МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ГАТЧИНСКАЯ ДЮСШ №1»

***«Родителям о легкой атлетике»***

Методические рекомендации



Составители:

Баканов О.Д. – тренер-преподаватель высшей категории, МС СССР,

Заслуженный тренер России

Семенов В.О. - тренер–преподаватель высшей категории

Константинова Т.Ю. - тренер–преподаватель высшей категории

**АННОТАЦИЯ**

* Методические рекомендации «Родителям о легкой атлетике» позволяют ознакомиться родителям и детям с многообразием дисциплин в виде спорта «легкая атлетика» для дальнейшей специализации в данном виде спорта.
* Настоящая работа призвана оказать помощь студентам педагогических учебных заведений, педагогам общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования, родителям, детям, подросткам от 6 лет и старше.
* Данные методические рекомендации - это результат обобщения педагогического опыта тренеров-преподавателей отделения легкой атлетики Гатчинской ДЮСШ №1.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Введение** | 4 |
| **1** | **Легкая атлетика, как вид спорта** | 5 |
| 1.1 | История развития легкой атлетики | 5 |
| 1.2 | Уровни организации легкой атлетики | 6 |
| 1.3 | Правила соревнований по легкой атлетике | 6 |
| 1.4 | Классификация видов легкой атлетики | 7 |
| **2** | **Дисциплины легкой атлетики** | 8 |
| 2.1 | Спортивная ходьба | 8 |
| 2.2 | Беговые виды легкой атлетики | 8 |
| 2.3 | Технические виды легкой атлетики | 9 |
| 2.4 | Легкоатлетическое многоборье | 12 |
|  | Заключение | 14 |
|  | Список рекомендованной литературы | 15 |

**ВВЕДЕНИЕ**

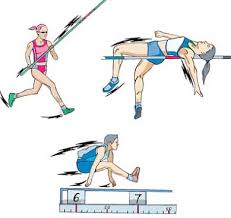
В каждой семье рано или поздно наступает такой момент, когда родители принимают решение отдать ребенка в какую-либо спортивную секцию. Перед родителями встает важный вопрос: каким именно видом спорта стоит заняться их ребенку? Легкая атлетика для детей имеет массу преимуществ. Этот вид спорта способствует развитию силы, выносливости, быстроты реакции, укрепляет иммунитет, способствует правильному и всестороннему физическому развитию. В легкой атлетике есть из чего выбрать, это единственный вид спорта, который включает в себя многообразие дисциплин различной направленности. В первую очередь это беговые дисциплины: бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с преодолением препятствий, спортивная ходьба, прыжки в длину, высоту, с шестом, метание копья, диска, молота, толкание ядра. Именно за счёт своей уникальной естественности и доступности соревнования в разных видах легкой атлетики составляют основу спортивной программы Олимпийских игр. Следует отметить, что легкая атлетика довольно серьёзный вид спорта. Для того, чтобы добиться успеха, необходимо сначала победить себя. Естественно, в лёгкой атлетике, как и в других видах спорта, на тренировочных занятиях и соревнованиях требуется внимательность и сосредоточенность.  Поэтому, решая отдавать ли ребенка в легкоатлетическую секцию, родителям необходимо знать - какие физические и психологические качества потребуют от ребёнка занятия легкой атлетикой. Лёгкая атлетика подойдет детям активным, любящим много бегать и прыгать, являющимися заводилами всевозможных соревновательных игр на быстроту и ловкость.  Безусловно, родителей, порадует тот факт, что легкая атлетика, пожалуй, самый недорогой в плане материальных затрат вид спорта для детей. Здесь родителям не потребуется оплачивать всевозможные спортивные принадлежности, как это бывает. Начинающим спортсменам вовсе не нужна какая-то специальная, дорогостоящая форма и обувь. Чем конкретно захочет заняться ваш ребенок, будет зависеть от его желания, способностей и физических данных.

**Цель:** оказание информационной помощи родителям в выборе для своего ребенка легкой атлетики, как вида спорта.

**Задачи:**

1. Создать представление о легкой атлетике, как о виде спорта.
2. Познакомить родителей с многообразием видов в легкой атлетике.

**1. Легкая атлетика, как вид спорта.**

 Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, объединяет более 120 дисциплин. Легкую атлетику принято называть «королевой спорта», она является одним из самых массовых видов спорта и на Олимпийских играх в легкой атлетике разыгрывается наибольшее количество медалей. Легкая атлетика включает в себя беговые дисциплины, спортивную ходьбу, прыжки, метания и многоборья. В беговых дисциплинах и ходьбе решается задача преодоления дистанций с максимальной скоростью, т.е. за минимальное время. В прыжках спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полете, а в метаниях необходимо послать снаряд как можно дальше, на максимальное расстояние. Комплексным видом, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья, где результат определяется суммой очков, набираемой по результатам в каждом виде в соответствии со специальными таблицами. Программа Олимпийских игр и Чемпионатов мира по легкой атлетике включает в себя 24 вида для мужчин и 23 вида для женщин. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

* 1. **История развития легкой атлетики**

 Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики. Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса - 776 г. до н.э., именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с Олимпийскими играми 1896 года, в которых ей отвели наибольшее место.

История появления легкой атлетики в России связана с поселком Тярлево, расположенным рядом с Санкт-Петербургом. В 1888 там был создан спортивный кружок и проведено первое в стране соревнование по бегу. В 1908 году прошло первое в России первенство по легкой атлетике. Его участниками стали 50 спортсменов.

Уже в начале ХХ века в крупных городах России имелись собственные спортивные лиги. В 1911 году около 20 подобных организаций были объединены во Всероссийский союз любителей легкой атлетики. На следующий год 47 российских легкоатлетов выступили на Олимпийских играх в Швеции. Из-за недостаточной подготовки и проблем с организацией они не заняли призовых мест.

Ситуация в спортивной сфере улучшилась после Октябрьской революции 1917 года. И произошло это благодаря всеобщему военному обучению. В его рамках был проведен ряд масштабных соревнований, в которых главное место отвели легкой атлетике. В 1922 году в Москве прошло первенство РСФСР по легкой атлетике. А в 1923 году были организованы первые международные соревнования с участием советских легкоатлетов. Их соперниками стали финские спортсмены.

В современном обществе легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой средство и способ физического совершенствования людей, а общая физическая подготовка - способ физического развития для детей школьного возраста. Легкая атлетика представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

* 1. **Уровни организации**

Главный руководящий орган, отвечающий за развитие легкой атлетики — Международная ассоциация легкоатлетических федераций. Ее представители организуют спортивные мероприятия, а также устанавливают правила их проведения. Они составляют мировой рейтинг легкоатлетов. Ассоциация проводит чемпионаты мира и соревнования по легкой атлетике в рамках Олимпийских игр.

 Помимо Международной ассоциации, существуют региональные организации. Например, Европейская ассоциация легкой атлетики. Она ответственна за проведение открытых и закрытых Чемпионатов Европы. Подобный орган есть и в России — Всероссийская федерация легкой атлетики (ВФЛА).

**1.3 Правила соревнований по легкой атлетике**

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавший наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин. Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов: квалификация; ¼ финала; ½ финала; финал. Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований. Мужчины и женщины соревнуются раздельно.

**1.4 Стадион для легкой атлетики**

Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для прыжков и метаний. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносят за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности. Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых более короткой 200метровой беговой дорожкой и числом дорожек, на которые она поделена (4-6 шт.).

**1.5 Классификация видов легкой атлетики**

Существуют различные способы классификации видов легкой атлетики. Сделать это можно по нескольким параметрам:

* возраст и пол спортсменов;
* место проведения тренировок и соревнований;
* группы видов легкой атлетики.

Классификация по признаку возраста и пола определяет мужские и женские виды спорта. Для женщин отведено 64 дисциплины. 50 из них проводятся на свежем воздухе, а остальные 14 предполагают занятия в помещении. Для мужчин эти числа равны 56 и 15 дисциплин соответственно. В зависимости от места проведения тренировки могут проходить в спортивном зале или на открытом стадионе, шоссе, проселочной дороге, пересеченной местности, манеже или в парке.

**1.6 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 с 1986 года раз в два года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.
* Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся с 1999 года, раз в два 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 раз в два года.

**2. Виды легкой атлетики.**

**2.1.**  **Спортивная ходьба**

В этой дисциплине, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. Соревнования у мужчин проводятся вне стадиона на дистанции 20км, 35км и 50 км. Соревнования на 400метровой дорожке открытых стадионов проводятся на 3км, 5км, 10км и 20км. В помещении на 200метровой дорожке на 5 000 м. У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; на шоссе — 10км, 20 км, в манеже — 3км, 5 км;

**2.2. Беговые виды легкой атлетики**

* спринт (30м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м)
* бег на средние дистанции (от 800м до 3000м, в том числе бег на 3000м с препятствиями)
* бег на длинные дистанции (дистанции 5000м и 10 000м),
* барьерный бег (60 м, 100 и 110 м, 400 м)
* эстафетный бег (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Целью в беге в каждой из перечисленных дистанций является преодоление ее за минимальное время в условиях соревнований.

***Короткий спринт*** на 100 м проводится на прямой дорожке стадиона, а 200м пробегается вначале на повороте, а затем – на прямой. При этом длина всех восьми дорожек на повороте, так же, как на прямых отрезках, одинакова.

***Длинный спринт*** проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300м, 400м, 600м, одинаковые для мужчин и женщин.

Мировой рекорд в беге на 100м принадлежит Усейну Болту (Ямайка) – 9.58 сек, у женщин

Флоренс Гриффит-Джойнер – 10.49сек.

**Бег на выносливость**:

- ***средние дистанции:*** 800м, 1000м, 1500м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- ***длинные дистанции***: 3000м, 5000м, 10000м - проводятся на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- ***сверхдлинные дистанции*** — 15км, 21,0975км, 42,195км, 100км — проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ***ультрадлинные дистанции*** — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** — по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин 60м с/б, 100м с/б, 400м с/б. Дистанции у мужчин 60м с/б, 110м с/б, 400м с/б.

**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 — 2000м. Дистанции у мужчин — 2000м, 3000м.

**Эстафетный бег** — по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100м и 4х400м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу одинаковые для мужчин и женщин.

* 4 х 200 м
* 4 х 400 м

Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800м, 1000м, 1500м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины).

Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты:

* 800 + 400 + 200 + 100м — у мужчин
* 400 + 300 + 200 + 100м — у женщин, юношей и девушек

**Кроссовый бег** — **бег по пересеченной местности**, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

**2.3**. **Технические виды лёгкой атлетики**

* вертикальные прыжки - прыжок в высоту, прыжок с шестом;
* горизонтальные прыжки - прыжок в длину, тройной прыжок;
* метания - толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжки выполняются с места и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом).

**Прыжок в высоту**

Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Соревнования проводится и в летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4м. Размеры места приземления 3x5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

**Прыжок с шестом** — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических мужских многоборий. Соревнования по прыжкам с шестом происходят в секторе, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4.5м. Размеры места приземления 5x6 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от задней поверхности ящика для упора шеста, до 80 см по направлению от места разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

**Прыжок в длину**

Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5м от ближнего края ямы для приземления. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Результат здесь зависит главным образом от скорости разбега и мощности отталкивания. Поэтому прыгуны в длину являются довольно хорошими спринтерами.

**Тройной прыжок**

Сектор для тройного прыжка состоит из дорожки для разбега, бруска отталкивания и ямы с песком для приземления. Дорожка для разбега должна быть длиной не менее 40 м, шири­ной — 1,22—1,25 м и ограничиваться линиями шириной 50 мм.

Брусок для отталкивания располагается от переднего края ямы приземления на расстоянии: для мужчин — не менее 13 м,

для женщин — не менее 11 м.

Расстояние между бруском и дальним краем ямы приземления должно быть не менее 21 м.

Яма с песком для приземления в тройном прыжке должна иметь ширину от 2,75 м до 3,00 м

Отталкивание в прыжке тройным выполняется одной ногой от поверх­ности бруска или дорожки. В тройном прыжке после первого отталкивания участник должен приземлить­ся на одну ногу, затем на другую и, оттолкнувшись ею, призем­литься в яме. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпен­дикулярной к линии измерения. Прыгуны, специализирующиеся в тройном прыжке, должны обладать разносторонним физическим развитием и ловкостью, а также, по возможности, хорошей прыжковой силой обеих ног.

**Легкоатлетические метания**

Метания являются технической дисциплиной легкой атлетики. Они делятся на четыре вида:

* Метание диска
* Метание копья
* Метание молота
* Толкание ядра

**Метание диска**

Легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда- диска, на дальность. Вес диска в мужских соревнованиях -2 кг, а в женских 1кг. Метание диска производится из огражденного сеткой сектора. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

**Метание молота**

 Легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики (у мужчин — с 1900 года, у женщин — с 2000 года). Спортсмен при метании находится в специальном круге диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный снаряд. Для того, чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах предназначенного сектора огороженного сеткой. Длина молота у мужчин составляет 117—121,5 см, а общий вес — 7,265. У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг.

**Метание копья**

Легкоатлетическая дисциплина, которая представляет собой метание специального спортивного снаряда – копья. Копье метают через плечо или верхнюю часть руки, выполняющей метание. Копье нельзя швырять или бросать. Нетрадиционные способы метания копья запрещаются. Попытка засчитывается только в том случае, если наконечник металлическим острием коснулся земли раньше, чем основная часть копья. Во время выполнения попытки до тех пор, пока копье находится в воздухе, спортсмену запрещается поворачиваться таким образом, чтобы его спина была обращена к дуге метания.

**Толкание ядра**

Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда - ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 2,135 метра. Вес ядра в мужских соревнованиях – 7,257 кг, а в женских - 4 кг.

Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч. Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких- либо перчаток. Запрещается также бинтование ладони или пальцев.

копья, метание молота, толк

**2.4. Легкоатлетические многоборья**

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке.

***Десятиборье*** мужчины (летний сезон):

* первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м;
* второй день: бег 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м.

***Семиборье мужчины*** (зимний сезон):

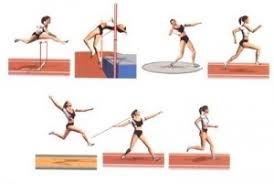
* 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м

***Семиборье женщины*** (летний сезон):

* первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м;
* второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

***Пятиборье женщины*** (зимний сезон):

* 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств.

**Заключение**

Мало кто осознает, но ребенок начинает заниматься атлетикой задолго до того, как родитель отведет его в секцию: малыш преодолевает препятствия, забирается на лестницу, стул или диван; во дворах и на школьных переменах предприимчивые дети придумывают себе активные забавы — салки, прыжки через скакалку, классики. В этом отражается простота данного спорта — здесь есть все то, что так нравится детям. А о пользе в меру подвижного образа жизни знает каждый родитель.

Опытные тренеры отмечают, что легкая атлетика, несмотря на свою простоту, не подходит дошкольникам. Начинать заниматься рекомендуется тогда, когда ребенок уже может соблюдать правила дисциплины, умеет контролировать свои эмоции и концентрировать внимание. Оптимальный возраст начать заниматься легкой атлетикой — 8-9 лет, когда ребенок уже достаточно дисциплинирован и физически вынослив.

От занятий легкой атлетикой следует отказаться, в случаях заболевания сердца, органов дыхания, почек, а также, если наблюдается сахарный диабет. Так как этот спорт предполагает большие нагрузки на опорно-двигательный аппарат, в отличном состоянии должны быть суставы и мышцы.

Разделения по половому признаку в легкой атлетике нет. Этот вид спорта подойдет всем активным детям, заводилам и лидерам в компании сверстников. Родителям достаточно понаблюдать за своим ребенком: если он достаточно быстрый и ловкий, любит участвовать в [соревнованиях](https://rebenokvsporte.ru/rebenok-i-ego-pervye-sorevnovaniya-kak-podderzhat/), постоянно бегает и прыгает — его точно стоит отдать в легкую атлетику.

Легкая атлетика бесспорно полезна для физического здоровья малышей. Благодаря регулярным занятиям, укрепляется мышечная и костная системы; развивается сила, ловкость, скорость; повышается общая выносливость к спортивным нагрузкам; улучшается иммунитет.

Кроме пользы для здоровья, легкая атлетика хороша и в психологическом отношении: ребенок учится ставить цели и достигать их, а также сохранять позитивный взгляд в случае неудач.

Кроме того, легкая атлетика это доступный вид спорта. Занятия могут проходить как в специально оборудованном зале, так и на свежем воздухе: например, на спортивной площадке школьного двора. Сложное спортивное оборудование не требуется.

Право выбора. Пожалуй, это единственный спорт, который может похвастаться разнообразием. Ребенок может выбрать любой понравившийся ему вид легкой атлетики: бег, прыжки в высоту или в длину, метание, многоборье, спортивная ходьба и многое другое.

Легкая атлетика тренирует работу в команде. На всевозможных эстафетах, марафонах и состязаниях, где важна слаженность участников, у ребенка будет возможность практиковать межличностное общение с другими детьми — спортсменами.

Легкую атлетику можно смело назвать самым экономичным видом спорта. Заниматься ей можно и бесплатно: на улице, на спортивных и игровых площадках. Что, кстати, является дополнительным плюсом — занятия на свежем воздухе вдвойне полезны.

Занятия в школе или в локальном детском спортивном клубе не будут стоить дорого, в отличии от других спортивных секций.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – М., 2001.

2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. «Академия», 2003.

3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

5. Зелинчук В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. – М., 2000.

6. Локтев С.А*.* Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007. - 404 с.

7. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Под ред. Н.Г. Озолина. – М., 2002.

8. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Терра-спорт, 2000.

9. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: Терра-спорт, 2000.

10. Холодов М.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд. испр. и доп.-М.: Академия, 2001.

11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 2,135 метра. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,257 кг, а в женских — 4