

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического)

совета от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Елифанов

Приказ от « 28 » августа 2020 г. № 74-д



**Методическая работа**  
**«Методика техники бега на короткие**  
**дистанции»**

Выполнила: Сергеева К.Е. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2020 г.

## Содержание:

- Введение.....3 стр.
- Инструкция по охране труда на занятиях по легкой атлетике.....8 стр.
- Технологическая карта занятия.....12 стр.
- Ход занятия.....12 стр.
- Материально – техническое обеспечение.....16 стр.
- Информационный блок.....17 стр.
- Краткая история легкой атлетики.....18 стр.
- Техника бега.....33 стр.
- Блок контроля.....36 стр.
- Контрольные вопросы и задания.....36 стр.
- Список используемой литературы.....37 стр.

## ВВЕДЕНИЕ

**Объектом** данной методической работы является техника бега, она играет главную и непосредственную роль в формировании успеха в спорте, ведь по тому, как бежит человек можно понять и определить двигательное развитие, способность выносить двигательные нагрузки. Поэтому задача тренера – научить, подготовить спортсмена к спортивным нагрузкам. На протяжении всех учебных лет мы решаем образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, строго соблюдая принципы физического воспитания, и чем лучше решаются эти задачи, тем выше качество преподавания нашего предмета, эффективнее работа вне занятия, тем виднее положительные практические результаты, но для этого необходимо постоянное внимание преподавателя, прежде всего к студенту. Ради их ответного внимания к физической культуре – предмету, который закладывает основу здорового образа жизни. Так почему же все – таки бег? Оказывается, для того, чтобы дать организму необходимую нагрузку (довести частоту сердечных сокращений до 130 уд/мин), нужно хорошо владеть техникой упражнения, то есть уметь быстро плавать, бегать. А это доступно далеко не каждому. Практика показывает, что обычный, студент использует лыжи лишь для прогулок, а бассейн - для купания. Техника же бега трусцой доступна каждому и не вызывает никаких затруднений. Ходьба и бег являются наиболее естественными двигательными актами, которыми человечество владеет миллионы лет.

«Разминка нужна для того, чтобы «разогреть» мышцы и подготовить организм к предстоящей мышечной деятельности спортсмена».

У студента разминка не должна превышать 5 – 10 мин.: мышечные напряжения у нас небольшие, травм не бывает, рекорды нам не ставить. Этого времени вполне достаточно, чтобы разогреть мышцы и оптимально стимулировать дыхание и кровообращение.

**Предметом** данной методической работы является легкая атлетика, ее азы и история. Кроме воздуха, воды и пищи человек нуждается в определенной порции физической нагрузки, иначе его организм будет разрушаться. Об этом писал еще древнегреческий философ Аристотель: «Ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Бег наиболее полно удовлетворяет потребность человека в движении. Но почему же все – таки бег? Для того чтобы в результате занятий получить выраженный положительный эффект, упражнения должны сопровождаться достаточно большим расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку на системы дыхания и кровообращения, обеспечивающие потребление кислорода, то есть иметь явную аэробную направленность. Этим требованиям отвечают так называемые циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: ходьба, бег,

бег на лыжах, плавание, велоспорт, так как они увеличивают уровень максимального потребления кислорода (МПК).

**Название дисциплины** – «Легкая атлетика»

**Тема** - «Техника бега на короткие дистанции»

**Вид занятий** – практическое

**Тип занятий** – изучение нового материала

**Место проведения** – стадион

**Количество часов** – 2 часа

**Актуальность:**

Данная тема выбрана мною для проведения урока по легкой атлетике на тему "Техника бега на короткие дистанции", т.к. Государственный образовательный стандарт требует от выпускника медицинского училища владения следующими компетенциями:

- самостоятельную индивидуальную работу (выполнение технических приемов легкоатлета).
- принятие ответственных решений
- способность анализировать ситуацию (тактическая подготовка)
- и многое другое

Все эти базовые (ключевые) компетенции находят свое воплощение в занятиях по изучению техники бега.

**Мотивация:**

Данная тема является одной из ключевых тем в изучении техники бега, от которого зависит скорость бега и его конечный результат.

**Задача:**

Освоение движений, составляющих беговые приемы.

**Цели:**

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы).
- приобретение теоретических знаний. **Воспитательные** -
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию.

- Для достижения поставленных задач спортсмен должен иметь
- представление о:
  - технических параметр стадиона (беговых дорожках);
  - биомеханических основах техники бега;
  - основных положениях техники низкого старта и стартового разгона. **Должен продемонстрировать начальные умения и навыки:**
- выполнение низкого старта;
- выполнение бега с ускорением - равномерный, с высоким подниманием бедра, ускорение, бег с захлестыванием бедра назад, финиширование;
- выполнение имитационных и подготовительных упражнений.



### **Основы техники бега.**

Бег – основа легкой атлетики и большинства других видов спорта. Бег занимает ведущее место на занятиях физической культуры во всех разделах программы. В процессе обучения основам техники бега надо сначала освоить техническое действие при свободном, ненапряженном пробегании. Затем постоянно увеличивать скорость передвижения. В данный период необходимо тщательно следить за тем, чтобы студенты правильно выполняли задание преподавателя.

Начинать надо с правильной постановки работы рук. Руки при беге согнуты в локтях и движутся вдоль туловища в направлении вперед-назад, кисти не напряжены, пальцы полусогнуты. Большой палец соприкасаются с указательными.

Не следует сжимать кисти в кулаки – это приводит к излишнему напряжению и закреощению всего плечевого пояса. Нельзя напрягать мышцы лица, стискивать зубы, из-за чего напряжение передается мышцам шеи, плечевого пояса и рук.

Для бега существует прописная истина: хочешь, чтобы работали ноги, - активнее работай руками. Это особенно важно, когда наступает усталость, и в данный момент темп движений ног в большей степени задается руками. Если постоянно уделять подобному технико-тактическому элементу внимание на занятиях, то финишные отрезки на соревнованиях будут даваться легко и успешно. Не забудьте, чем активнее отводиться локоть назад, тем в большей степени выносятся вперед – вверх колено маховой ноги.

Правильной работе руками при беге необходимо начинать обучать, стоя в основной стойке. Сначала выполнять упражнение в спокойном темпе, постепенно увеличивая частоту движений. Обязательно обращать внимание на свободное движение рук и отсутствие напряжения плеч (исключить их поднимание). Для этого первое время стоит заставлять даже специально вытягивать шею, не напрягая ее излишне. На разминке надо постоянно использовать это упражнение со сменой частоты работы рук. Те студенты, которые имеют «проблемы с руками» в беге, получают домашнее задание – выполнять упражнение дома перед зеркалом со сменой частоты движений.

**Для закрепления правильной работы руками можно использовать на занятиях следующие упражнения:**

- а. стоя или сидя, беговые движения руками с разной частотой (10-20 сек.);
- б) стоя, беговые движения руками с разной частотой со сгибанием ног в коленях (при увеличении частоты – сгибание коленей до положения «полуприсед», при замедлении темпа – возвращение в основную стойку);
- в) стоя, постепенно увеличивая частоту движений руками, перейти на бег на месте (10-15 сек.);
- г) бег на месте с активной работой рук, по сигналу выбегание вперед на 10-20 м;
- д) соединить последние два упражнения вместе.

На I курсе надо усвоить прямолинейную постановку стоп при беге. Ступни при беге должны перемещаться почти по одной линии, следует избегать слишком широкого следа, оставляемого ступнями на дорожке. Нельзя ставить ногу на всю ступню, а также разворачивать носки наружу.

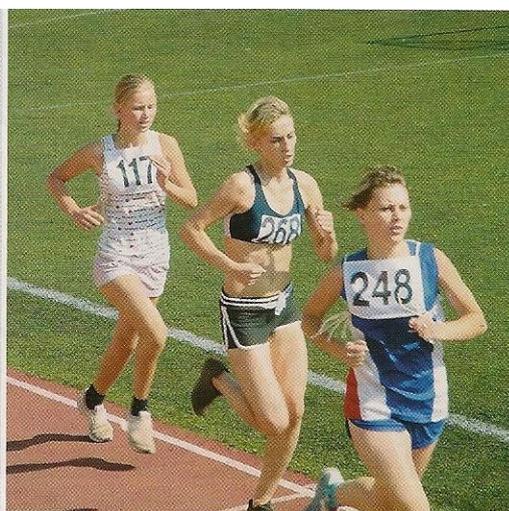
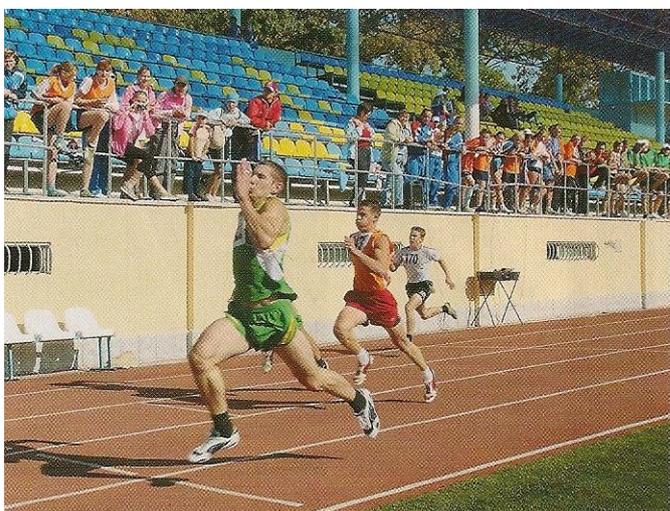
При начальном обучении техники бега необходимо уделить внимание правильному положению туловища. Для этого используют следующее упражнение: студент поднимается на «высокую стопу», чуть наклоняет плечи вперед и, начиная падать, выбегает, стараясь поддерживать такое положение туловища. Это упражнение, при возможности, лучше выполнять при беге под небольшой уклон (примерно 2-3°).

Необходимо акцентировать внимание на правильной постановке ноги: на переднюю часть стопы загребающим движением под себя, исключая касание пяткой опоры. Чтобы получалось движение под себя, надо, чтобы стопа маховой ноги перед постановкой на опору «бралась на себя». Следует так же научить отталкиваться стопой, тогда нога будет полностью разгибаться.

Отталкивание происходит за счет сгибания ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах в сочетании с выносом согнутой в колене маховой ноги. После окончания фазы отталкивания нога движется по инерции назад – вверх. Нельзя допускать, чтобы студенты в данной фазе бега делали большой захлест голени назад. Это приводит к излишнему наклону туловища вперед, недостаточному выносу бедра вперед и уменьшению длины бегового шага.

Для обучения активному отталкиванию стопой и последующему полному разгибанию ноги (одно без другого невозможно) надо применять разнообразные прыжки в шаге. Такие прыжки способствуют и возникновению чувства "загребания" опоры под себя. Надо помнить, что без прыжков нет бега, хочешь научиться бегать – научись прыгать. Для правильной постановки техники бега очень важно получить начальные прыжковые навыки, изучить простейшие циклические движения. Например, не освоив простые прыжковые упражнения, нельзя перейти к овладению техникой старта (особенно низкого).

Следует все время обращать внимание на то, чтобы при замедлении бега после преодоления дистанции, студенты не выставляли ногу вперед для торможения, а продолжали ставить ступню с передней части загребающим движением.



**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда**  
**при проведении занятий по легкой атлетике**  
**ИОТ-04/16**

**1. Общие требования безопасности:**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Учащийся должен:**

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

**Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии:
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий бегом:**

#### **Учащийся должен:**

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ:** Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков

необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги. Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ:** В спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно. Места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими. В случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога - левая), а затем - с другой (толчковая нога - правая). Не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту. Не применять на занятии способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований. Неудовлетворительное состояние места занятия по прыжкам в высоту, оборудования, инвентаря, одежды и обуви обучающихся могут привести к травмам. Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса, постоянный контроль со стороны преподавателя, самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплин на занятиях, является основой для занятий легкой атлетикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

**МЕТАНИЯ:** Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли. Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

##### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки

## Технологическая карта занятия

**Предмет** - «Легкая атлетика»

**Тема занятия** - «Техника бега на короткие дистанции»

**Вид занятия (тип урока)** - практическое

**Цель занятий: учебная** - развитие основных двигательных качеств, приобретение теоретических знаний

**воспитательная** - укрепление здоровья средствами физической культуры, содействие правильному физическому развитию

**Межпредметные связи** — анатомия, физика, гигиена.

### Обеспечение занятия

А. Наглядные пособия - схемы, диаграммы.

Б. Технические средства обучения - стартовые колодки, стартовый станок, секундомер, финишная лента.

В. Литература: основная «Легкая атлетика» под редакцией Н.Г. Азолина,

В.И. Воронкина, М.: Физкультура и спорт, 2006г.



### Ход занятия

#### Краткое содержание:

Вводная часть (разминка, силовые упражнения, беговые упражнения)

Основная часть (бег на скорость короткие дистанции)

Заключительная часть (2 км по стадиону, бег 1 км трусцой )

Сообщение целей и задач урока

Разминка (15 мин)

**Подготовительная часть****До 20 минут****1,**

Техника безопасности во время занятий на стадионе

**2 мин****2.**

Краткое сообщение об истории легкой атлетики

**1 мин****3.**

Строевые упражнения:

**а)**

ходьба

**б)**

ходьба на носках

**в)**

ходьба на пятках

**4.**

Разминочный бег с прыжковыми упражнениями

**7 кругов****5.**

Ходьба с восстановлением дыхания

**6.**

Построения по кругу площадки

**1 мин****7.**

Общеразвивающие упражнения : И.п.- стоя лицом в круг:

**6 мин****а)**

упражнения на верхний плечевой пояс

**б)**

упражнения на мышцы ног

**в)**

упражнения на растягивание

**г)**

прыжки

### Ш

**Основная часть:**

**60 мин**

**1.**

Рассказ с демонстрацией низкого старта.

**1 мин**

**2.**

Рассказ с демонстрацией работы рук, ног и дыхания во время бега.

**1 мин**

**3.**

И.п. - стоя в шеренгу по 2 человека имитация низкого старта

**Внимание:** обратить внимание на положение корпуса во время исполнения команд «На старт», «Внимание», «Марш».

**3 раза**

**4.**

И.п. - стоя в две колонны, бег с высоким подниманием бедра 2х30м

**Внимание:** обратить внимание на работу рук, бедро выше, быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бедрами, выше держаться на стопе, тверже ставить стопу, плечи не отклонять назад, не напрягать. Разгибание опорной ноги.

**3 раза**

**5.**

И.п.- стоя в две колонны, упражнение с захлестыванием голени назад 2х30м.

**3-4 раза**

**Внимание:** чаще работать бедрами, пятками касаться ягодиц, ногу ставить на носок. Активная работа рук.

**6.**

И.п. - стоя в две колонны, упражнение на ускорение бега 2х30м, 2х60м.

**Внимание:** Активное, мощное отталкивание от земли, туловище несколько наклонено вперед, руки работают в такт с ногами. Длина шага в среднем 1,8-2,5 метра. Поддерживать высокую скорость.

**1-2 раза**

**7.**

И.п.- стоя в 2 колонны, упражнение: прыжкообразный бег 2х30

**Внимание:** Вынос маховой ноги, шаг- широкий, плечи не отклонять, не напрягать.

**2-4 раза**

**8.**

И.п.- стоя в две колонны, упражнение: семенящий бег 2х30м

**Внимание:** Плечевой пояс расслаблен.

**2-4 раза**

**9.**

И.п.- стоя в 2 колонны, бег на 20-30 метров с пробеганием финишной линии.  
**2-4 раза**

**10.**

Внимание: Увеличить темп последних шагов и, только пробежав черту, замедлить бег. Каждый бегущий должен стараться бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6-8 метров до финишной линии по сигналу ускорить бег, что бы коснуться ленточки первым.

И.п.- в 2 колонны. По сигналу 2 первых игрока бегут вперед, подбегая к своим игрокам, стоящим на противоположной стороне и становятся сзади колонны своих команд. Игрок бежит вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний заканчивает бег. Основная задача этой эстафеты - развивать скоростную реакции, занимающихся и развивать командные действия.

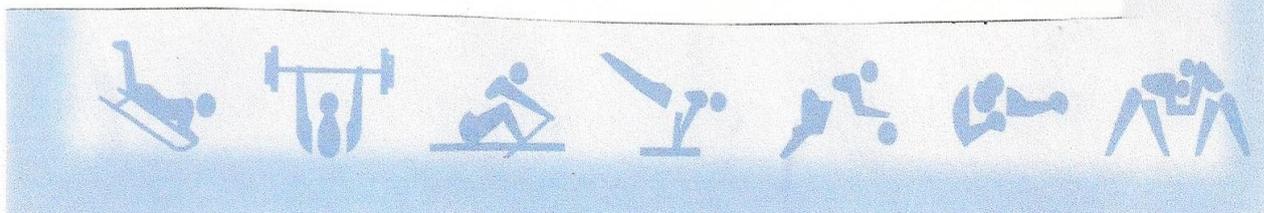
**2-3 минуты**

**11.**

И.п.- колонна по одному, упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.

## МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Свисток
2. Разметочные конусы
3. Финишная лента





## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. В процессе развития человека возникли и совершенствовались движения ходьбы, бега, прыжков и метаний, что было жизненно необходимо. Ведь от умения быстро бегать, точно метать, далеко прыгать зависела жизнь, благополучие человека и его семьи. Естественно, что и в соревнования древних неизменно вплетались легкоатлетические упражнения.

История легкой атлетики, как принято считать, ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх Древней Греции в 776 г. до нашей эры. Согласно легенде, Игры были основаны Гераклом в честь Зевса, повелителя всех богов. Из того времени до нас дошло имя только одного победителя - Кореба, выигравшего состязание в беге на 1 стадий (192,27 м). По преданию, длину стадия отмерял сам Геракл. Он отметил место начала бега, затем поставил впереди этой черты правую ногу, приставил к ней стопу левой и так сделал 600 раз. С 734 года в программу игр был включен бег на 2 стадия, а еще через 4 года - бег на 24 стадия (4714,5 м). В программу также включались различные прыжки и метания, венцом соревнований являлся пентатлон - пятиборье, которое состояло из бега на один стадий, прыжка в длину, метания диска, метания копья, а также борьбы. Победа на Олимпийских играх в пентатлоне считалась наиболее почетной. Из героев древних Олимпийских игр самым прославленным стал Леонидас с острова Родос, который побеждал в беге 12 раз.

Популярность Олимпийских игр была так велика, что во время их проведения прекращались любые, самые кровопролитные войны. Какими бы не были легенды о происхождении Олимпийских игр, всегда поддерживалось стремление человека помериться в мирном поединке с другими своей силой, ловкостью, выносливостью.

Еще задолго до открытия Олимпийских игр возбуждение и интерес охватывали всю Грецию. Священные послы феоны с пальмовыми ветвями спешили разнести по всей стране радостную весть о предстоящих Играх, приглашали на олимпийский праздник участников и зрителей, объявляя о священном перемирии. Но не каждый желающий мог стать участником соревнований, этого права были лишены рабы, святотатцы, злостные неплательщики и женщины. Для участия в Олимпийских играх древности необходимо было записаться и в последние 30 дней полагалось готовиться на глазах у судей, которые должны были определить, готов ли атлет к состязаниям.

Прошли годы. Римские полчища захватили греческие земли. Олимпийские игры постепенно уступили место профессиональным кровавым зрелищам Древнего Рима и в 394 г. н.э. Олимпийские игры древности были запрещены указом византийского императора Феодосия I.

Легкая атлетика как вид спорта сложилась к концу XIX столетия, однако история приводит факты проведения соревнований по легкой атлетике на Британских островах, в Лондоне еще в XII веке.

Программа этих соревнований включала бег, метания, прыжки в длину и высоту.

Бег обычно проходил на больших дорогах между городами или на ипподромах. Первый в истории забег, в котором было зарегистрировано время пробегания, был проведен в 1665 году в Лондоне: англичанин Г. Арчибальд пробежал 1 милю за 4 мин. 58 сек. Для того времени это было выдающееся достижение. В 1770 году Т. Карлайл в часовом беге показал результат 17 км 300 м. Считается, что начало истории современной легкой атлетики, положили соревнования в беге на дистанцию 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837г., после чего такие соревнования стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. В 1848 году в Лондоне были основаны первые легкоатлетические клубы. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными. В США атлетический клуб был организован в Нью-Йорке в 1868 году, студенческий спортивный союз - в

1875 году, а к 1880-1890 гг. любительские ассоциации были созданы уже во многих странах мира.

В 1895 году состоялась историческая встреча двух клубов: Лондонского и Нью-Йоркского, окончательно положившая конец господству англичан в легкой атлетике. Англичане были разгромлены, и первенство на долгие годы перешло к спортсменам США.

Бег, прыжки, метания всегда были любимыми упражнениями в России, однако долгое время состязания проводились без установленных единых правил и без учета результатов. Дистанции бега устанавливались произвольно, прыжки устраивались через различные препятствия, предметы для метаний были самыми разнообразными. Важно было лишь прибежать первым, прыгнуть дальше всех или выше всех, бросить снаряд на большее расстояние. Одним из первых известных нам соревнований были соревнования по бегу, проведенные 21 мая 1858 года в городе Николаеве. Это был бег на полторы версты (1200м), в нем приняли участие солдаты и матросы. В 1888 году в Тярлове, под Петербургом был организован «Кружок любителей бега». Кружок состоял преимущественно из учащейся молодежи. Занимающиеся тренировались в беге на короткие и длинные дистанции, позднее стали заниматься и другими видами легкой атлетики. В 1897 году кружком, который к тому времени был переименован в «Петербургский кружок любителей спорта», были проведены первые открытые соревнования по легкой атлетике; в том же году был проведен и первый легкоатлетический кросс.

С 1901 года стали эпизодически проводиться международные встречи по легкой атлетике. Впервые первенство России по легкой атлетике было проведено в 1908 году, в нем участвовали 50 спортсменов. В этом году состоялся и дебют русских легкоатлетов на IV Олимпийских играх в Лондоне.

В 1912 году на играх в Стокгольме дебютировала команда России, но выступила она крайне неудачно, ни один из 47 русских легкоатлетов не сумел попасть в тройку призеров. В неофициальном командном зачете русская команда разделила 15-16 места из 28 команд, принявших участие в легкоатлетических соревнованиях Олимпийских игр.

Такое неудачное выступление на Олимпийских играх русских спортсменов резко всколыхнуло общественное мнение, повысило внимание к развитию спорта, особенно к видам, входящим в олимпийскую программу. В стране ширится олимпийское движение.

В Киеве 20 августа 1913 года открывается Первая Российская Олимпиада. В ряде спортивных организаций были проведены отборочные соревнования для выявления сильнейших. На участие в соревнованиях были поданы заявки от 604 человек, в том числе по легкой атлетике - 174. Игры проводились в течение пяти дней по полной программе стокгольмской Олимпиады, трибуны были переполнены. Спортивные результаты игр в Киеве оказались впечатляющими - было установлено 14 всероссийских рекордов, при этом некоторые из них ненамного уступали мировым.

В спринтерском беге отличился В. Архипов, который на дистанции 100 метров, показал результат 11,4 сек, а на дистанции 200 метров - 23,6 сек. На более длинных дистанциях неплохие результаты продемонстрировал А. Фукс: на дистанции 400 метров - 53,1 сек, а на дистанции 1500 метров - 4 мин. 27,5 сек. В прыжковом секторе доминировали два спортсмена - И. Гайтварт и С. Романов. И. Гайтварт выиграл соревнования по прыжкам в длину с разбега с результатом 6 м 18 см и по прыжкам в высоту с места - 1 м 45 см, установив в этом виде программы всероссийский рекорд. С. Романов победил в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега с результатом 1 м 75 см и в соревнованиях в тройном прыжке с разбега также с всероссийским рекордом - 12 м 90 см.

В большинстве видов победителями стали киевляне, так, из 26 разыгрываемых комплектов наград в легкой атлетике они завоевали 9 золотых, 9 серебряных и 11 бронзовых медалей, установив при этом три всероссийских рекорда. В первой Олимпиаде приняли участие спортсмены, представляющие 15 спортивных обществ из 9 городов России.

Олимпиада прошла с огромным успехом, что было отмечено всеми спортивными печатными изданиями России, и предопределило проведение Российских Олимпийских игр в дальнейшем.

Вторая Российская Олимпиада состоялась в Риге 6-17 июля в 1914 году. Эта Олимпиада по всем показателям превзошла предыдущую: в соревнованиях приняли участие около 1000 спортсменов, которые представляли 60 спортивных обществ России из 24 городов. Программа Олимпиады дополнилась соревнованиями по гребле, конному и парусному спорту, теннису и перетягиванию каната. В соревнованиях по легкой атлетике и в фехтовании впервые приняли участие женщины. Почти все спортивные достижения киевской Олимпиады были улучшены. Участники соревнований по легкой атлетике установили пять рекордов России.

Многие спортсмены, отличившиеся в Киеве, показали достаточно высокие результаты и в Риге. В. Архипов, например, в беге на 100 метров 10,8 сек.

Легкая атлетика как массовый вид спорта стала развиваться только после образования Советского государства. Большое значение для развития легкой атлетике в СССР сыграл Всеобуч, который был создан в апреле 1918 года по инициативе Высшего Центрального исполнительного Комитета. Первым председателем Всеобуча стал Л. Марьясин, но через несколько месяцев он был смещен с этого поста и во главе организации по рекомендации В.И. Ленина был назначен Н.И. Подвойский.

Под руководством Всеобуча в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось легкой атлетике. В целях пропаганды физической культуры Всеобуч объявил 20 мая 1920 года Днем спорта. Старты и показательные выступления проводились прямо на городских площадках и парках.

В 1920 году был создан Высший совет физической культуры, который объединил деятельность всех ведомств и учреждений по организации допризывной подготовки и физического воспитания молодежи.

В 1923 году состоялся I чемпионат СССР по легкой атлетике, с 1924 года стали регистрироваться рекорды, что послужило новым стимулом для роста спортивных достижений. С 1923 года в СССР стали приезжать спортсмены - рабочие из других стран, а с 1924 года и наши легкоатлеты смогли выезжать на соревнования за рубеж.

В первые годы советской власти институты физической культуры были открыты в Москве (1918г), в Петрограде (1919г), в Томске (1921г).

Крупным событием в спортивной жизни страны стала Всесоюзная спартакиада 1928 года, которая была посвящена 10 -летию Советской власти и первой пятилетке. К ее открытию был построен стадион «Динамо». Открытие спартакиады проходило на Красной площади с участием большого количества спортсменов и физкультурников. В действиях самой Спартакиады приняли участие 7 тысяч спортсменов. Соревнования проводились по 17 видам спорта.

Впервые в состязаниях приняло участие большое количество женщин, которые установили 15 всесоюзных рекордов. Особенно отличилась легкоатлетка Мария Шаманова, которая победила в беге на 100 метров, с результатом 12,6 сек., мужчин в этом же виде легкой атлетике победителем стал Т. Корниенко, с результатом 10,8 сек.

В истории физкультурного движения 1934 год был отмечен знаменательным событием. В мае 1934 года было учреждено почетное звание «Заслуженный мастер спорта», первыми среди легкоатлетов этого звания за выдающиеся успехи удостоились А. Максун, А. Демин и М. Шаманова.

Советское физкультурное движение в начале 1930-х годов вплотную подошло к созданию программно-нормативных основ физического воспитания. Главная роль в решении данного вопроса принадлежит Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО - «Готов к труду и обороне» и Единой всесоюзной спортивной классификации. Комплекс ГТО был утвержден президиумом Всесоюзного совета физической культуры в 1931 году в марте месяце. В 1932 году была введена II ступень комплекса ГТО, в которой значительной мере повышались спортивные нормативы, а в 1934 году был введен физкультурный комплекс для детей школьного возраста «Будь готов к труду и обороне» - БГТО.

Комплекс ГТО стал основой системы нормативных требований в советской системе физического воспитания. Огромна роль комплекса в повышении массовости физкультурного движения и спортивного мастерства. Легкая атлетика в комплексе ГТО занимала видное место: в него входило 5 видов легкой атлетики. Во время сдачи норм комплекса ГТО удалось выявить много

одаренных спортсменов. Знаменитые легкоатлеты-бегуны Серафим и Георгий Знаменские начинали свой спортивный путь с подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Единая всесоюзная спортивная классификация, созданная в 1935-1937 годах, явилась логическим продолжением комплекса ГТО: в отдельных региональных классификациях по некоторым видам спорта стало вводиться звание «Мастер спорта». В 1937 году установили разрядные нормы и требования по 10 видам спорта, в том числе и по легкой атлетике.

Летом 1937 года в бельгийском городе Антверпене состоялась III Международная рабочая Олимпиада, где участвовали спортсмены многих стран. Результаты спринтеров Р. Люлько и П. Головина были заметными достижениями в легкой атлетике. С. Знаменский победил в беге на 5000 метров (14.38,7), показав результат выше национальных рекордов многих стран (Германии, Англии, Италии и др.). Третьего результата в мире в прыжках с шестом добился Н. Озолин - 4м 26 см. Заметно выросли и достижения женщин-легкоатлеток, в ряде видов легкой атлетики они стали показывать результаты международного уровня.

Одним из важнейших успехов развития легкой атлетики было создание научно-обоснованной методики обучения и тренировки. В этом была большая заслуга ведущих советских тренеров, педагогов, врачей и ученых. Опыт их работы стал основой первого учебника по легкой атлетике, который был выпущен издательством Физкультура и спорт в 1938 году. Учебник сыграл важную роль в подготовке квалифицированных тренеров-преподавателей по легкой атлетике. В этом же году состоялась и I Всесоюзная конференция тренеров по легкой атлетике. В 1949 году выходит в свет книга Н.Г. Озолина, где впервые были описаны общие основы системы подготовки легкоатлетов. С 1955 года стал выходить ежемесячный журнал «Легкая атлетика».

Первое послевоенное Первенство СССР по легкой атлетике прошло в 1945 году, в нем приняли участие 750 спортсменов, и было установлено 18 рекордов страны. А в 1946 году советские легкоатлеты впервые приняли участие в первенстве Европы в Осло, где завоевали 22 медали: 6 золотых, 14 серебряных и

2 бронзовые. Первыми советскими чемпионами Европы по легкой атлетике стали: Н. Думбадзе - в метании диска, Т. Севрюкова - в толкании ядра, К. Маючая - в метании копья, Е. Сеченова - в беге на 200 метров и Н. Караулов - в беге на 100 метров.

В 1949 году Единая всесоюзная классификация была пересмотрена. В дальнейшем, начиная с 1949 года, спортивная классификация корректируется на каждый очередной четырехлетний олимпийский цикл. В 1965 году были введены новые спортивные звания «Мастер спорта СССР международного класса» и «Кандидат в мастера спорта СССР».

Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр современности. Толчком к усилению интереса к Олимпийским играм послужили раскопки в Древней Олимпии, проведенные в середине XIX в. немецким археологом Эрнстом Курциусом. Ему удалось обнаружить остатки зданий, найти множество скульптур, барельефов, бронзовых предметов, и в том числе спортивных снарядов. Раскопки позволили восстановить облик древней Олимпии, расположенной в долине реки Алфея, представить, как выглядели в те времена стадион, помещения для атлетов и многочисленные храмы.

С каждым годом возрастал интерес к Олимпийским играм. Среди тех, кто особенно увлекся идеей древнегреческих состязаний, был молодой французский литератор, историк, педагог и общественный деятель барон Пьер де Кубертен. Но путь Кубертена к возрождению Олимпийских игр пролегал через поиски наиболее эффективных средств воспитания французской молодежи. Такое средство он увидел в физическом воспитании. Получив от французского правительства поручение, изучить постановку физического воспитания в Европе и Америке, он обратил внимание на опыт английского педагога Томаса Арнольда, который с помощью спорта добился заметных успехов в воспитании учащихся колледжа в городе Регби. Именно стремление найти положительное решение педагогических и воспитательных задач и привело Пьера де Кубертена к мысли о развитии спорта, возрождению Олимпийских игр. Впервые публично он выступил с идеей о возобновлении Олимпийских игр 2 ноября 1892 года,

когда делал доклад в Парижском университете (Сорбонна) на тему: «Возрождение олимпиады». С этого времени началась интенсивная подготовка к Олимпийскому конгрессу.

Первый конгресс прошел в 1894 году в Париже. В нем приняли участие представители 12 стран, в том числе и России. Двадцать одно государство прислало письменные согласия. На конгрессе, созванном по инициативе Пьера де Кубертена, был образован Международный олимпийский комитет (МОК), в который вошли представители Греции, Франции, России, США, Швеции, Венгрии, Чехии, Италии, Бельгии, Аргентины, Новой Зеландии. Международный Олимпийский комитет принял решение один раз в 4 года проводить Олимпийские игры, сохранив традицию Древней Греции. МОК утвердил первую Олимпийскую хартию - документ, который определяет основные принципы олимпийского движения, деятельность МОК, положения, регулирующие отношения МОК с национальными олимпийскими комитетами и международными спортивными федерациями, правила организации и проведения Олимпийских игр.

Большое внимание Пьер де Кубертен уделял символике Олимпийских игр, церемониям открытия и закрытия Олимпийских игр, считая, что они имеют большое воспитательное значение для спортсменов, и это нашло отражение в Олимпийской хартии.

«О, спорт! Ты - мир!» - эти широко известные слова из знаменитой «Оды спорта» Пьера де Кубертена выражают идею использования спорта в интересах укрепления мира и дружбы между народами разных стран и континентов.

Первые Олимпийские игры современности состоялись на родине древних Олимпиад в Греции в Афинах в 1896 году - эра современного олимпийского движения начала свой отчет. За годы своего существования Олимпийские игры превратились в крупнейший международный форум планеты, который играет важную роль не только в спортивной, но и культурной и общественно-политической жизни мирового сообщества. Олимпийское движение в настоящее время объединяет больше стран, чем ООН. Олимпийские игры и сегодня

являются мощным стимулом для развития спорта, и в частности легкой атлетики, во всем мире.

Первые Олимпийские игры в Афинах собрали 245 участников из 14 стран - представители 12 европейских стран, а также США и Чили, которым предстояло соревноваться в 9 видах спорта, в том числе и в легкой атлетике. Программа легкоатлетических соревнований включала в себя 12 видов: бег на 100м, 400м, 800м, 1500м, марафонский бег и бег с барьерами, прыжки в длину, высоту, тройным и с шестом, толкание ядра и метание диска. В соревнованиях принимали участие только мужчины, женщинам право бороться за олимпийские медали было предоставлено только на IX Олимпийских играх в 1928 году.

Первым чемпионом Олимпийских игр современности стал американец Джеймс Конноли - участник соревнований в тройном прыжке. Многие спортсмены принимали участие в нескольких видах легкой атлетики. Так, американский атлет Роберт Гаррет выступал в толкании ядра и метании диска, где стал победителем, а в прыжках в длину занял второе место, в прыжках в высоту - третье. Необходимо заметить, что на Олимпийских играх в Греции спортсменам из США лучше всего удавались виды легкой атлетики: из двенадцати видов программы они сумели победить в девяти.

С особым интересом зрители первой Олимпиады современности наблюдали за теми видами легкой атлетики, где выступали греческие спортсмены. Они были в числе призеров в метаниях и прыжках, но золотую медаль сумели завоевать только в марафонском беге. Трудно представить себе восторг и восхищение зрителей на стадионе, когда финишную линию после длинной, утомительной дистанции первым пересек греческий атлет Спиридон Луис.

После первых Олимпийских игр начался невиданный расцвет легкой атлетики: с каждым годом в борьбу за первенство включались все новые и новые страны, стремительно росли национальные и мировые рекорды, чему способствовали более планомерная тренировка, рациональность техники упражнений, рост числа снимающихся.

Вторые Олимпийские игры прошли на родине Пьера де Кубертена в Париже в 1900 году, хотя греки, удачно организовавшие первые Олимпийские игры,

предлагали всегда проводить олимпийские баталии в Греции. Однако члены Международного олимпийского комитета и сам Пьер де Кубертен придерживались другого мнения, они считали, что Олимпийские игры должны принадлежать всем странам и континентам. Вторые Олимпийские игры приняли участников соревнований из 19 стран.

Героем Олимпийских игр в Париже стал американский легкоатлет Алвин Кренцлейн, который вышел победителем соревнований в барьерном беге на 100 и 200 метров, в беге на 60 метров и в прыжках в длину.

В 1904 году в американском городе Сент-Луисе состоялись III Олимпийские игры. Решение провести Олимпийские игры в Америке было принято в связи с выдающимися заслугами американских спортсменов на двух предыдущих Олимпиадах, которые выступали намного успешнее и стабильнее спортсменов из других стран. К сожалению, в Олимпийских играх в Сент-Луисе по разным причинам приняли участие представителей всего лишь из 13 стран.

IV Олимпийские игры прошли в Лондоне в 1908 году и собрали представителей 22 стран. Англия всегда славилась своими спортивными традициями, и вот проведение Олимпиады было доверено англичанам.

В 1912 году V Олимпийские игры состоялись в Стокгольме, в них приняли участие 28 стран. Выдающихся результатов среди легкоатлетов на этих играх добился финский бегун Х. Колехмайнен: он стал обладателем трех высших наград, победив в беге на 5000 и 10000 метров, и выиграл кроссовую дистанцию - 12 км.

Кроме Международного Олимпийского комитета, крупные международные соревнования по легкой атлетике проводят и другие организации. В 1912 году была создана ИААФ - Международная любительская легкоатлетическая федерация, президентом которой в настоящее время является Ламин Диак. ИААФ состоит из совета и различных комитетов: технического - по правилам и рекордам, медицинского, по спортивной ходьбе, проведению кроссов и женской легкой атлетике. В 1947 году советские легкоатлеты вступили в члены данной организации, что позволило им участвовать в большом количестве международных соревнований. Для руководства развитием легкой атлетики в

странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения была создана в 1967 году Европейская атлетическая ассоциация (ЕЕА).

Национальный олимпийский комитет в СССР был создан 2 мая 1951 года, всего несколько дней спустя, получил признание Международного олимпийского комитета: советские спортсмены получили право принимать участие в Олимпийских играх. Первым представителем Советского Союза в Международном олимпийском комитете стал Андрианов К.А, который выполнял свои обязанности на этом посту с 1952 по 1988 годы.

В 1952 году на XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые приняли участие советские легкоатлеты. Дебют оказался очень успешным, советские легкоатлеты завоевали 19 медалей. Олимпийскими чемпионами стали: Н. Пономарева (Ромашкова) - в метании диска и Г. Зыбина - в толкании ядра. Серебряными призерами стали: М. Голубничая - в барьерном беге, А. Чудина - в прыжках в длину и метании копья, Л. Щербаков - в тройном прыжке, Ю. Литувев - в барьерном беге и В. Казанцев - в беге на 3000 метров с препятствиями. В то же время Олимпийские игры выявили значительное отставание советских легкоатлетов в таких видах легкой атлетики, как бег на короткие и средние дистанции, прыжки в высоту и длину и некоторых других.

Начиная с 1952 года, наши легкоатлеты принимали участие во всех (кроме 1984г.) Олимпийских играх.

На XVI Олимпийских играх, которые прошли в Мельбурне в 1956 году советские легкоатлеты завоевали 22 медали: 5 золотых, 7 серебряных и 10 бронзовых медалей. В неофициальном командном зачете команда легкоатлетов заняла II место после команды США. Лучшим спортсменом Олимпиады стал советский бегун В. Куц, выигравший две золотые медали в беге на 5000 и 10000м.

Первая летняя Спартакиада Народов СССР также прошла в 1956 году в Москве. К открытию Спартакиады специально был построен спортивный комплекс - Лужники. В дальнейшем Спартакиады проводились за год до начала очередных Олимпийских игр. С огромным размахом была проведена Спартакиада Народов

СССР в 1979 году, которая явилась генеральной репетицией Олимпиады в Москве. На соревнования получили приглашения зарубежные спортсмены, в ходе соревнований были опробованы спортивные олимпийские сооружения.

В 1957 году состоялась всесоюзная конференция тренеров по легкой атлетике. Итоги конференции имели важное значение для дальнейшего совершенствования системы тренировки легкоатлетов и повышения результатов. К 1958 году количество легкоатлетов превысило 3 миллиона, было подготовлено 642 мастера спорта, установлено 462 рекорда СССР, 147 рекордов Европы и 127 мировых рекордов.

XVII Олимпийские игры в Риме в 1960 году ознаменовались победой советских легкоатлетов. Они завоевали 11 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей.

На XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 году легкоатлеты выступили хуже, чем на предыдущей Олимпиаде в Риме. Они завоевали 5 золотых, 2 серебряные и 11 бронзовых медалей.

В 1968 году состоялись XIX Олимпийские игры в Мехико. На этой Олимпиаде советские легкоатлеты выступили крайне неудачно. Они завоевали всего 3 золотые, 2 серебряные и 8 бронзовых медалей. Из 70 спортсменов-легкоатлетов только 29 вошли в зачетные шестерки. Женщины-легкоатлетки впервые не получили ни одной медали. Зато именно эти Олимпийские игры подарили всему миру фантастический рекорд Боба Бимона в прыжках в длину - 8 м 90 см.

XX Олимпийские игры 1972 года в Мюнхене завершились убедительной победой советских легкоатлетов, которые завоевали 9 золотых, 7 серебряных и 1 бронзовую медаль. Героем Олимпиады был признан советский спринтер Валерий Борзов, который стал обладателем 2 золотых и 1 серебряной медалей. Заслуги спортсменов-легкоатлетов и тренеров были высоко оценены, Валерий Борзов и Виктор Санеев были награждены орденами Ленина.

Однако XX Олимпийские игры были омрачены трагическими событиями: захватом и гибелью в Олимпийской деревне спортсменов и тренеров из команды Израиля.

В Монреале в 1976 году состоялись XXI Олимпийские игры. Команда легкоатлетов на этих играх выступила ниже своих возможностей, было

завоевано всего 4 золотые, 4 серебряные и 10 бронзовых медалей. Команда легкоатлетов в неофициальном зачете осталась на третьем месте, уступив командам ГДР и США. Героиней Олимпиады стал Татьяна Казанкина, завоевавшая 2 золотые медали в беге на 800 и 1500 метров. Виктор Санеев в третий раз стал Олимпийским чемпионом в тройном прыжке.

В 1980 году XXII Олимпийские игры были поведены в Москве. Они прошли в атмосфере дружбы, сотрудничества и взаимного уважения. В соревнованиях по легкой атлетике приняли участие 1088 спортсменов. На Олимпийских играх в Москве были установлены 6 мировых рекордов, три из которых приходятся на долю советских легкоатлетов (Ю. Седых, Н. Олизаренко, Н. Ткаченко). Завоевав 15 золотых, 14 серебряных и 12 бронзовых медалей, советская команда легкоатлетов уверенно победила, на втором месте осталась команда ГДР: 11 золотых, 8 серебряных и 10 бронзовых медалей. За большой вклад в развитие легкой атлетики многие спортсмены-легкоатлеты, тренеры были награждены орденами и медалями.

Однако необходимо отметить, что за несколько месяцев до открытия Олимпийских игр в Москве прошла кампания, которую возглавляло руководство США, о лишении Москвы права проводить XXII Олимпиаду из-за ввода советских войск в Афганистан. Но надо отдать должное Международному Олимпийскому комитету", принявшему решение о проведении Олимпийских игр в Москве. К великому сожалению среди участников не оказалось спортсменов из США, ФРГ, Японии и еще несколько десятков стран, которые находились в политической и экономической зависимости от США.

XXIII Олимпийские игры состоялись в 1984 году в американском Лос-Анджелесе. И опять не обошлось без политики: политические распри не позволили советской команде принять участие в Играх 1984 года. Руководство СССР решило бойкотировать Олимпиаду. Не поехали на Игры в Лос-Анджелес и спортсмены из многих других стран. Несмотря на то, что спортивные результаты уступали результатам олимпийских соревнований в Москве, ряд спортсменов показали выдающиеся результаты, так американский легкоатлет Карл Льюис стал Олимпийским чемпионом в беге на 100 и 200 метров, в

прыжках в длину и стал обладателем золотой медали в эстафетном беге 4x100 метров.

В 1988 году XXIV Олимпийские игры состоялись на Корейском полуострове в Сеуле. Советские легкоатлеты завоевали 10 золотых наград. Трижды первой пересекала финишную ленточку американская бегунья Флоренс Гриффит-Джойнер, установившая к тому же и два мировых рекорда в беге на 100 и 200 метров.

Создание Олимпийского комитета России (ОКР) состоялось в 1989 году, причиной его создания послужили социально-политические изменения в конце 80-х гг., вызванные перестройкой основ общества. На протяжении длительного времени Олимпийский комитет России возглавлял В.Г. Смирнов. Летние Олимпийские игры 1996 года прошли в американском городе Атланте и были посвящены столетию Олимпийских игр современности. На легкоатлетических соревнованиях Олимпийских игр были награждены медалями спортсмены 45 стран, в том числе золотыми представители 24 стран. Это еще раз подтвердило, что рост популярности легкой атлетики во всех уголках нашей планеты продолжает приносить ощутимые результаты.

В 2000 году Олимпийские игры прошли в Сиднее, где российские спортсмены С. Ключин победил в прыжках в высоту, а С. Мастеркова отличилась в беге на дистанциях 800 и 1500 метров, завоевав для России еще две золотые награды.

Олимпийскими чемпионами из России в Афинах в 2004 году стали: Н. Садова - в метании диска - 67.02см, Е. Исинбаева - в прыжках с шестом - 4.80 м, О. Кузенкова - в метании молота - 75.02 м, Т. Лебедева - в прыжках в длину - 7.07см, Ю. Борзаковский

- в беге на 800 метров - 1.44,45 сек, Е. Слесаренко - прыжки в высоту - 2.06см.

Президентом Международного олимпийского комитета в июле 2001 году стал бельгиец Жак Рогге, сменивший на этом посту Хуана Антонио Самаранча. Это произошло на 112-ой сессии МОК, состоявшейся летом в Москве.

На этой же сессии МОК право проведения Олимпийских игр 2008 года было предоставлено столице Китайской Народной Республике - Пекину.

## Техника бега.

В беге движения включает два шага. Время переноса ноги в беге дольше, чем время опоры, поэтому двойной опоры в беге не бывает, а имеет безопорное движение - полет, в двойном шаге имеются два перехода опоры и два перехода полета. Размах и быстрота движений в беге больше, чем в ходьбе (это зависит от скорости) в беге на короткие дистанции размах и быстрота движений наибольшие.

В беге движения рук согласованы (перекрестная координация) с движениями ног.

Период полета начинается фазой выноса ноги в полете и завершается фазой опускания ноги к опоре.

Двойной шаг

ЦИКЛ

Полет

Опора

Полет

Опора

периоды

Вынос ноги в полете

Опускание ноги к опоре

Подседание

Отталкивание

Вынос ноги в полете

Опускание ноги к опоре

Подседание

Отталкивание

фазы

Отрыв ноги от опоры

Наибольший вынос стопы

Постановка на опору

Начало разгибания ноги

Отрыв ноги от опоры

Наибольший вынос стопы

Постановка на опору

Отрыв ноги от опоры

моменты

Последовательность фаз движений в беге такова:

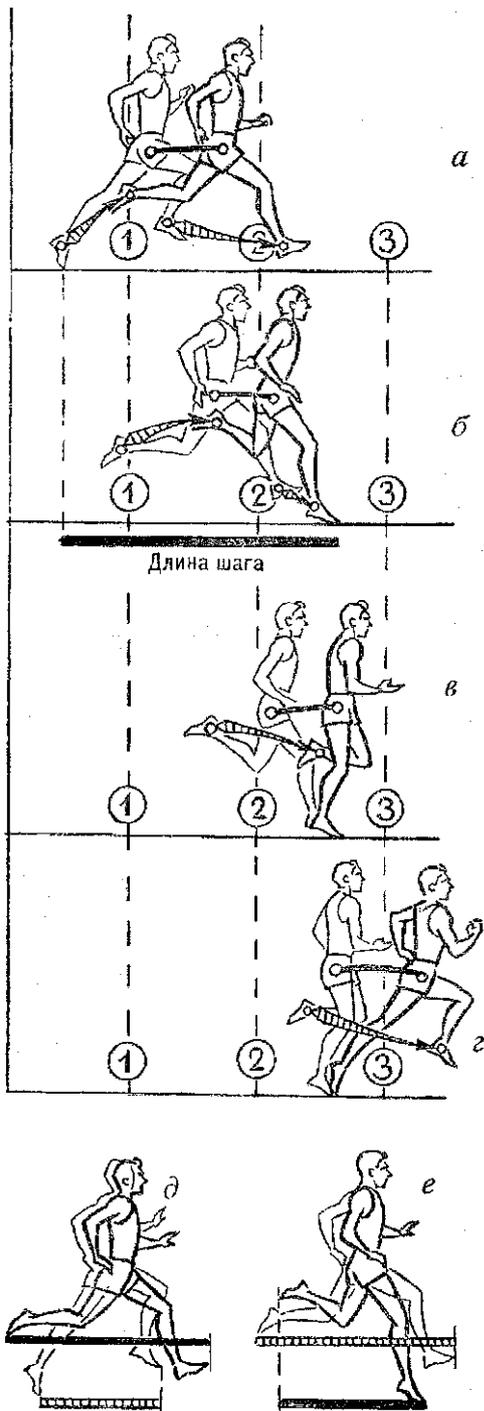
Фазы: Вынос ноги в полете

Опускание ноги к опоре

Подседание на опорной ноге

Отталкивание с выпрямлением ноги

Границы фаз: Момент отрыва ноги от опоры. Момент наибольшего выноса стопы. Момент начала разгибания опорной ноги в коленном суставе



Фазы шага в беге: а) Вынос ноги в полете б) Опускание ноги к опоре в) Подседание на опорной ноге г) Отталкивание с выпрямлением ноги д) разведение стоп в фазе выноса ноги в полете е) сведение стоп при опускании ноги в полете

# БЛОК КОНТРОЛЯ

**Контрольные задания:**



Подвижная игра «Эстафета» Студенты делятся на две команды. Выстраиваются в колонну по одному.

По свистку первая пара пробегает стойку и возвращается назад, передавая эстафету следующей паре. Выигрывает тот, кто первый заканчивает эстафету. Победившая команда получает «5».

**Контрольные задания:**

1. Назовите дистанции бега на короткие дистанции, (ответ: 30;60;100м.)

2. Назовите результаты бега на 100 метров

«5»; «4»; «3». (Девушек, юношей)

Ответ: «5»- 17.0 «4»- 17.2 «3»- 17.4

«5»-13.8 «4»-14.0 «3»-14.2

3. Назовите виды бега

(Ответ: гладкий бег, бег с препятствиями) Гладкий бег - спринтерский бег, бег на средние дистанции, длинные дистанции, марафонский бег, кроссовый бег.

Бег с препятствиями - бег с барьерами, «стипель-чез» (бег на 3000 метров).

**Список используемой литературы:**

- «Легкая атлетика» под ред. Озомина Н.Г., Воронкина В.И. М: Физкультура и спорт, 2018 год.
- «Теория и методика физического воспитания» под ред. Максименко А.М. - изд. «Физическая культура», 2019год.
- «Практикум по теории физического воспитания и спорта» Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М: Изд. центр «Академия», 2019год.
- «Педагогика физической культуры» Прохоров М.В. «Путь» ТИД «Альянс», 2015 год.
- Учебное пособие для студентов СПО М «Мастерство», 2017год