**легкая атлетика**» связывают с представлениями древних греков о физических упражнениях. Все физические упражнения древние греки называли **атлетикой**, в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

Все физические упражнения греки делили на «**легкие**» и «**тяжелые**». К легким они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьбу, кулачный бой и другие упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелым упражнениям.

Физические упражнения входили в «**пентатлон**» (пятиборье), которое играло важную роль в системе физического воспитания греков. Пятиборье состояло из: прыжка в длину, метания копья, бега на один стадий, метания диска и **панкратиона** (сочетание борьбы с кулачным боем). «Из упражнений, составляющих пятиборье, бег, метания и прыжки причислялись к более легким, между тем как борьба и кулачный бой считались трудными упражнениями и соединялись под общим названием **панкратион**» - писал П.Ф. Лесгафт.

Называя этот вид спорта **легкой атлетикой**, древние греки не предполагали, что через тысячелетия название это прозвучит насмешкой.

Известно, что легкая атлетика требует от спортсмена предельного напряжения воли, проявления выносливости, силы, быстроты и ловкости. Все эти качества проявляются в соперничестве между людьми. Именно соперничество позволяет говорить о двигательных возможностях человека.

Спортивные соревнования являются одной из главных сторон спортивной деятельности. Развитие физических качеств, освоение техники и тактики в избранном виде легкой атлетики, материально техническое обеспечение и многие факторы подготовки спортсмена находят свое выражение в соревновательном результате. При этом соревнования не только подводят итог всей подготовки спортсмена, но и сами служат действенным средством его развития и воспитания.

Призы, спортивные звания, реализация тренировочных усилий, самоутверждение и другие стимулы влияют на формирование и динамику развития личности. Соревновательные ситуации выступают как способ достижения цели, благодаря чему соревнования приобретают целевое, социальное значение.

Социальная значимость соревнований и спортивного результата, показанного спортсменом, очень велика и сказывается на судьбах участников соревнований.

Спортивные состязания являются определенным итогом всего периода подготовки спортсмена, выбранной методики и стратегии, проверкой новых спортивных технологий. Они позволяют наметить перспективы и целесообразность дальнейшей тренировочной работы тренера и спортсмена.

Несмотря на постоянное совершенствование правил, и других условий соревнований, в них велика доля непредсказуемости, неопределенности – как в определении побе-

дителей, так и в способах достижения победы. Непредсказуемость и зрелищность больше всего ценится спортсменами и болельщиками. Это и является привлекательным фоном спортивных соревнований.

В Санкт-Петербурге, в Эрмитаже, можно увидеть греческие и римские медальоны, монеты с изображением бегунов. Так, на красивой глиняной вазе, изготовленной и расписанной греческими мастерами в V до н.э., изображены, соревнующиеся в беге, спортсмены. Есть в коллекции ваза с изображением атлета, прыгающего в длину. Атлет держит в руках что-то вроде современных гантелей. Древние считали, что такие гантели точнее направляли движения рук прыгуна, способствовали более точной его посадке. Летописи также говорят, что если у приземлившегося атлета одна нога оказывалась дальше другой, прыжок не засчитывался.

Римская мозаика сохранила соревнования девушек-атлетов в беге, прыжках в длину, метании диска.

В те далекие времена не было секундомеров, а расстояния измерялись длиной стопы жреца храма Зевса.. Так, легенда, которая относится к XIII веку до н.э., рассказывает, что Геракл, «дистанцию для бега в один стадий, отмерил сам. Отмерив, расстояние, равное 600 своим ступням (192,27 м), он принял участие в пентатлоне, где и одержал победы».

Сопоставляя многочисленные сведения об Олимпийских играх, можно представить себе, как проходил праздник в этот период.

В начале Игр атлеты в сопровождении **судей-эллинодики** давали клятву у алтаря Зевса, совершали жертвоприношения. В клятве утверждалось, что атлет происходит от эллинов, является свободорожденным, что над ним не тяготеет преступление, за ним нет недоимок, что он готовился к Играм не менее 10 месяцев, что он будет состязаться честно. Эллинодики клялись в том, что они будут

судить по чести и совести, не будут поддаваться на подкупы, угрозы и уговоры.

Вслед за этим из Священной рощи появлялся **феокол** – верховный жрец в период Олимпийских игр. Сопровождавший его слуга нес срезанные ножом ветви священной оливы, из которых готовился венок победителю.

Один из элланодиков читал имена участников, написанные на **левкоме** (специальные таблицы). Имя каждого участника громко повторяет глашатай, опрашивая при этом, нет ли возражений у зрителей против того или иного атлета.

В первый день – жеребьевка в беге на один стадий: из урны атлеты вынимали костяные дощечки с написанными на них буквами алфавита. Те 4 атлета, у которых на табличках одинаковые буквы, составляют один забег. После жеребьевки бегуны проходят в палатку, где они раздеваются, их тела массируются и натираются оливковым маслом. Элланодики занимают места под навесом. Напротив – на белом жертвенном камне сидит жрица богини Деметры, единственная женщина, имеющая право присутствовать на Играх.

Существовали определенные правила ведения спортивной борьбы. Так, старт в беге давался по сигналу, а участник, совершивший нарушение правил старта (**фальстарт**), подвергался наказанию. Бегуны пользовались на старте для упора ног специальной плитой (**балбис**).

Каждый участник соревнований в беге бежал по отдельной дорожке. По сигналу трубы атлеты выходят на старт, занимают исходное положение на каменной плите, в которой сделаны углубления для ступней. Звучит команда: «**Апите!**». И бег начинается: атлеты бегут по прямой к столбу, который расположен в конце дистанции. Победители четверок встречаются между собой в финальном забеге, где и определяется чемпион в этом виде программы.

Таким же образом проходили соревнования и в диауле, только в этом случае атлет, добегающий до столба, поворачи-

чивал вокруг него и возвращался назад, преодолевая, таким образом, 2 стадия (384,54 м). В долихосе старт был общим, а длина дистанции доходила до 24 стадий (4614,48 м).

Своеобразно проводились соревнования по прыжкам в длину.

Участники соревнования совершали разбег, как и в наше время, отталкивались от прочерченной на плите черты и приземлялись в яму с песком, держа в руках гантели. Они были каменными или металлическими, весили от 1,5 до 4,5 кг.

Соревнования по прыжкам сопровождалась звуками флейты. Право играть на олимпийских состязаниях было большей частью для музыканта, приносило ему славу, наиболее искусных чествовали, как олимпийцев. В Альтисе среди статуй победителей находилось изображение флейтиста Пифокрита, который завоевал своим искусством право помогать атлетам в состязаниях.

Считается, что предшественником диска был плоский камень. Позднее судьи-элланоидики приносили из храма смазанные маслом бронзовые диски, которые хранились в кожаных мешочках. Самый легкий диск, найденный в раскопках, весил 1,2 кг, а самый тяжелый – 5,7 кг. Метали диск с возвышения – **балбиса**, заступать за черту категорически запрещалось.

Для удобства метания копья к древку прикреплялась кожаная петля, носившая название «**эмма**». Атлет вставлял указательный и средний палец в петлю кожаного ремешка, длиной 30 см, который привязывали к середине копья и обматывали вокруг древка. Атлет натягивал петлю, обхватывал плотно древко, и в момент броска копье приобретало вращательное движение.

Сегодня трудно судить о результатах древних атлетов и о том, как они достигались. Так, например, есть данные, говорящие о том, что спартанский атлет **Эхион** в прыжках в длину достиг результата 55 ступней (17,66 м). Есть сведения, что этот результат складывался из трех

прыжков. Следовательно, достижение атлета в одном прыжке превышало пять с половиной метров (5,55 м).

О достижениях древних в отдельных видах легкой атлетики приходится судить по различным косвенным данным, которые не всегда достоверны. Так, большим мастером в метании диска, считался **Фаилос**. Известен и его результат – немногим менее 25 м.

Неплохим дискоболом был **Флегий**, который на тренировках метал диск через реку Алфей, ширина которой в настоящее время равняется 50 м.

По преданию юный бегун **Полимнестрон** не только легко догонял козу из стада, но и зайца (!).

Именно в этот период в Олимпии были созданы «Дискобол» Мирона, «Дорифор» (копьеносец) Поликлета, статуя Ники Пэония. На Олимпийских играх этого времени читал свои произведения историк Геродот, выступали философы Хилон и Фалес, это были годы расцвета таланта, выдающегося поэта Древней Греции Пиндара.

Вызванное к жизни экономическими условиями разделение труда во многих сферах жизни, естественно, не миновало и спорт, выразившись в нем в виде профессионализации. Атлеты начали превращаться из свободного со­стязателя в узкого специалиста, который, стремясь добиться при помощи олимпийской победы известных материальных благ, стал совершенствовать как технику физических упражнений, так и систему подготовки к этим престижным соревнованиям. В этот период происходит и социальное разделение участников Игр: легкая атлетика, ку­лачный бой, борьба.

Профессиональные тенденции греческого атлетизма привели к целому ряду негативных сдвигов в характере Олимпийских состязаний, которые осуждались философами, мыслителями и педагогами Эллады (Ксенофан, Еврипид, Платон, Аристотель).

И хотя подлинной причиной упадка греческого спорта и гибели Олимпии был кризис общественного развития Греции, все же именно в это время началась явная поляризация физической культуры, ее разделение, которое, в конце концов, стало началом гибели античного периода Олимпийской истории.

Подлинного расцвета легкоатлетический спорт достиг в древней Греции. Спортивные состязания в этой стране приобрели популярность еще в самые отдаленные времена. Но эти состязания-праздники носили в большинстве случаев местный характер. Затем в местечке Олимпия, у подножия холма Кронос, где находился знаменитый храм Зевса и где были построены многочисленные гимназии и палестры для занятий физическими упражнениями, а также стадион с ипподромом, стали проводиться общенациональные, всенародные соревнования, получившие название Олимпийских игр.

В Спарте физическое воспитание носило прикладной, военизированный характер. Только воспитав сильных, закаленных воинов, спартанцы могли обеспечить свое государство над превывшавшими их по численности государственными рабами – **илотами**.

Греки были хорошо подготовлены к участию в Олимпийских играх, умели и любили состязания. Увлечение греков спортом, в частности легкой атлетикой, нашло свое отражение во многих архитектурных, скульптурных и литературных памятниках, оставшихся в наследство поколению от древнего мира.

Первые документальные сведения об Олимпийских играх древности относятся к 776 году до н. э. – **эллинский период**. На Олимпийские игры стекалось множество людей из различных городов Греции. О значении и популярности этого всенародного спортивного праздника говорит тот факт, что во время олимпиад по всей стране прекращались войны.

Вся, спортивная часть праздника состояла из бега на один стадий (192,27 м), или, как тогда называли, **дромос**. Из описаний известно даже имя победителя этих соревнований: им стал повар из Элиды Корэб.

В 776 лет до н. э. уже существовали системы тренировок в беге, прыжках и метаниях. По многим видам физических упражнений проводились соревнования (**агон**), которые проходили по определенным правилам.

В гомеровских поэмах «Илиада» и «Одиссея» отчетливо видно, что греческая **агонистика** сформировалась в военной среде родовой аристократии и представляла собой традиционный способ проявления и демонстрации мужества, выносливости, ловкости и силы. Стремление к идеалу мужской добродетели, как писал Гомер в «Илиаде», - «всегда быть первым и вести других за собой». По словам Ю.М. Чернецкого: – *«Ни одно из известных нам обществ не было так ориентировано на агон, как древнегреческое».*

Эллинский период античной Олимпийской истории характерен постоянным расширением программы игр. Первые 14 Олимпиад праздник проходил в один день и состоял из ритуальных торжеств и состязаний в беге на один стадий. В 774 году до н.э. в программу Игр вводится **диаул** – бег на 2 стадия (384,52 м). На Играх 15 Олимпиады, в 720 году до н.э. в программу был включен – **долихос** – длинный бег (от 7 до 24 стадий, т.е. 1345,89 м и 4614,48 м).

История рассказывает, что на этих Играх Орсипп Мегарский, участник бега на стадий, потерял во время соревнований свою набедренную повязку, но вырвал победу. С тех пор якобы атлеты выступали на состязаниях обнаженными.

В последующие века до н. э. в Олимпийских играх участвовали преимущественно атлеты-профессионалы. Это привело к увеличению случаев обмана, нечестных приемов. Игры стали похожи на жестокие состязания гладиаторов и потеряли свое значение общественного праздника.

Олимпийские игры прекратили свое существование в связи с утратой Грецией самостоятельности и переходом ее под власть Рима.

В 393 г. н. э. римской император Феодосий I, под давлением духовенства, специальным декретом упраздняет Олимпийские игры.

Однако, не смотря на это, мы должны быть благодарны древним за то, что они дали миру столь прекрасный вид спорта и возможность соперничества в нем, проявления лучших физических качеств человека, широкого общения между народами, формированию культуры тела и движений.

В эпоху Возрождения народы вновь обратились к культурному наследию греков, однако спорт не получил в это время достаточного развития. Лишь в XVIII в. бег, прыжки и метания начинают возрождаться в гимнастических системах физического воспитания буржуазного общества. Возрождается также интерес к Олимпийским играм. Мысль о возобновлении греческих олимпиад высказывали, в частности, немецкие деятели физического воспитания Гутс Мутс (1759-1839) и А.Фит (1763-1836).

История современной легкой атлетики берет свое начало на Британских островах. В манускриптах XII в. уже упоминаются легкоатлетические соревнования лондонцев. В XVII в. популярным становится бег по большим дорогам между городами и на ипподромах.

В 1770 г. был зафиксирован первый результат в часовом беге – 17 км 300 м. Большое распространение приобретают выступления профессионалов. Так, в 1803 г. некий Д.Тодд пробежал от Гайд-парка до Оксбридж Рой расстояние около мили за 4 мин 10 с.

В 1837 году состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками соревнований были учащиеся колледжа г. Регби.

Во второй половине XIX в. в Англии стали проводиться регулярные соревнования любителей легкой атле-

тики. Так, в 1864 году, состоялась первая встреча между атлетами Оксфордского и Кембриджского университетов.

В 1866 году впервые было проведено национальное первенство. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, который проводил первые первенства страны по легкой атлетике. Впервые национальное первенство было проведено в 1866 году.

В 1880 году в Англии была основана любительская легкоатлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике.

Несколько позже легкоатлетический спорт начал развиваться в США. Так же как и в Англии, любители спорта в США в первое время отдали дань профессиональному бегу. Особенно в моде были многочасовые и многодневные пробеги.

Первое в США легкоатлетическое соревнование на открытом воздухе состоялось в 1871 г., университетское первенство в 1874 г., а чемпионат страны в 1875 г.

Параллельно с развитием в Англии и США легкая атлетика распространяется во многих странах европейского континента: вначале во Франции, несколько позже в Германии, Скандинавских странах. Таким образом, к концу XIX в. легкоатлетический спорт становится известным в большинстве европейских стран.

Подлинное возрождение легкой атлетики в наше время связано с возобновлением Олимпийских игр.

24 марта 1896 г. на Мраморном стадионе в Афинах орудийный салют в честь открытия Игр возвестил о начале новой эры в развитии мирового спорта, следовательно, и легкой атлетики.

Наибольший успех выпал в Афинах на долю легкой атлетики. Первым олимпийским чемпионом современности стал студент Гарвардского университета (США) **Джеймс Конноли**, который прыгнул тройным прыжком на 13,71 м, опередив более чем на метр серебряного призера. Кстати, Д. Конноли стал еще обладателем серебряной награды в

прыжках в высоту (176 см) и бронзовой – в прыжках в длину (5 м 84 см). Американские атлеты сумели завоевать в соревнованиях по легкой атлетике 9 золотых медалей из 12.

Но героем Олимпийских игр в Афинах стал греческий легкоатлет-марафонец **Спиридон Луис**.

Уже задолго до начала этого состязания пресса довела ажиотаж вокруг него до небывалой высоты: победа в марафонском беге признавалась делом чести, событием общенационального масштаба. Накануне соревнований посыпались посулы будущему победителю: ему обещали бесплатное пожизненное снабжение молоком, продуктами, одеждой, лечением. Ему обещали в подарок тонну шоколада, 10 коров, 30 овец, бочку вина, золотой кубок Мишеля Бреалья и, наконец ... дочку богача Авероффа с приданным в 1 миллион драхм. Но для того, чтобы получить все обещанное, победитель должен быть греком!

На стадион первым вбежал почтальон из местечка Марузи Спиридон Луис! Весь стадион стоя приветствовал бегуна, который стал впоследствии национальным героем Греции. В честь победителя был исполнен гимн Греции. Спиридон Луис с лихвой вознаградил зрителей за неудачи греческих легкоатлетов в других видах соревнований.

Уместно будет напомнить историю этого состязания. Когда стало известно о том, что возрождены Игры античной Греции, к Кубертену обратился французский ученый-филолог Мишель Бреаль: *«Если Организационный комитет Афинской Олимпиады склонен был бы включить в программы соревнований бег, возрождающий прославленный подвиг солдата из Марафона, я охотно согласился бы пожертвовать наградой для победителя в этом марафонском беге»*.

Игры I Олимпиады современности оказали исключительно большое влияние на последующее развитие международного спортивного движения и легкоатлетического спорта. Именно они начали свое превращение физической

культуры и легкой атлетики в событие огромного социального значения.

17 июля 1912 года в Стокгольме на заседании представителей легкоатлетических ассоциаций 15-ти стран, в том числе и России, была создана Международная ассоциация федераций легкой атлетики (ИААФ). С этого года началась официальная регистрация мировых рекордов.

В 1983 г. в Хельсинки был проведен первый чемпионат мира по легкой атлетике.

В настоящее время ИААФ является международной организацией, объединяющей национальные федерации, которые культивируют легкую атлетику в своих странах, соблюдая устав и правила ИААФ.

2. Характеристика легкоатлетических упражнений

Следует отметить, что проблема возникновения физических упражнений, исследователей привлекала давно.

Глубокий анализ возникновения и первоначального развития физического воспитания провел в своих работах Н.И. Пономарев. Он считал, что происхождение физического воспитания проявляет собой одну из сложных и мало разработанных проблем истории и теории физической культуры. По его мнению, эта проблема включает ряд частных вопросов, из которых возникновение и развитие физических упражнений является одним из главных.

Так, он приводит мнение М. Ваниера и М. Фостера о том, что физические упражнения были вызваны самой практической жизнью, ее требованиями. ***«Знать, как использовать свое тело, - пишут авторы, - значит жить; неудача в использовании этого знания приносит смерть»*** [9].

Приводя доводы Э. Нейендорфа, который выступал с очерками по истории телесных упражнений, Н.И. Пономарев пишет о противоречиях его теории. С одной стороны

Э. Нейендорф считает, что физические упражнения служат для удовлетворения чисто животного стремления к действию; с другой – полагает, что метание, например, возникло как чисто человеческое упражнение и что целесообразное метание свойственно лишь человеку. Имеющиеся противоречия не позволяют Э. Нейендорфу, по мнению Н.И. Пономарева, объяснить, почему в истории развития общества возникло это или подобное ему явление, как физическое упражнение [9].

Н.И. Пономарев приводит данные исследований К. Дима, который считал, что «все физические упражнения имели первоначально культовое происхождение» [9].

По мнению Х. Бернетта, физические упражнения не имеют никакой истории, т.е. не имеют и происхождения.

В свою очередь Ф. Трогш показывает своими исследованиями, как физические упражнения генетически происходят от разных форм труда.

В. Эйхель, например, полагает, что упражнения в метании самые древние из тех физических упражнений, которые выполнялись человеком в отрыве от труда. По мнению Н.И. Пономарева, Эйхель противопоставляет один вид двигательных действий другим, таким как бег, быстрая ходьба и пр. [9].

А. Воль считает, что физические упражнения не связаны с конкретной обстановкой: бег не вызывается страхом преследования, прыжки – преградившим путь препятствием, метание – необходимостью поразить цель и т.д.

Г.Г. Дренков определяет понятие «физическое упражнение» как «сознательное, предварительно мысленно установленное повторение одного и того же движения для развития и укрепления человеческого тела». По его мнению, физические упражнения могли возникнуть лишь тогда, когда люди изобрели метательные орудия и должны были приобретать опыт обращения с ним путем длительной тренировки. Повторение двигательного действия бесчисленное количество раз привел древнего человека к соз-

данию явления **упражняемости**, что является результатом осмысления практической деятельности [9].

Д.Н. Узнадзе считал, что в понятие «**упражнение**» входит совершенствование и усиление какой-либо функции, когда с целью упражнения своих возможностей, человек создает особые условия для его повторения, он становится субъектом самостоятельной формы поведения, спорта.

Н.Д. Литвинов, определяя понятие «упражнение» связывает его с абстрактным мышлением, как активным отражением мира. Он говорит, что упражнение – «те изменения, которые происходят в деятельности благодаря практике».

Н.И. Пономарев подчеркивает, что физические упражнения выражают не только отношение человека к внешней и к своей собственной природе, но, прежде всего – отношение людей друг к другу. Он считает, что физические упражнения представляют собой повторение движения для достижения определенной цели, существующей реально. И более того, он подчеркивает, что без физических упражнений физическое существование отдельных членов общества находилось бы под угрозой.

Таким образом, резюмирует Н.И. Пономарев, *«физические упражнения являются носителем аккумулированного общественно-исторического двигательного опыта; они имеют чрезвычайно большое значение в двигательном приспособлении человека к окружающей среде и общественной жизни»* [9].

Проведя анализ исследований, Н.И. Пономарев отмечает, что процесс создания обобщенных движений – физических упражнений – в дальнейшем идет по линии расконкретизации их содержания. Эти новые формы двигательной деятельности человека, лишённые прямого, непосредственного воздействия на объект содержания, по мнению Н.И. Пономарева, стали средством развития двигательной способности человека.

В своей монографии «Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания» (1970) Н.И.Пономарев делает следующий вывод: *«У всех народов родового общества физические упражнения были направлены на воспитание стойкости, закалки, быстроты, выносливости, ловкости. Поэтому всеобщее распространение получили бег, борьба, различные прыжки, метания, занятия с тяжестями, игры в мяч»* [9].

Г.А. Дюперон, говоря о возникновении спорта, указывает, что первобытный человек всю свою жизнь проводил в движении, «но эти движения превращались в спорт только тогда, когда два человека поспорили в силе, скорости, ловкости и устроили поверку своих телесных качеств без утилитарной цели» [2].

Ходьба. Данный вид естественных локомоций широко представлен в двигательной деятельности человека. Ходьба, как физическое упражнение, по своей прикладности, не имеет равных, так как является обычным средством передвижения человека.

Хотя ходьба и является простым упражнением, но по существу является довольно сложным координационным движением. Стоит только понаблюдать за процессом овладения первыми движениями у ребенка, чтобы убедиться в этом. Каждый шаг его требует значительных усилий и внимания. Постепенно, благодаря многократному повторению, ходьба автоматизируется и не требует уже концентрации внимания. Очень велико гигиеническое, образовательно-воспитательное и спортивно-техническое значение ходьбы.

Гигиеническое значение ходьбы обусловлено вовлечением в динамическую работу почти всех мышц тела. При ходьбе имеет место ритмическое чередование сокращения и растяжения работающих мышечных групп. Большое количество вовлеченных в работу мышц требует повышенной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, при выполнении ходьбы можно воздействовать и на функции внутренних органов и на повышение общего обмена веществ.

Ходьбу можно рассматривать как самостоятельный вид спортивного упражнения и как подсобное тренировочное упражнение ко всем другим видам спорта.

При выполнении ходьбы, как естественного способа передвижения, различают прогулочную (оздоровительную) и спортивную ходьбу. Главной особенностью этого вида двигательной деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп.

Прогулочная (оздоровительная) ходьба является прекрасным успокаивающим, отвлекающим от нервных и психических нагрузок средством, которое восполняет недостаток двигательной активности.

Дозированная ходьба используется для реабилитации и лечения различных заболеваний и является важной составной частью активного отдыха.

Прогулочная ходьба позволяет плавно регулировать физическую нагрузку, поэтому качественные изменения функциональных физиологических систем происходит почти незаметно.

Постепенное увеличение продолжительности, изменения скорости передвижения является эффективным средством развития общей выносливости, укрепления сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развития и совершенствования опорно-двигательного аппарата, формирования и укрепления правильной осанки.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму, так как не способствует психолого-эмоциональному настрою.

Бег. Среди всех естественных движений, не требующих специально подготовленного места, оборудования,

снарядов и инвентаря, бег занимает второе место по доступности. Это универсальное средство укрепления здоровья, улучшения функционирования основных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.

В легкой атлетике бег занимает центральное место. Это обусловлено не только разнообразием форм спортивного бега, но и тем, что бег, как составная часть, входит в другие легкоатлетические упражнения – прыжки и метания. Что касается общедоступности и массовости бега, то его нужно поставить на одно из первых мест.

Динамичность в работе мышц при беге значительно выше, чем при ходьбе. Нагрузку на двигательный аппарат и на внутренние органы, главным образом на сердечно-сосудистую систему, дыхание и органы выделения. С помощью бега можно дать различную нагрузку - от небольшой до предельной. Включение в работу большого количества мышц, существенное влияние на организм в целом, легкость в дозировке, благоприятные внешние условия, являются важнейшими факторами при оздоровительном направлении в работе и определяют в основном гигиеническое значение бега.

Образовательно-воспитательное и прикладное значение бега также велико. Оно вытекает из тех физических качеств и двигательных навыков, которые вырабатываются и совершенствуются с помощью бега.

Быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость, выдержка, расчет своих сил, сообразительность, согласованность действий с партнером, быстрое и экономное продвижение вперед, преодоление препятствий и пр., вот далеко не полный перечень этих двигательных качеств и навыков.

Эффективность бега достигается соблюдением следующих основных принципов:

- тренироваться не напрягаясь, поддерживая индивидуальный темп бега;

- повышать нагрузку, постепенно увеличивая длину дистанции, но не темп бега;
- при необходимости использовать кратковременные передышки;
- длительность бега и его темп устанавливаются индивидуально;
- нельзя форсировать подготовку;
- перед началом бега рекомендуется психологически настроиться на него и выполнить несколько упражнений для подготовки;
- закончив беговую дистанцию, необходимо перейти на ходьбу, с постепенным замедлением темпа.

Спортивное значение бега не ограничивается рамками легкой атлетики. Ни один спортсмен – представитель любого вида спорта – не может обойтись без бега как одного из важнейших средств, в своей тренировке. Можно без преувеличения сказать, что бег помогает улучшать рекорды во всех видах спорта.

Прыжок - способ преодоления препятствий, характеризуется кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Занимаясь легкоатлетическими прыжками, человек совершенствует умение владеть своим телом и концентрировать усилия; развивает силу, быстроту, ловкость и смелость.

Основной особенностью прыжков, применяемых в легкой атлетике, является стремление достигнуть наибольшей длины или высоты прыжка.

В связи с этим весь характер движений в прыжках направлен на создание наиболее благоприятных условий, способствующих успешному выполнению, как отдельных фаз, так и всего прыжка. Поэтому совершенно очевидно, что для хорошего проведения прыжка требуется согласованная работа всех частей тела прыгуна и его соответствующая подготовка.

Выполнение прыжков в легкой атлетике производится по определенным, всюду принятым правилам, дающим возможность сравнивать достижение отдельных прыгунов. Наличие правил, предусматривающих основные положения при выполнении прыжков, дают возможность существования разнообразной техники прыжков с многочисленными вариантами, которые обуславливаются индивидуальными особенностями прыгунов.

Требую хорошей всесторонней подготовки легкоатлета, прыжки, в свою очередь, при рациональной организации занятий, благоприятно воздействуют на весь организм занимающихся, считаясь упражнением, дающим общую физическую нагрузку.

Выполнение специальной техники прыжков, дающее возможность добиться определенных результатов, требует соответствующего развития всех необходимых физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и т.п.).

Развитие необходимых двигательных качеств, в сочетании с определенными навыками в преодолении препятствий, делает прыжки в легкой атлетике ценным разделом, имеющим, наряду с другими видами упражнений, большое прикладное значение.

Прыжки – одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только легкоатлетам, но и представителям других видов спорта.

Метание – упражнение в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

Метания, наряду с бегом и прыжками, составляют одно из основных разделов, входящих в легкую атлетику.

Из всех разнообразных видов, образующих легкоатлетический спорт, упражнения в метаниях различного рода снарядов является наименее хорошо изученными и обоснованными.

Легкоатлетические метания это метание спортивных снарядов, имеющих своеобразное, стандартное устройство. Правила соревнования в основных видах метаний являются одинаковыми для всех стран, что делает возможность сравнивать спортивные достижения.

Общее определение упражнений в метании может быть произведено с различных точек зрения, но совершенно очевидно, что все стороны, характеризующие данный раздел упражнений, должны рассматриваться в целом едином комплексе, составляющем понятие **метания в легкой атлетике**.

С точки зрения механики метанием можно назвать такое физическое упражнение, при котором постороннему предмету (снаряду) сообщается ускорение, приводящее к полету этого предмета по определенной траектории.

С точки зрения физиологии, метания можно характеризовать, как результат определенных нервно-мышечных усилий метателя.

Социальная значимость метаний как физических упражнений в том, что они, наряду с другими видами упражнений, развивают ряд ценных качеств и воспитывают трудовые и оборонные навыки.

Движения метателя типичны своим размахом, силой, быстротой, законченностью и особой динамичностью.

Чрезвычайно ценным в легкоатлетических метаниях является участие в упражнении всего тела метателя. Без этого невозможно добиться действительно дальнего полета снаряда, и это также должно быть отнесено к положительным сторонам такого рода упражнений.

Это говорит о том, что метания нельзя назвать упражнениями местного влияния или только упражнениями в ловкости и быстроте, как это делают некоторые авторы при общем определении метаний.

Перед легкоатлетическими метаниями ставятся задачи:

- воздействовать на весь нервно-мышечный и костно-связочный аппарат, с целью его укрепления, лучшего развития и благоприятного влияния на внутренние органы;
- развить быстроту, силу, координацию движений;
- развить мышечное чувство, равновесие и ритmicность.

3. Классификация видов легкой атлетики и легкоатлетических упражнений

Спортивная ходьба, как вид легкоатлетических соревнований, проводится по дорожке стадиона (против часовой стрелки) и по дорогам на дистанции от 1 до 50 км (табл.1).

Таблица 1

Виды и разновидности спортивной ходьбы

Вид	Разновидность	Дистанции
Спортивная ходьба	По беговой дорожке стадиона, за время По дорогам и шоссе	1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км, 20 км, часовая, двухчасовая 20 км, 30 км, 50 км

Участники соревнования по спортивной ходьбе обязаны соблюдать особенности техники ходьбы, установленные правилами. За нарушение правил соревнований специальные судьи делают замечания и могут снять спортсмена с соревнования за нарушение правил спортивной ходьбы.

Первые официальные соревнования по спортивной ходьбе состоялись в Англии в 1866 г. Е. Чемберс, победитель этих соревнований, прошел 7миль (11км 263 м) за 1 ч 28 с. Всего четыре спортсмена участвовало в этом соревновании.

В легкой атлетике бег делится на гладкий, бег в естественных условиях, бег с препятствиями, эстафетный бег. Разновидности этих видов бега приведены в таблице 2.

Таблица 2

Виды и разновидности бега

Вид	Разновидность	Дистанции
Гладкий бег	Короткие дистанции (спринт)	30м, 60м, 100м, 200м, 400м
	Средние дистанции	500м, 600м, 800 м, 1000м, 1500м, 2000м
	Длинные дистанции	3000м, 5000м,
	На время	10000м
	Сверхдлинные дистанции	Часовой, двухчасовой 20 000 м, 25 000м, 30 000м
		5 км, 20 км, 30км, 42 км 195 м
		По дорогам
		На местности (кросс)
Бег в естественных условиях		500 м, 1000 м, 2 км, 3 км, 5 км, 6 км, 8 км, 10 км, 12 км, 14 км
Бег с препятствиями	С барьерами	100 м, 110м, 200 м, 400 м
	С препятствиями	1500 м, 2000 м, 3000 м
Эстафетный бег	Короткие дистанции	4x100м, 4x200м, 4x400м,
	Средние дистанции	5x500м, 4x800м, 10x1000м
	Смешанные дистанции	400+300+200+100 м, 800+400+200+100 м
	Произвольно	По городу: кольцевая, звездная и др.

Соревнования по бегу проводятся по общепринятым правилам, что позволяет адекватно оценить не только каж-

дого спортсмена, но и говорить о возможностях организма человека.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида (табл.3): - через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть, как можно выше, и через горизонтальные препятствия, где спортсмены стремятся прыгнуть, как можно дальше.

Таблица 3

Виды и разновидности легкоатлетических прыжков

Вид	Разновидность	Способы
С разбега через вертикальное препятствие	В высоту	«Перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной», «фосбери-флоп»
С разбега через горизонтальное препятствие	С шестом	Общепринятый
	В длину	«Согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»
	Тройной	Общепринятый

Прыжки в длину и высоту можно подразделить на прыжки свободные (безопорные) и прыжки с промежуточной опорой. К последним относятся тройной прыжок, где имеют место две промежуточные опоры, и прыжок с шестом, в котором используется подвижная опора (шест).

Прыжок в длину с места не является классическим видом легкой атлетики. Он служит одним из вспомогательных видов упражнений, а также используется в соревнованиях и педагогических тестированиях.

В каждом виде прыжков, в зависимости от формы движений в полете, различают способы и варианты. Тройной прыжок согласно правилам соревнований, выполняется только одним способом, однако в нем имеются варианты выполнения заключительной части. Само название показывает, что тройной прыжок с разбега состоит из трех последовательно выполняемых прыжков – «скачок», «шаг» и «прыжок».

Достижения в прыжках измеряются метрами и сантиметрами. Соревнования проходят по правилам, утвержденным международной федерацией легкой атлетики.

Легкоатлетические метания относятся к одноактным или ациклическим упражнениям и, в зависимости от способа выполнения, делятся на три вида (табл.4):

- броски из-за головы (мяч, граната, копье);
- с вращением (диск, молот, вес, ядро);
- толкание (ядро).

Таблица 4

**Виды и разновидности
легкоатлетических метаний**

Вид	Разновидность	Вес снаряда
Броском из-за головы	Малый мяч	150 гр;
	Граната	500 гр; 700 гр
	Копье	600 гр, 800 гр
С вращением	Диск	1 кг, 1,5 кг, 2 кг
	Молот	4 кг; 6 кг; 7,257 кг
	Ядро	3 кг, 4 кг, 5 кг, 6 кг, 7,260 кг
	Вес	25,4 кг
Толкание	Ядро	3 кг, 4 кг, 5 кг, 6 кг, 7,260 кг

Многоборья – вид легкой атлетики, включающий в себя различные виды бега, прыжков и метаний (табл.5). К спортсменам, которые занимаются многоборьями, предъявляются очень высокие требования. Кроме технического мастерства многоборцы должны обладать быстротой спринтера, выносливостью бегуна на средние дистанции, силой метателя, прыгучестью и ловкостью прыгуна.

Многоборья – отличный путь разностороннего физического развития. Занятия многоборьями создают хорошую основу для специальной тренировки в отдельных видах легкой атлетики.

Достижения в многоборьях определяются суммой очков, получаемых спортсменами за результаты в каждом виде, входящем в многоборье. Для этого используются специальные таблицы очков.

Соревнования проводятся в два дня по правилам, которые несколько отличаются от правил в отдельных дисциплинах легкой атлетики.

Таблица 5

**Виды и разновидности
легкоатлетических многоборий**

Вид	Разновидность	Дисциплины
Многоборье	Семиборье (женское)	1 день: 100м с/б, высота, ядро, 200 м 2 день – длина, копье, 800 м
	Десятиборье (мужское)	1 день – 100 м, длина, ядро, высота, 400 м 2 день – 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м

Физические упражнения, применяемые в подготовке легкоатлета и при занятии легкой атлетикой, делятся на три основные группы (Н.Г.Озолин и др.).

Первая группа – упражнения основного вида легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется, включая все элементы и варианты этого вида (например, если спортсмен специализируется в беге на короткие дистанции, то к нему относятся: бег на все короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ускорением, бег с ходу, с переменной темпа и пр.).

Вторая группа – Общеразвивающие упражнения, которые делятся на две группы:

- упражнения других видов спорта, применяемые с целью общего физического развития;
- упражнения с предметами и без предметов.

Третья группа – специальные упражнения, предназначенные для воспитания физических и волевых качеств (применительно к виду легкой атлетики), а также для обучения технике и тактике. Специалистами доказано, что в современной системе спортивной подготовки легкоатлета, как впрочем, спортсменов и в других видов спорта специальные упражнения играют очень большую роль.

Н.Г.Озолин, например, считает, что повторным выполнением основного упражнения нельзя развивать эффективно силу, быстроту, выносливость и др., т.к. эти упражнения требуют большого нервного напряжения.

Специальные же упражнения, содержат элементы основного упражнения и их можно выполнять в больших количествах, с решением конкретных задач. С изменением условий выполнения.

Специалисты: Н.И. Выставкин, Н.Г. Озолин, З.П. Синицкий, Н. Зайцев, А. Игнатъев и др. считают, что методика применения специальных упражнений и их дозировка зависят:

- от возраста и пола занимающихся;
- от степени здоровья, физической и технической подготовленности;
- времени года и условий занятий;
- вида легкой атлетики;
- уровня знаний и опыта педагога (тренера).

Специалисты отмечают, что выбирая специальные упражнения, из огромного арсенала имеющихся, необходимо особо обращать внимание на специфические из них:

- применительно к тому или иному спортсмену;
- избранному виду легкой атлетики.

Для бегунов наиболее типичными будут упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с захлестыванием голени и подниманием бедра («колесо»);
- прыжки в шаг;
- прыжки через шаг;
- «многоскоки»;
- «перекат»;
- семенящий бег.

Эти упражнения спринтера с успехом могут быть использованы и всеми другими легкоатлетами для развития быстроты.

Прыгуны в высоту и длину используют в своих тренировочных занятиях, как правило:

- различные подскоки бег отягощений и с отягощениями на мягком грунте, на песке, гимнастических матах;
- приседания с последующим выпрыгиванием на одной или двух ногах;
- имитационные упражнения одного из элементов прыжка;
- различные прыжки в длину и высоту с места и укороченного разбега.

Прыгуны с шестом используют, помимо упражнений, применяемых бегунами и прыгунами в длину и высоту, целый ряд гимнастических упражнений (подтягивание, выход из виса в упор на перекладине, кольца, канате, подвесном шесте и др.), бег с шестом.

Метатели пользуются большим количеством упражнений спринтеров и прыгунов и имеют свои специфические упражнения, применительно к виду метания.

В свою очередь, бегуны и прыгуны также используют в своей тренировке много специальных упражнений метателей и сами метания различных снарядов.

Специальные легкоатлетические упражнения можно подразделить на две большие группы:

- упражнения, развивающие физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость;
- упражнения, содействующие обучению технике и совершенствованию технического мастерства.

К упражнениям, направленным преимущественно на развитие **быстроты**, следует отнести все упражнения, связанные с проявлением высокой скорости движения и частотой – упражнения спринтера, различные прыжки, метания облегченных снарядов.

Упражнения, направленные на развитие **силы**, связанные с большими мышечными усилиями в небольшой промежуток времени. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения со штангой и други-

ми отягощениями, упражнения с партнером, упражнения спортивной гимнастики, метание тяжелых снарядов, прыжки с отягощениями на одной и двух ногах.

Ловкость – способность производить движения с максимальной амплитудой – развивается во время всесторонней физической подготовки путем применения специальных упражнений. Эти упражнения подбираются с учетом основного вида легкой атлетики, в котором спортсмен специализируется. Так, например, копьеметателю особенно необходима подвижность в плечевом и локтевом суставах, пояснице и позвоночнике; барьеристу – в тазобедренных суставах и т.д. Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно и даже по два раза в день.

Общая выносливость развивается с помощью длительного бега, лыжных прогулок и других упражнений, выполняемых со средней и малой интенсивностью.

В свою очередь, **специальная выносливость** приобретается путем многократных повторений специальных и основных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Хорошим средством развития выносливости являются спортивные игры.

Идеомоторные упражнения (от греческого *идея* и латинского *мотор, приводящий в движение*) – термин, обозначающий двигательные реакции, автоматически возникающие у человека в момент представления о движении. Этот замечательный факт установили Фарадей (1853) и Шеврель (1856). Они показали, что представление о каком-либо движении влечет за собой неподотчетное, едва уловимое сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение.

Исследования Л.Л. Васильева, Г.Ю. Балицкого и др. показали, что представление какого-либо движения или зрительного объекта, связано с определенным движением и сопровождается ритмическими импульсами в тех мышцах, которые обычно осуществляют это движение.

И.П. Павлов говорил: *«Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите ...»*. Этим объясняется то, что представление о каком-либо знакомом движении влечет за собой «идеомоторную» реакцию, касающуюся не только мышц, но и функциональных изменений.

Данный вывод подтвердили А.Н. Крестовников и Р.П. Ольянский, В.В. Васильева, А.В. Фомичева и др. Результаты их исследований подтверждают, что мысленное выполнение знакомого, привычного физического упражнения сопровождается многими функциональными изменениями:

- увеличением возбудимости зрительной сферы, коры больших полушарий головного мозга;
- повышением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- усилением обмена процессов и пр.

4. Легкая атлетика в системе физического воспитания

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. И прежде чем говорить о ее месте в этой системе, необходимо определиться с понятием «система».

Понятием **«система»** пользуются, когда имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей. Именно таким целостным образованием является система физического воспитания, созданная и успешно функционирующая в нашей стране.

Известно, что физическое воспитание – общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее

организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями создаваемых в условиях различных общественных формаций.

Поэтому, понятие **«система физического воспитания»** отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков и др.).

Специалисты в области теории и методики физического воспитания (Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Н.Г. Озолин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.) считают, что определяющими положениями системы физического воспитания будут:

- идеологические основы, выраженные в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях;

- теоретико-методические основы, которые представляют целостную концепцию, объединяющую научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;

- программно-нормативные основы, т. е. программный материал, отобранный и систематизированный согласно целевым установкам, принятой концепции и нормативам, установленными в качестве критериев физической подготовленности;

- организационные структуры, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание в обществе.

Так, например, П.Ф. Лесгафт, в своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888-1901 гг.), изложил принцип научной обоснованности физического образования на базе использования методов исследования – педагогических, медико-биологических, психологических; разработал принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию. Им была представлена класси-

фикация физических упражнений; установлена взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием; показана образовательная роль двигательных действий в трудовой, военной и повседневной жизни человека и др.

Он, как и Г. Демени, считал, что система должна состоять из небольшого количества естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний, борьбы, простых гимнастических упражнений, игр и экскурсий.

П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что на первом этапе физического образования детей школьного возраста следует «научить основным необходимым движениям: правильно бегать, прыгать, метать, выполнять движения различными звеньями тела».

На втором – необходимо «научить ребенка выполнять упражнения с более высокой нагрузкой: умение бежать не только правильно, но и быстро, прыгать дальше и выше и пр.».

На третьем этапе физического образования П.Ф.Лесгафт предлагал *«выполнять упражнения по времени и характеру прилагаемых усилий, ориентированию в пространстве. На этом этапе школьников учили пробежать определенное расстояние в установленное время, метать в цель и т.д.»*.

Оценивая критически и анализируя систему физического образования П.Ф. Лесгафта, можно найти достаточное количество ошибочных положений. Например, он был противником снарядовой гимнастики. И все же его система для своего времени была одной из передовых в мире. Но, к сожалению, в России она не стала основой национального физического воспитания, так как царское правительство не имело государственной программы в этой области образования, а страна не располагала, ни квалифицированными специалистами, ни специальной материально-технической базой.

Однако многие ее положения не утратили своего значения до настоящего времени.

Раскрывая большую значимость легкоатлетических упражнений и легкой атлетики как вида спорта в системе физического воспитания, в первую очередь необходимо отметить их прикладной характер.

Известно, что прикладной характер физических упражнений, того или иного вида спорта определяется тем, насколько приобретенные с их помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и практической деятельности. В этом плане, легкоатлетические упражнения не имеет себе равных. Двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки и метания), которые приобретаются в ходе занятий легкой атлетикой, физические качества (быстрота, сила, выносливость и ловкость), которые развиваются в ходе занятий, находят самое широкое применение, как в трудовой деятельности, так и в военном деле.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьирования нагрузки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности.

Занятия по легкой атлетике проводятся, как правило, на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой и других систем организма человека.

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений полностью решается задача гармоничного, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Все вышесказанное определяет оздоровительную направленность занятий легкоатлетическими упражнениями.

Легкая атлетика имеет большое воспитательное значение. Занятия легкоатлетическими упражнениями формируют характер, закаливают волю человека, приучают его не бояться трудностей, смело преодолевать их. Систематическая тренировка, подготовка к соревнованиям, достижение высоких спортивных результатов невозможны без соблюдения правильного режима, организации всей тренировочной работы. Занятия в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывают коллективизм, ответственность, патриотизм.

Образовательное значение легкой атлетики заключается в том, что в процессе занятий человек приобретает чрезвычайно полезные двигательные навыки, знания в области физической культуры, спортивной тренировки, самоконтроля, режима питания и гигиены.

В коллективах физической культуры, в высших и средних учебных заведениях и других организациях легкая атлетика занимает ведущее место.

Научность легкой атлетики заключается в том, что специалисты многих наук изучают характер, структуру, особенности использования легкоатлетических упражнений в занятиях различных возрастных групп.

Выполненные исследования касаются многих сторон этого вида двигательной деятельности человека.

Велико и зрелищное, эстетическое значение легкой атлетики. Соревнования по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям и особенно в эстафетном беге представляют собой захватывающее зрелище.

Для оценки достижений в легкой атлетике, стимулирования занятий этим видом спорта и лучшей организации соревнований введены спортивные разряды, которые периодически пересматриваются с учетом мировых достижений и массового развития видов легкой атлетики.

5. Легкая атлетика в комплексе ГТО

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программу физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, во все ступени ГТО (1931-1972 гг.) и занятия физической культурой людей старшего возраста.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы, в которых высказывалась мысль о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи, предполагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком.

Инициатива получила признание в широких кругах общественности. После годичного обсуждения разработанного Всесоюзным советом физической культуры проекта ГТО, он был утвержден и 7 марта 1931 года принят.

Этот комплекс состоял из одной ступени, которая включала 16 практических нормативов по различным физическим упражнениям и 3 требования (знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями). При этом количество легкоатлетических упражнений составил 7, из которых по 2 вида имели упражнения в ходьбе, беге, прыжках и одно упражнение в метании. Уже в это время легкая атлетика по массовости занимала одно из первых мест среди других видов спорта. Количество награжденных значком ГТО I-й ступени к 1937 году превышало 4 500 000 человек.

В 1932 году была введена II ступень комплекса ГТО. В содержание этой ступени входили 3 теоретических требования и 18 нормативов, 6 из них были представлены легкоатлетическими упражнениями. Нормы были достаточно высоки. Их можно было сдать только при условии систематических тренировок. Об этом свидетельствует и коли-

чество награжденных знаком ГТО II, которое к 1937 году составило 22 000 человек.

В 1934 году для школьников была введена ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Она содержала 15 норм и 3 требования. Легкая атлетика была представлена 8-ю упражнениями (3 упражнения в ходьбе, по 2 в беге и прыжкам и одно в метаниях). Значкист БГТО должен был уметь провести занятие по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивную игру.

С целью стимулирования массового развития спорта, повысить качество учебно-спортивной работы и улучшить подготовку квалифицированных спортсменов, в стране введена Единая всесоюзная спортивная квалификация, которая вместе с комплексом ГТО была основой оценки результатов физического воспитания.

Выполняя нормативные требования комплекса, выступая в соревнованиях, многие физкультурники начали регулярно заниматься легкой атлетикой. Со сдачи норм комплекса ГТО начали спортивный путь многие замечательные легкоатлеты. В качестве примера, можно назвать, братьев Серафим и Григория Знаменских, чьи блестящие победы сыграли большую роль в общем прогрессе бега на длинные дистанции и популяции легкоатлетического спорта.

В 30-е годы комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в стране, стал основой деятельности физкультурных организаций, благодаря комплексу многие юноши и девушки получили всестороннюю физическую подготовку.

1 октября 1940 года был введен в действие новый комплекс. Ступени нового комплекса остались прежними, но каждая из них состояла теперь из двух разделов: обязательных норм, куда входили теоретические требования, общеразвивающие упражнения и упражнения военно-прикладного характера, и норм по выбору, способствующих развитию определенных физических качеств. Было

сокращено количество нормативов: в БГТО – 11 норм, ГТО I ступени – 14 и ГТО II ступени – 15. По новому положению нормативы ступеней БГТО и ГТО II можно было сдать на оценку - «сдано» и «отлично».

Для того чтобы получить значок ГТО II-й ступени «Отличник», отдельные нормы и требования надо было сдать специальной комиссии.

Требования военного времени заставили внести существенные изменения в содержание комплекса ГТО. Было сокращено общее количество нормативов, некоторые нормы были заменены другими, имеющими более выраженный военно-прикладной характер (знание топографии, оружия, бег, прыжки и метания в повседневной одежде, штыковой бой, и др.). Эта перестройка сыграла положительную роль в подготовке резервов для Красной Армии.

В послевоенное время комплекс ГТО совершенствовался в направлении дальнейшего сокращения количества норм, установления взаимосвязи между этими нормами и программами физического воспитания учебных заведений, уточнения возрастных групп сдающих нормы комплекса. Изменения были внесены в положение о комплексе ГТО в 1946 и 1950 годах, а наиболее существенные – в 1959 году.

Согласно положению, сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях. Стали проводиться олимпиады «Готов к труду и обороне СССР».

Ф. Ванин, Е. Васильева, А. Пугачевский, В.Куц, В. Кузнецов и многие другие легкоатлеты начали свое спортивное совершенствование после ого, как попробовали свои силы в сдаче нормативов комплекса ГТО.

В 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР), рассчитанная на юношей допризывного и призывного, основу которой составили легкоатлетические упражнения.

1 марта 1972 года был введен в действие новый комплекс ГТО. В 1973 году были изменены некоторые нормы.

В 1975 году было принято решение о введении дополнения в Единую Всесоюзную классификацию в раздел «Многоборья комплекса ГТО».

23 августа 1979 года была введена новая ступень комплекса ГТО «К стартам готов!». Эта ступень была рассчитана на мальчиков и девочек 7-9 лет.

В 1975-76 учебном году была изменена школьная программа по физическому воспитанию. Одной из главных ее задач являлась подготовка учащихся к сдаче норм ГТО, что обеспечивалось структурой и содержанием разделов программы. На уроках физической культуры теперь более эффективно можно было развивать у школьников основные двигательные качества. Для этой цели на уроках в IV-VII классах выделялось до 30% времени урока, а в VIII-X классах – до 50%. В старших классах рекомендовалось проводить уроки тренировочной направленности.

В 1975-76 годах стали проводиться Всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежд» по всем ступеням комплекса.

В 80-90 годы нормативы комплекса ГТО неоднократно пересматривались и фактически сам комплекс и его идея после распада Советского Союза перестали существовать.

В 2014-15 годах по инициативе Президента России В.В. Путина возрождается новый комплекс ГТО. Предложенный комплекс направлен на существенное повышение работы по физическому воспитанию населения России, приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему один из видов соревнований в Древней Греции был назван «пентатлон»?
2. Какая международная организация объединяет национальные федерации по легкой атлетике?
3. Какая проблема и почему, по мнению Н.И.Пономарева, в физической культуре является одной из сложных и недостаточно разработанной?
4. Почему соревнования являются одной из сторон спортивной деятельности?
5. Почему физические упражнения являются носителем «аккумулированного общественно-исторического двигательного опыта»?
6. Приведите примеры применения легкоатлетических упражнений древности.
7. В каком виде легкой атлетики определился первый чемпион Олимпийских игр современности?
8. Кто стал героем первых Олимпийских игр в Афинах?
9. Дайте характеристику бегу, как одному из упражнений легкой атлетики.
10. В чем древние философы Сократ, Платон, Аристотель и др. видели идеал калокагатии?
11. Расскажите о видах и разновидностях легкоатлетических метаний.
12. Дайте классификацию физических упражнений применяемых в подготовке легкоатлета.
13. Почему легкая атлетика занимает основное место в системе физического воспитания человека?
14. Почему комплекс ГТО является основой физического воспитания населения нашей страны?
15. В чем вы видите социальную значимость занятий физической культурой, спортом и легкой атлетикой?
16. Чем были вызваны изменения в содержании комплекса ГТО?

Список литературы

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры / Б. Р. Голощапов. – М., Академия, 2001.
2. Дюперрон, Г. А. Краткий курс по истории физических упражнений / Г. А. Дюперрон. – Л., 1924.
3. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. О. В. Колодия и др. – М., Физкультура и спорт, 1985.
4. Легкая атлетика : учеб. для студентов пед. ин-тов. /Под ред. А. Н. Макарова и др. – М., Просвещение, 1987.
5. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина и др. – М., Физкультура и спорт, 1989.
6. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М., Физкультура и спорт, 1970.
7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М., «Астрель», 2002.
8. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н. И. Пономарев – М., Физкультура и спорт, 1970.
9. Специальные упражнения легкоатлетов / Под ред. Н.И. Выставкина и З.П. Синицкого. –М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М., Физкультура и спорт, 1976. Т.1.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., Академия, 2000.
12. Чернецкий, Ю. М. История олимпийского движения : учебное пособие / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, ЧГПИ, 1991.

Сайт института физической культуры: [http:// ifk.uspu.ru](http://ifk.uspu.ru)
e-mail: ifk@uspu.ru

У Ч Е Б Н О Е И З Д А Н И Е

Составитель **Никитин Валерий Иванович**

Ведение в легкую атлетику
Учебное пособие

Подписано в печать 11.01.16. Формат 60 x 84 1/16.
Бумага для множительных аппаратов. Печать на ризографе.
Усл. печ. л. 1,9. Уч. изд. 1,5. Тираж 300 экз. Заказ ____.
Оригинал-макет изготовлен и отпечатан в отделе множительной техники
Уральского государственного педагогического университета
620219 Екатеринбург, ГСП-135, проспект Космонавтов, 26
E-mail: uspu@dialup.utk.ru