

Особенности проведения и значение соревнований в легкой атлетике

Выполнила Малова Ольга
Студентка группы 9ф-21

Значение соревнований.

- Соревнования – это неотъемлемая часть всесторонней подготовки спортсмена, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса, средством подведения итогов учебно-тренировочной работы, а также эффективной формой популяризации легкой атлетики среди молодежи.

Задачи соревнований

- популяризация легкой атлетики;
- вовлечение молодежи в регулярные занятия легкой атлетикой;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период;
- выявление лучших спортсменов и коллективов физической культуры;
- обмен передовым опытом тренировочной работы;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской спортивной классификации;

Структура соревнований

- В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования

Подготовительные соревнования

- Их цель адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества

Контрольные соревнования

- Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Подводящие соревнования

- В них отрабатывается модель соревновательной деятельности. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования.

- По результатам этих соревнований отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Главные соревнования

- Целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов

Форма проведения соревнований

- Соревнования могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики
- Летний сезон. апрель—октябрь. Проводятся на открытых стадионах;
- Зимнего сезона. Январь—март. Проводятся в закрытом помещении.
- Соревнования по спортивной ходьбе и кроссу имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Правила проведения соревнований

- Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Беговые дисциплины

- Объединяют следующие виды : спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Технические дисциплины лёгкой атлетики

- Объединяют следующие виды: вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Многоборье

- Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.