МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физической культуры

Мешков М.А.

Использование легкоатлетических упражнений для повышения функциональной подготовленности занимающихся единоборствами в системе дополнительного образования

Курсовая работа

Научный руководитель -
канд. пед. наук,
доцент Воронин Д.И.

Нижний Новгород, 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 6
1.1. Место легкой атлетики в системе других видов спорта 6
1.2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта 11
Глава 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ 16
2.1. Позитивное влияние занятий единоборствами на физическую подготовленность 16
2.2. Повышение уровня физической и волевой подготовленности спортсменов-единоборцев 19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 32
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ 35

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика - один из самых важных и популярных видов спорта. Занятия легкой атлетикой широко доступны благодаря разнообразию видов, большому количеству легко дозируемых упражнений, которые можно практиковать везде и в любое время года. Основу атлетических упражнений составляют естественные и жизненные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря легкой атлетике ребенок учится правильно двигаться, бегать, прыгать, преодолевать препятствия и т.д., которые нужны ему в повседневной жизни. Развиваются ловкость, скорость, сила и выносливость, точность и красота в движениях. Кроме того, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, оказывает благоприятное влияние на обменные процессы, повышает защиту организма.

С ростом технического оснащения человеку часто не требуется овладевать ранее ценными моторными навыками и способностями, а постоянно растущий поток (часто избыточный и ненужный) информации отвлекает значительное количество энергии. В результате наблюдается снижение двигательной активности значительной части детей и подростков. Если мы добавим к этому увеличение числа детей, рожденных с вегетативными нарушениями здоровья, то число людей, которые могут заниматься физкультурой в своей спортивном варианте, постепенно уменьшается. Повысилось количество людей, которые любят смотреть соревнования, но не хотят участвовать в них. Наличие телевизоров усугубило проблему. Если раньше на периферии люди любили смотреть соревнования в городских и районных чемпионатах, то сейчас этот масштаб никому не подходит. Каждый хочет смотреть на достижения спортсменов высокого уровня. Высокий уровень притязаний и относительно низкий уровень функциональных возможностей у значительной части людей приводит к положению, когда можно реализовывать

свой инстинкт самовыражения (и даже самоутверждения) путем сверхактивного «боления» на соревнованиях. В сознании большинства людей спорт представлен только как соревнование, СМИ активно говорят об этой тенденции. Спортивная лженаука нанесла большой вред физической культуре людей, в которой внимание тренеров было сосредоточено на выборе перспективных кандидатов в сборные, а роль занятий физкультурой и спортом была приуменьшена.

Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования, позволяет увеличить двигательную активность, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Целью исследования является анализ использования легкоатлетических упражнений для повышения функциональной подготовленности занимающихся единоборствами в системе дополнительного образования.

Для достижения цели исследования нами последовательно решались следующие задачи:

1. Проанализировать место легкой атлетики в системе других видов спорта.

2. Исследовать классификацию и общую характеристику легкоатлетических видов спорта.

3. Охарактеризовать позитивное влияние занятий единоборствами на физическую подготовленность.

4. Оценить повышение уровня физической и волевой подготовленности спортсменов-единоборцев.

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменов-единоборцев.

Предмет исследования - функциональная подготовка спортсменов-единоборцев.

Теоретическими и методологическими базами исследования явились общенаучные положения и принципы теории и методики педагогических исследований (Б.А. Ашмарин, В.М. Зациорский); основные положения теории уровневого построения движений (Н.А.Бернштейн), теории функциональных систем (П.К.Анохин); теории и методики легкой атлетики (Н.Н.Чесноков); а также ключевые положения системы спортивной подготовки (В.Г. Алабин, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.П. Филин).

Для достижения цели и решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ документации; педагогическое тестирование; методы оценки функциональных возможностей организма: определение показателей центральной гемодинамики, физической работоспособности, аэробной производительности, метод экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма; методы математической статистики.

Результаты исследования могут использоваться в учебно-тренировочном процессе.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников и литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1.1. Место легкой атлетики в системе других видов спорта

Двадцать первый век - это время, когда человек, который поставил перед собой цель достичь определенных высот в своей карьере и своей личной жизни, всегда должен быть в хорошей форме, давая пример окружающим своим стройным и подтянутым видом. В этом ему прекрасно помогают активные занятия различными видами спорта.

Спорт достаточно вариативен, он существует с древних времен. Первоначально различные виды спорта были созданы для обучения физически сильных воинов, которые в решающий момент могли защитить свою родину и семью.

Одним из старейших видов спорта является легкая атлетика. Об этом свидетельствуют различные археологические находки, такие как вазы, монеты или статуи, на которых можно увидеть изображения древних спортсменов. Легкую атлетику называют королевой спорта, поскольку она содержит наибольшее количество видов спорта. Это олимпийский вид спорта, который включает в себя бег, ходьбу, многоборье, пробег, кросс и технические виды.

В данных дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Эти виды спорта имеют различную историю. Самым старым считается бег. В древние времена бег осуществлялся на расстоянии, равном одному стадию - сто девяносто два метра. Именно от слова «стадио» происходит современное знакомое слово стадион, который теперь повсеместно обозначает место, где занимаются спортом.

Основателями легкой атлетики являются древние греки. Они называли все физические упражнения «атлетикой», которые в свою очередь обычно делятся на «легкие» и «тяжелые». К упражнениям, связанным с легкой атлетикой, относятся те, которые развивают ловкость и выносливость (бег, прыжки в высоту и рост, стрельба из лука, плавание и т. д.). Все упражнения,

направленные на развитие физической силы, были связаны с «тяжелой» атлетикой.

Началом истории легкой атлетики принято считать 776 г. до нашей эры, когда древнегреческий атлет Коронбаса стал Олимпийским чемпионом по легкой атлетике.

Началом истории легкой атлетики считается 776 г. до н.э., когда древнегреческий спортсмен Коронбас стал олимпийским чемпионом по легкой атлетике.

Современная история атлетики проистекает из бега на дистанцию около двух километров учеников колледжа в Регби (Великобритания). Они были проведены в 1837 году.

Позже, эти соревнования включали короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжестей (диск и молот) и прыжки в длину и высоту.

Поскольку популярность легкой атлетики росла довольно стремительно, уже в 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. Дела шли хорошо, поэтому постепенно таких организаций становилось все больше и больше, и в 1880 году была организована любительская спортивная ассоциация, которая объединила все организации, связанные с легкой атлетикой. Британская империя отвела наибольшее место легкой атлетике, и первые Олимпийские игры, которые прошли по инициативе Пьера Кубертена, также привели к ее быстрому развитию. Как и у любого вида спорта, в легкой атлетике есть свои правила. Победителем таких соревнований является спортсмен или команда, которые показали лучшие результаты в финальных соревнованиях или финальных испытаниях по техническим дисциплинам (спортсмены, прошедшие просмотр квалифицированных соревнований, приходят на финальное соревнование).

Количество участников определяется правилами, а мужчины и женщины не участвуют в общих соревнованиях, соревнования проводятся раздельно.

Как уже упоминалось выше, соревнования по легкой атлетике проводятся на специальных аренах, которые могут быть как открытыми, так и закрытыми.

Открытый стадион состоит из овальной 400-метровой трассы, которая в свою очередь разделена на восемь или девять дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Это сделано из соображений безопасности, особенно из-за метания копий или соревнований с молотом. Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых с более короткой дорожкой (200 м) и количеством дорожек, на которые они разделены (4-6 м).

Рассмотрим, какие виды спорта являются частью легкой атлетики. Спортивнаяходьбп отличается от бега тем, что спорт должен регулярно опираться на землю. Соревнования по этому виду спорта проводятся на шоссе или дорожках. Еще один распространенный вид спорта в легкой атлетике - бег. Он представлен следующими типами: спринт, промежуточная дистанция, большая дистанция, бег с препятствиями и эстафета. Также в легкой атлетике значительное место занимают прыжки. Они делятся на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжки в длину и тройной прыжок). Помимо вышеперечисленных видов, особую зрелищность соревнованиям придает метание. Это упражнение спортсменов, требующее «взрывных» мышечных усилий, умение двигать снаряд силой. Виды метания в легкой атлетике: бросок (граната, мяч), толчок ядра, метание (молот, диск, копье). Многоборье является всесторонней спортивной дисциплиной, которая включает соревнования по нескольким дисциплинам одного и того же или разных видов спорта.

На сегодняшний день программа Олимпийских Игр содержит 24 различных вида у мужчин и 23 вида у женщин. Циклические виды легкой атлетики включают в себя: ходьбу, бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции. Технические виды легкой атлетики включают в себя метание, вертикальные и горизонтальные прыжки.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations.IAAF) основана в 1912 г. Штаб-квартира ассоциации находится в Монако. Она проводит различные соревнования, такие как Олимпийские игры. Чемпионат мира по легкой

атлетике проводится с 1983 года. Данная ассоциация проводит следующие соревнования:

– чемпионат мира в помещении (проводится с 1985 года раз в два года)

– чемпионат мира среди юношей (проводится раз в два года, начиная с 1986 г. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет)

– чемпионат мира среди юношей и девушек (проводится раз в два года, начиная 1999 года.К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполняется 16–17 лет)

– чемпионат Европы в помещении (проводится с 1966 г.);

– Континентальный кубок;

– чемпионат мира по бегу по пересеченной местности;

– Кубок мира по спортивной ходьбе (проводится каждые два года).

Легкую атлетику не случайно называют «королевой спорта». Показателем широкого распространения легкой атлетики в мире является тот факт, что спортсмены из почти ста стран на всех чемпионатах мира с 1983 года завоевали медали. Международная ассоциация федераций легкой атлетики, действующая с 1912 года, объединяет более двухсот национальных федераций. Согласно статистике, легкая атлетика также является самым популярным и распространенным видом спорта, даже опережая футбол. Осенью 2016 года Ассоциация содействия международному спорту для всех (TAFISA), представляющая Постоянный комитет Международного олимпийского комитета (МОК), опубликовала список 20 самых популярных видов спорта в мире. Согласно исследованию, 9,6 процента занимаются видами легкой атлетики, и 8,4 процента играют в футбол. На третьем месте оказалось плавание (8,1 процента), причем в этот пункт вошли и его неолимпийские разновидности - дайвинг и плавание в ластах. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что легкая атлетика действительно является «королевой спорта» [6], [12].

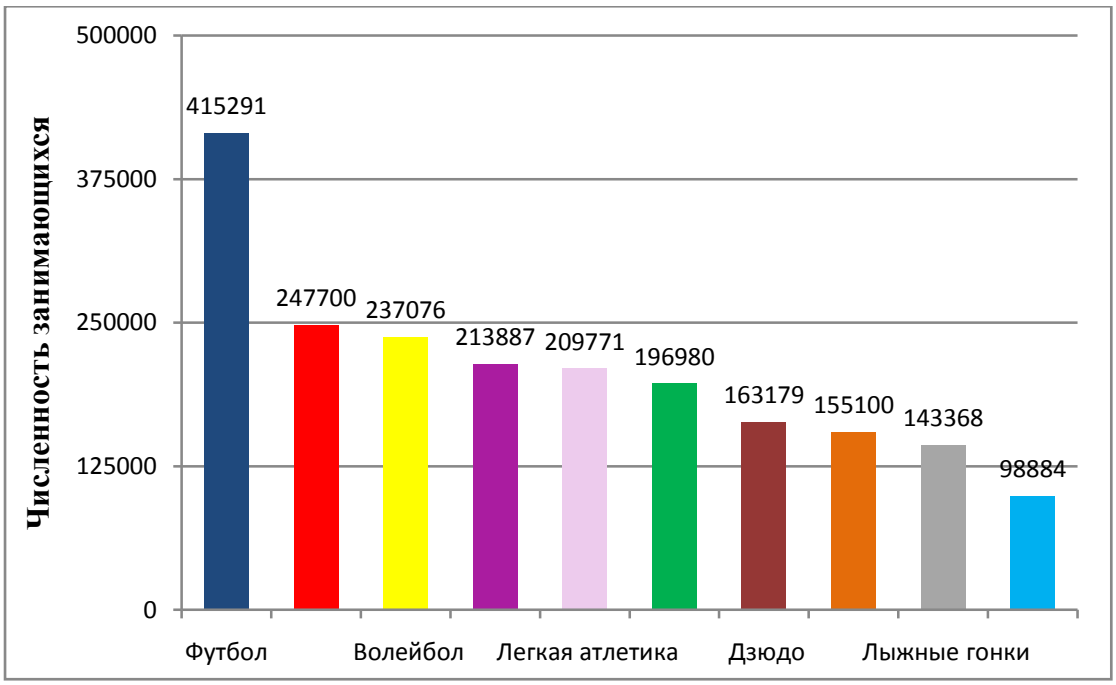

Рисунок 1.1 – Десять самых популярных видов спорта в России (по числу занимающихся)

В Российской Федерации легкая атлетика очень популярна. Согласно статистике Министерства спорта Российской Федерации, всего в нашей стране в настоящее время (декабрь 2017 года) в секциях и клубах занято 3290626 человек. В российском рейтинге по количеству людей, вовлеченных в тренировочный процесс, легкая атлетика находится на пятом месте, уступая футболу, борьбе, волейболу и плаванию. Процент занимающихся «королевой спорта» в отечественных спортивных школах, составляет 6,4, что превышает долю баскетболистов, лыжников и хоккеистов. А полностью десятка самых популярных видов спорта в нашей стране отражена на рисунке. 1 [18].

Спорт, особенно легкая атлетика - это сила, мощь и красота. Легкая атлетика развивает такие характеристики человека, как скорость, точность движения и выносливость. Имея долгую историю, спорт плавно перешел в двадцать первый век, чтобы сопровождать человека всю жизнь. Это помогает человеку быть здоровым, иметь красивое тело и снять стресс. Неудивительно, что легкая атлетика заслужила имя спортивной королевы.

1.2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

Типы легкой атлетики можно разделить на пять разделов: ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье. Каждый из них в свою очередь делится на виды.

По структуре спортивные виды спорта подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. К таким циклическим видам легкой атлетики, то есть к повторяющимся проявлениям одного и того же цикла движения, относятся ходьба и гладкий бег. Ациклические типы, состоящие из различных циклов движения, включают в себя спортивные прыжки и броски, а смешанные типы - барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег [19].

Технология движения спортивной ходьбы отличается от всех других способов ходьбы. Участники должны соблюдать определенные правила, основным контактом которых является постоянный контакт спортсмена с дорожкой (поддержка одной или обеими стопами). При появлении безопорного положения (фаза полета), когда спортсмен фактически начинает бег, он снимается с соревнования. В отличие от обычной ходьбы, в спортивных правилах в вертикальный момент устанавливается полное разгибание одной ноги в коленном суставе.

Ходьба классифицируется в зависимости от места соревнований (дорожка стадиона, манеж, шоссе). Спортсмены-скороходы на Олимпийских играх и Кубке мира соревнуются на дистанции 20 км (женщины), 20 и 50 км (мужчины) [9].

Бег - это естественный способ для самых быстрых движений человека и основная форма легкой атлетики. Обычно именно бег является основной частью всех соревнований. Кроме того, бег является частью многих других спортивных упражнений, таких как: прыжки в длину, с шестом, метание копья. Бег также используется в качестве важного инструмента для тренировок в других видах спорта.

Бег подразделяют на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег [12].

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), способности поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливости (для средних и длинных дистанций), скоростной выносливости (для длинного спринта), реакции и тактического мышления.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Бег на 60 м и более короткие дистанции обычно проводят зимой в закрытых помещениях по прямой дорожке.

Бег на средние дистанции: 800, 1000, 1500, 2000 м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин. В беге на длинные дистанции выделяют следующие дисциплины: 3000, 5000, 10000 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроме того, проводятся соревнования по бегу на сверхдлинные дистанции - 20 км, 25 км, 30 км, марафонский бег (42 км 195 м), а также часовой и двухчасовой бег [22].

Бег с препятствиями имеет две разновидности: 1) барьерный бег, проводимый на дистанциях 60, 80, 100, 110, 200, 300 и 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно на дистанции; 2) собственно бег с препятствиями (стипль-чез) – проводится на дистанциях 1 500, 2 000 и 3 000 м.

Эстафетный бег. В эстафетном беге дистанция разделяется на этапы. Разновидности эстафетного бега зависят от длины и количества этапов: а) на короткие дистанции – 4Х60 м, 4Х100м, 4Х200 м, 4Х400 м; б) на средние дистанции – 5Х500 м, 3Х800 м, 4Х800 м, 10Х1000 м, 4Х1500 м; в) на смешанные дистанции, называемые шведскими эстафетами и пользовавшиеся раньше большой популярностью: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Также существует кроссовый бег, представляющий собой бег по пересеченной местности. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. Дистанции у мужчин: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км. У женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км [1].

Легкоатлетические прыжки подразделяются на 2 типа: 1) через вертикальные препятствия, где необходимо прыгнуть возможно выше, - прыжок в высоту с разбега и прыжок с шестом с разбега; 2) через горизонтальные препятствия, где необходимо прыгнуть возможно дальше, - прыжок в длину с разбега и тройной прыжок с разбега. Отдельные виды прыжков характеризуются, главным образом, различием в фазе полета. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Прыжки с места не включены в программу соревнований.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

1) прыжок в высоту с разбега – ациклический вид. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. В прыжках в высоту планка может преодолеваться различными способами: «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», «фосбери-флоп» [12].

2) прыжок с шестом с разбега – ациклический вид, является одним из самых сложных технических видов легкой атлетики. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Вторая группа треков и полевых прыжков (горизонтальная):

1) прыжки в длину с разбега - по структуре они относятся к смешанной форме, являются частью легкой атлетики многоборья. Прыжок состоит из четырех этапов: старт, отталкивание, полет и посадка. Самые большие различия с точки зрения технологии влияют на фазу полета прыжка. Прыжки в длину выполняются по-разному: а) «сгибание ног»; (б) «прогнувшись» (в) «ножницы» [24], [32].

2) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, являющийся технически одним из наиболее сложных видов легкой атлетики. Тройной прыжок состоит из 3-х последовательно выполняемых прыжков, из которых первый носит название «скачка», второй – «шага» и третий – «прыжка». В скачке и шаге отталкивание происходит одной и той же ногой, в прыжке – другой. Таким

образом, прыгун тройным должен обладать не только высокой скоростью разбега и хорошей прыгучестью, но и большой силой ног [1], [32].

Метание - это упражнение в силе скорости, целью которого является перемещение снарядов в пространстве как можно дальше. Метание характеризуется максимальным кратковременным (взрывным) усилием не только мышц плечевого пояса, тела, но и ног. В зависимости от характера пробега и способа воплощения метание делится на 3 типа: 1) с разбега броском из-за головы – метания копья; 2) с разгона снаряда вращением – метания диска, молота; 3) с поворота или со скачка толчком – толкание ядра. Легкоатлетические метания можно также разделить на метания снарядов, обладающих (копье, диск) и не обладающих (ядро, молот) аэродинамическими свойствами [9], [19].

Легкоатлетическое многоборье состоит из различных видов бега, прыжков и метаний. Называют многоборье по количеству входящих в него видов. Главными видами многоборий, включенными в программу Олимпийских игр, являются десятиборье (для мужчин) и семиборье (для женщин). Соревнования по многоборью проводятся в течение двух дней подряд [19], [14].

К неолимпийским видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей и пятиборье для девушек. Кроме того, для школьников 11-13 лет проводится четырехборье с использованием облегченных снарядов. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Спортивные правила довольно просты: победителем становится спортсмен или команда, показавшие лучшие результаты в финальном соревновании или в последней попытке в технической дисциплине. Есть несколько этапов, предшествующих финалу во всех видах легкой атлетики, кроме многоборья, марафона и ходьбы: квалификация, ¼ финала, ½ финала. Затем проводится финал, где определяются участники, одержавшие победу. Количество участников определяется правилами соревнования.

На сегодняшний день отечественные спортсмены продолжают побеждать в спортивных соревнованиях на разных уровнях. Но для того, чтобы достичь высоких спортивных результатов, физического совершенства недостаточно, необходимо развивать познавательную активность у спортсменов. Понимание правильности упражнений в сочетании с физическим развитием даст высокую производительность на соревнованиях.

Глава 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

2.1. Позитивное влияние занятий единоборствами на физическую подготовленность

Преподавание рукопашного боя в различных организациях физического воспитания и спорта способствуют формированию здорового образа жизни, культуры здоровья у каждого занимающегося и, прежде всего, подрастающего поколения, является одним из ведущих приоритетов педагогического образования. Главными условиями, требующих контроля является образовательно-квалификационный уровень тренеров, специалистов, инструкторов по физической культуре и спорту, которые преподают любую систему боевого искусства, рукопашного боя или спортивного мастерства, а также санитарно-техническое состояние залов и территорий, оборудованных к занятиям рукопашным боем.

Процентное соотношение объемов учебной нагрузки курса «Спортивно-педагогическое совершенствование по рукопашному бою» приведено на рис. 2.1.

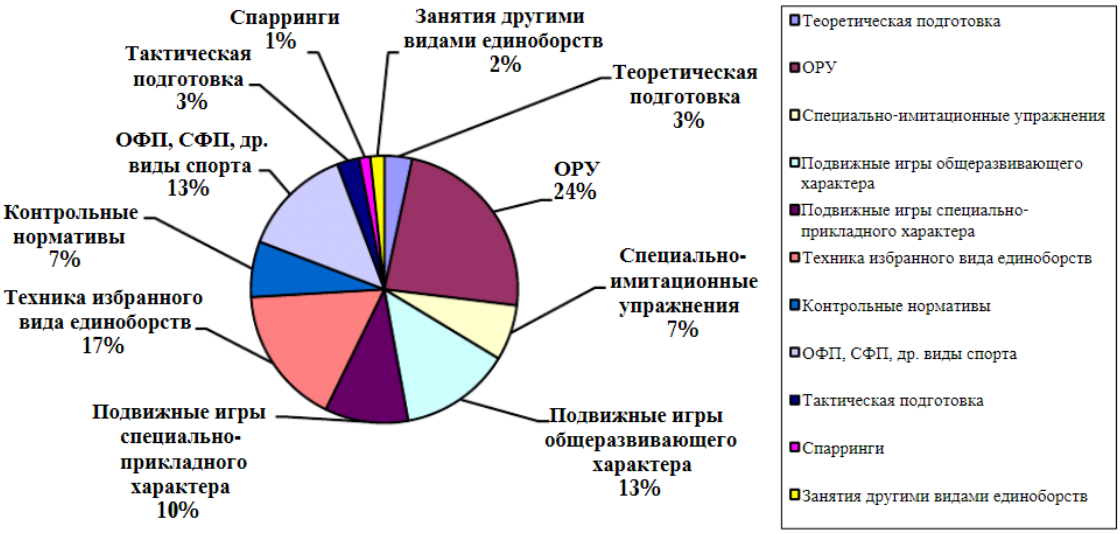

Рисунок 2.1 - Процентное соотношение объемов учебной нагрузки курса «Спортивно-педагогическое совершенствование по рукопашному бою»

На занятиях дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование по рукопашному бою», применяются следующие педагогические тесты: на быстроту – бег на 20 м с высокого старта; на силовые качества – сила мышц сильнейшей кисти, сгибание рук на перекладине, сгибание рук на брусьях, жим гири 16 кг с груди стоя; скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание набивного мяча снизу вперед; гибкость – продольный шпагат, поперечный шпагат, наклон туловища вперед стоя; общую выносливость – тест Купера.

Для занятий данной дисциплины была сформирована группа в составе 35 школьников в рамках дополнительного образования возрастом от 13 до 15 лет, которые не имели ранее опыта занятий рукопашным боем. В течение учебного года школьники в рамках дополнительного образования регулярно три раза в неделю посещали двухчасовые занятия по врукопашному бою. Для выявления сдвигов в уровне развития их физических качеств в начале и в конце учебного года проводилось педагогическое тестирование с приведенными выше контрольными испытаниями, которые школьники в рамках дополнительного образования выполняли в соревновательной обстановке.

Методы выполнения этих тестов и их полезность в управлении процессом упражнений были доказаны в источниках [11]. Обработка результатов тестирования проводилась с использованием методов математической статистики с расчетом достоверности отклонений ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) путем определения t-критерия Стьюдента. Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования уровня физической подготовленности школьников в рамках дополнительного образования, специализировавшихся в рукопашном бое в течение учебного года, приведены в табл. 1. Анализируя полученные показатели, по окончании учебного года наблюдается статистически значимое ($p < 0,05$ и $p < 0,01$) улучшение результатов во всех контрольных испытаниях.

Таблица 2.1

Показатели уровня физической подготовленности школьников в рамках дополнительного образования в течение учебного года (n=35)

Контрольные испытания	Начало учебного года		p	Окончание учебного года		Годичный прирост результатов, %
	$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m	
Бег на 20 м с высокого старта, с	3,57	0,06	<0,05	3,36	0,04	6
Абсолютная сила мышц сильнейшей кисти, кг	35,45	1,44	<0,05	42,09	1,44	19
Сгибание и разгибание рук на перекладине, повторений	7,43	0,43	<0,05	10,89	0,98	47
Сгибание и разгибание рук на брусьях, повторений	15,14	1,02	<0,01	22,43	1,65	48
Жим гири 16 кг с груди стоя, повторений	15,12	0,23	<0,01	20,42	0,26	35
Прыжок в длину с места, см	194,14	1,41	<0,01	219,27	4,42	13
Прыжок в высоту с места, см	45,91	2,05	<0,05	53,64	1,23	17
Метание набивного мяча снизу вперед, м	9,91	0,31	<0,01	11,79	0,31	19
Продольный шпагат, град	160,17	0,79	<0,05	153,35	2,57	4
Поперечный шпагат, град	158,33	0,85	<0,05	151,12	2,57	5
Наклон туловища вперед из положения стоя, см	6,97	0,34	<0,05	10,09	1,13	45
Тест Купера, м	2711,32	18,32	<0,01	2978,51	19,14	10

Это свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности школьников в рамках дополнительного образования после регулярных занятий рукопашным боем в течение университетского года имеет существенное улучшение, что подтверждает процентный прирост в следующих показателях: 6 % в беге на 20 м с высокого старта от 3,57 с до 3,36 с; 19 % в абсолютной силе мышц сильнейшей кисти (кистевая динамометрия) от 35,45 кг до 42,09 кг; 47 % в сгибаниях и разгибаниях рук на перекладине от 7,43 повторений до 10,89 повторений; 48 % в сгибаниях и разгибаниях рук на перекладине от 15,14 повторений до 22,43 повторений; 35 % жиме гири с груди стоя от 15,12 повторений до 20,42 повторений; 13 % в прыжке в длину с места от 194,14 см до 219,27 см; 17 % в прыжке в высоту с места от 45,91 см до 53,64 см; 19 % в метании набивного мяча весом 2 кг способом двумя руками снизу вперед от

9,91 м до 11,79 м; 4 % в продольном шпагате от 160,17 см до 153,35 см; 5 % в поперечном шпагате от 158,33 см до 151,12 см; 45 % в наклоне туловища вперед из положения стоя от 6,97 см до 10,09 см; 10 % в тесте Купера от 2711,32 м до 2978,51 м.

На протяжении учебного университетского года проверена эффективность применения объемов учебной нагрузки для школьников в рамках дополнительного образования, которые регулярно посещали занятия по выбору и выполняли учебную программу дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование по рукопашному бою». По данным среднестатистических результатов комплекса педагогических тестов и рассчитанного процентного прироста выявлено, что благодаря занятиям рукопашным боем в течение учебного года у школьников в рамках дополнительного образования отмечается значительное улучшение уровня физической подготовленности.

2.2. Повышение уровня физической и волевой подготовленности спортсменов-единоборцев

Высококвалифицированные мастера боевых искусств улучшают свою физическую и функциональную подготовленность ежегодно посредством тренировок, используя различные средства для физической и специальной подготовки, которые рационально сочетают в себе объем и интенсивность нагрузок и средства восстановления.

Общие подготовительные упражнения из других видов спорта (легкая атлетика и беговые лыжи, плавание, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол и т.д.) относятся к средствам общей физической подготовки единоборца.

Специальные методы для физических упражнений включают в себя специальные подготовительные упражнения, выполняемые спортсменом: суммирование, имитационные упражнения, упражнения с использованием снарядов, упражнения со специфическими заданиями в жилетах. Посредством

специальной подготовки - упражнения в парах на заданиях, условных и свободных боях.

В физической подготовке широко используются упражнения со скоростной силой, выполняемые с различной интенсивностью.

Для повышения физической и функциональной подготовленности необходимо применять широкий спектр средств для общей физической подготовки, что позволяет создать основу для общей физической подготовленности для дальнейшей интенсификации специальных тренировочных нагрузок и улучшения специальных физических нагрузок. Специальная физическая подготовка единоборцев должна иметь более узкую индивидуальную направленность, в основном из-за задачи улучшения индивидуального стиля боя.

Общая физическая подготовка более специализирована для высшего класса, а специальная более разнообразна и имеет большой объем и особенно интенсивность нагрузки, вызванную стремлением к универсализму, чтобы улучшить качества и технические и тактические навыки. При обучении качественным единоборствам используется моделирование соревновательных ситуаций, что помогает развивать спортивные свойства спортсменов.

Повышение до определенного уровня требует физической и функциональной готовности высококвалифицированных мастеров единоборств к оптимальному сочетанию общих и частных физических упражнений, объема и интенсивности нагрузок в разные периоды круглогодичной тренировки.

Основная база для общей и специальной физической подготовки закладывается в подготовительный период подготовки практиков. На первом общем подготовительном этапе, задачей которого является подготовка тела к особым нагрузкам на определенном подготовительном этапе, особое внимание следует уделить развитию общих физических характеристик: выносливости, силы, скорости, ловкости. Для этого используется кросс, работа на дороге, плавательные упражнения, игры, тяжелая атлетика, выполнение гимнастических упражнений. В этот же период особую скорость и силу

развивают с помощью упражнений с отягощениями на снарядах и лапах. На этом этапе необходимо применить большое количество общих разработок, общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений с повышенной интенсивностью (от средней до высокой) к концу этапа.

На втором, специальном подготовительном этапе подготовительного периода те же средства общей физической подготовки носят более специализированный характер. В процессе специальной подготовки особое внимание следует уделять развитию особой выносливости кампании с помощью упражнений на снарядах, тренажерах, условных и свободных боях. Объем и интенсивность специальных и специальных подготовительных упражнений увеличивается. На предконкурентном этапе основного тренировочного периода, состоящего из двух частей - общей подготовительной и специальной подготовки, этот принцип сохраняется для сочетания общего и специального образования и распределения нагрузки.

В переходный период, когда мастер боевых искусств активно отдыхает и восстанавливается после соревнований, объем и интенсивность нагрузки значительно уменьшаются, а средства специальной подготовки и большинство специальных мер физической подготовки полностью исключаются. Спортсмен должен поддерживать свою физическую форму, используя средства для общей физической подготовки (плавание, спорт, бег, катание на беговых лыжах и т.ж.). Это дает ему возможность отдохнуть, восстановиться и сохранить пригодность для подготовительного периода.

Необходимость достижения высокого уровня физической работоспособности, способности нести большую нагрузку на современные турниры и тренировки требует от спортсмена значительных сил воли и развития силы воли - решительности, выносливости, терпимости к высоким уровням психического напряжения, умственной выносливости. Основой для формирования и совершенствования всех этих психических функций является создание у единоборцев необходимых мотивационных систем, направленных в первую очередь на достижение высоких результатов в важных соревнованиях, а

также очень добросовестных подходов к процессу подготовки при высоких нагрузках, воли к их преодолению и совершенствованию. Единоборец создает убедительные качества, сознательно преодолевая трудности и препятствия в связи с адаптацией к огромным физическим и психическим нагрузкам.

Во время тренировок для повышения уровня физической подготовленности используются общие упражнения, которые в зависимости от их задач и ориентации можно разделить на три группы:

а) Занятия, посвященные в основном общему физическому воспитанию и направленные на развитие общих физических характеристик (выносливость, сила, ловкость, скорость);

б) Занятия специализированной физической подготовкой, целью которых является развитие общих и специальных физических свойств с использованием общих подготовительных и специальных подготовительных упражнений.

в) Специальные курсы физической подготовки, направленные на развитие особых физических свойств (с использованием специальных упражнений для единоборцев).

На практике учебные занятия представляют собой смешанные комплексы, которые включают в себя все упражнения, характерные для упомянутых «чистых» типов. Эти типы смешанных действий включают утреннюю тренировку и физические упражнения. Целью всех курсов физической культуры является содействие развитию различных комбинаций боевых искусств общего и специальных физических свойств.

Высокая степень подготовленности (режим тренировок) достигается в течение всего года для тренировок и соревнований благодаря оптимальной смене активного отдыха, общим подготовительным и специальным подготовительным этапам обучения.

Спортивная форма достигается на этапе обучения. В период соревнований планируется система соревнований. Для подведения итогов основного турнира проводятся оздоровительные кампании, тренировочные

сборы, различные способы и методы восстановления спортсменов и другие меры, обеспечивающие необходимую ежегодную динамику тренировок.

Управление режимом ожидания в случае предквалификационной подготовки осуществляется с учетом закономерностей в достижении и сохранении тренировок на этом этапе и индивидуальных особенностей спортсменов.

Планирование тренировок, подбор и распределение нагрузок, средства для восстановления спортсмена требуют тщательного рассмотрения психодиагностических данных, биомедицинских и педагогических исследований и оценки интенсивности отдельных соревнований, календаря.

Процесс управления развитием тренированности для достижения высокой готовности начинается с подготовительного периода обучения. Продолжительность и содержание подготовительного периода для высококвалифицированных участников кампании теперь значительно изменились из-за интенсивного ежегодного календаря соревнований. Подготовительный период стал намного короче и более специализированным, чем раньше: теперь единоборец высокого класса часто проводит первые бои в течение 1,5-2 месяцев после окончания переходного периода. Поэтому фактический подготовительный период длится около 2 месяцев. Его первая половина - это общая подготовительная стадия, на которой единоборец занимается в основном общей физической подготовкой, а также использует специальные подготовительные (скоростные и скоростные) упражнения. Вторая половина - это специальный подготовительный этап, где общая и специальная физическая подготовка сочетается в основном с техническим и тактическим совершенствованием в специальных упражнениях с партнером.

Использование этих средств приводит к повышению уровня общей и особой физической подготовленности и создает основу для достижения высокого уровня конкретной подготовленности в течение основного (соревновательного) периода.

В течение основного сезона практикующие готовятся к самым важным и ответственным соревнованиям этого года и соревнуются в них. Это Первенство страны, Чемпионаты Континента, Мира и Олимпийский турнир. Кроме того, участник участвует в ряде небольших соревнований (чемпионаты в городах, республиках, республиканских и центральных обществах и т.д.), которые можно считать подготовительными этапами для более ответственных турниров и способом направить развитие спортивной формы. Основной тренировочный период теперь занимает не менее 8-9 месяцев, и в нем следует выделить этапы подготовки к важнейшим соревнованиям, к которым спортсмены должны подойти в наилучшей спортивной форме. Интервал между этими соревнованиями и их продолжительность могут быть разными.

В течение основного сезона спортсмен настраивается на основные соревнования через серию промежуточных соревнований и микроуровней для подготовки к ним: переходного, общего подготовительного и специального подготовительного этапов. В течение основного периода подготовки к соревнованиям происходит регулярное колебание уровня подготовки из-за времени основного соревнования и задачи выполнения в середине соревнования и связанных задач, чтобы поднять уровень различных сторон обучения. Содержание переходныхмикростадий (активного отдыха) в течение основного периода соответствует содержанию переходного периода для образования.

Содержание общего подготовительного микростадии в течение основного периода соответствует определенному подготовительному этапу подготовительной подготовки (различия могут быть в дозировке нагрузок и отдыха, последовательности, числе упражнений).

В работе по приведению спортсмена к высокой степени готовности следует использовать боевые курсы, где в первую очередь тренируются физические, умственные, технические и тактические улучшения для спортсменов и их непосредственная подготовка к выступлению на соревнованиях, во-вторых, контроль готовности завершен бойцов и отбор в

основной команде. Эти мероприятия включают высокотемповые тренировки, спарринг.

Задача боевой высокотемповой тренировки состоит в том, чтобы увеличить специальную тренированность, применяя высокие физические и умственные нагрузки (на сенсомоторику и мыслительные процессы) в условных, свободных боях и на снарядах. После краткого интенсивного разогрева и одного или двух раундов «боя с тенью» единоборцы проводят 6 раундов свободного боя. В течение первых двух и последних двух туров спортсмены выполняют специальные задания. Так, в 1-м раунде одному единоборцу дается задание активно, с высоким темпом применять только атакующие, а другому – только контратакующие действия тоже с высоким темпом и незамедлительно. Во 2 туре спортсмены меняют задачи. В 3-м и 4-м раунде они проводят вольный, скоростной бой. В 5-м и 6-м раундах борец борется со средней дистанции, в одном раунде наносятся быстрые удары, во втором контролируемом наступлении используется смещение рядов ударными ударами.

После этого спортсмен выполняет упражнения на снарядах и лапах с переменной интенсивностью в течение 4-6 раундов. На протяжении всех 6 раундов тренер меняет уставших соперников для главных бойцов команды. Функциональная нагрузка в этих классах должна превышать соревновательную нагрузку при относительно низком эмоциональном напряжении (в бою целью не является победить противника). Занятия со спаррингами могут быть тренировочными, контрольными или отборочными.

Занятия с тренировочным спаррингом имеют задачу повысить уровень всех сторон боевой подготовки и подготовить их к встречам с противниками разных стилей ведения боя. Спарринг 3-4 раунда сохраняется после небольшого разогрева. Затем бойцы тренируются со снарядами, на лапах с тренером, выполняют специальную гимнастику и т.д.

Задача занятия с контрольными спаррингами – проверить степень готовности единоборца к предстоящим соревнованиям в вольном бою,

проводимом на даянге. В этом спарринге спортсменам дается установка вести бой в своей манере в высоком темпе в течение 3–4 раундов. Психическая напряженность в этом занятии более высокая, чем в высокотемповой боевой тренировке, хотя интенсивность упражнения и ниже. До спаррингов единоборцы проводят индивидуальную боевую разминку с «боем с тенью», а иногда желающие могут провести 2 раунда условного боя с партнером. После спаррингов единоборцы упражняются со снарядами, лапами и заканчивают занятия гимнастикой.

Задача тренировки с квалификационным спаррингом - отобрать наиболее подготовленных спортсменов в основной команде для участия в соревнованиях. В связи с этим единоборцы испытывают чрезвычайно высокое психическое напряжение, которое для некоторых может быть больше, чем в будущих соревнованиях. В таком спарринге, как и на соревнованиях, спортсмен прилагает все усилия, чтобы победить. Схема урока примерно такая же, как и в контрольном спарринге, но обычно проходят полностью бои из 3 раундов (без смены противников). После спарринга они переключаются на упражнения с снарядами и лапами или проводят несколько раундов условного боя. Необходимо избегать квалификационного спарринга между основными участниками в одной и той же весовой категории, так как это приводит к чрезмерному психическому напряжению и усугубляет процесс управления спортивной формой в самый важный период подготовки и, кроме того, может привести к травме.

Особое значение для повышения уровня готовности единоборца в процессе тренировки (особенно предсоревновательной) имеют психолого-педагогические воздействия, повышающие психическую надежность спортсмена.

Психологические и образовательные воздействия, которые повышают психологическую стабильность спортсмена, имеют особое значение для повышения уровня готовности к тренировкам (особенно перед соревнованиями).

Совершенствование психических качеств, необходимых для эффективного и устойчивого выступления на даянге, позволяет воспитывать спортивную ориентацию личности (мотивацию, интерес к спортивному совершенствованию и т. д.), стремление к самообучению, самоконтролю, добровольным качествам, стабильности и должно проводиться с учетом типологических особенностей личности спортсменов. В целях повышения работоспособности на соревнованиях необходимо использовать методы для увеличения количества эффективной и устойчивой работы единоборцев на соревнованиях и тренировках (такие как средства и методы для улучшения физического здоровья, устойчивости к травмам, повышения уровня работоспособности мотивации, нагрузки на психическую толерантность, моделирование условий соревнований в течение года о тренировках спортсменов и т. д.).

Для того чтобы психологически подготовить единоборца к выполнению больших нагрузок, участию в тяжелых спаррингах, встречам с трудными противниками, вызвать стремление к максимальной мобилизации всех сил на тренировке и на соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряженности в бою, его надо постепенно адаптировать к напряженной обстановке состязаний. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями.

Для этого тренеры детально анализируют условия проведения предстоящего соревнования, особенности противников (манеру ведения боя, физические данные и опыт, результаты выступлений в последние месяцы перед турниром и т. д.), внешнюю обстановку (поясное время, погоду, высоту над уровнем моря, отношение зрителей к разным командам, место проведения боев, условия в раздевалке, положение даянга и т. д.).

Затем на тренировках создаются соответствующие «модели», которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников и т. д.

При моделировании условий соревновательных боев прибегают к частой смене «свежих» противников разной манеры ведения боя и физических данных (через 1–1,5 мин.), которые поочередно работают с одним партнером, создают неравные условия, когда один спортсмен пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его противник вынужден ограничиваться определенным минимумом, например, бить одной ногой, как в случае травмы, наносить удары только на дальней дистанции, вести бой лишь при отходах. Нередко во время занятий проводятся бои, которые оценивают единоборцы, выполняющие роль судей, а тренеры намеренно создают «ажиотаж» зрителей, утрированно болеют за одного из участников.

Все эти упражнения строго программируются в соответствии с содержанием недельных тренировочных циклов и индивидуальных планов тренировки спортсменов.

Важной задачей предсоревновательных тренировок является создание и укрепление у единоборца уверенности в своих силах. Для этого рекомендуется:

а) показать единоборцу, что у него есть положительные сдвиги в технике, тактике и физической подготовленности и он подходит к состязаниям в состоянии хорошей спортивной формы;

б) убедить спортсмена в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных противников всегда есть слабые места, которые надо умело использовать для достижения победы над ними;

в) доказать, что предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор противников дадут отличный эффект и единоборец будет в прекрасной спортивной форме;

г) провести четкий анализ манер ведения боя будущих противников, оценить в целом предстоящий турнир, дать указания, как надо соблюдать

режим в предсоревновательный период, как стабилизировать вес, как распределять силы в бою и какой тактической линии придерживаться и т. д., и при этом все время укреплять уверенность единоборца в том, что его боевые качества и технические данные позволят успешно провести бои;

д) не «раздувать» и не утрировать достоинства соперников в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и хвалить спортсмена за успешные действия против противников в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно завышая оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать у единоборца веру в хорошее отношение к нему коллектива, заставить почувствовать, что за него всегда болеют все товарищи и тренеры.

Создание положительного эмоционального фона, то есть оптимального эмоционального состояния единоборца, в процессе подготовки к соревнованиям предусматривает устранение отрицательных эмоциогенных факторов и создание таких условий в быту и на тренировочных занятиях, которые способствовали бы возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Надо помнить, что возникновению у спортсменов отрицательных эмоциональных состояний в условиях сбора и тренировочных занятий способствуют:

1. В условиях сбора: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.), неблагоприятные условия быта (неудовлетворительные питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т. п.), плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т. п.), плохое планирование подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении единоборца в основной состав и др.), отрицательная оценка подготовленности спортсмена тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и

неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности на работе, в семье и т. п.).

2. В условиях тренировочного занятия: неблагоприятные условия тренировки (удаленность зала от местожительства, плохое оборудование, инвентарь, неудовлетворительные гигиенические условия), неудовлетворительное управление тренировочным процессом (неудовлетворительное распределение средств подготовки, объема и интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приемы, небрежное отношение тренера к своим обязанностям и др.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь противника.

Ликвидация воздействия всех этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психической подготовкой единоборцев.

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго соблюдались бы трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время спортсмены могли бы развлекаться и отдыхать, например, смотреть научно-популярные фильмы (в частности, спортивные фильмы, фильмы по физиологии, психологии, гигиене, медицине, географии и этнографии и т. д.), кинокомедии, слушать любимую музыку, участвовать в самодеятельности, проводить викторины, дискуссии на литературные, спортивные и другие темы, выезжать с беседами, показательными выступлениями, играть в массовые спортивные игры, ездить за город, праздновать юбилеи, торжественные даты, дни рождения и т. п.

В предсоревновательной подготовке единоборца значительное место надо отводить совершенствованию умения регулировать свое психическое состояние различными приемами.

Принципы и методы достижения состояния боевой готовности и повышения психической надежности спортсменов старших и высших разрядов одинаковы, однако при подведении к спортивной форме единоборцев высшей квалификации следует учитывать более высокую плотность календаря,

повышенную ответственность, напряженность и трудность турниров, специфичность предсоревновательной подготовки в условиях сборов, более высокие тренировочные и соревновательные нагрузки, необходимость более частого и полного восстановления по сравнению со спортсменами старших разрядов. Все это усложняет процесс управления развитием спортивной формы единоборцев высшего класса и нередко приводит к тому, что они не достигают оптимального уровня готовности к моменту выступлений в ответственных соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

С ростом технической оснащенности человеку зачастую нет надобности овладевать ранее ценными двигательными умениями и навыками, а все увеличивающийся поток (зачастую избыточной и ненужной) информации отвлекает значительную часть энергии. В результате наблюдается снижение двигательной активности значительной части детей и молодежи. Если к этому прибавить увеличение числа детей, рождаемых с вегетативными отклонениями здоровья, то количество людей, способных заниматься физической культурой в ее спортивном варианте, постепенно снижается. Значительно увеличилось число людей, любящих смотреть соревнования, но не желающих в них участвовать. Наличие телевизоров усугубило проблему. Если раньше на периферии люди с удовольствием смотрели соревнования на первенство района и города, то в настоящее время этот масштаб уже никого не устраивает. Все хотят смотреть выступления спортсменов высокого класса. Высокий уровень притязаний и относительно низкий уровень функциональных возможностей у значительной части людей приводит к положению, когда можно реализовывать свой инстинкт самовыражения (и даже самоутверждения) путем сверхактивного «боления» на соревнованиях. Пока в сознании большей части людей спорт представляется только как соревнования, эту тенденцию активно проповедуют и средства массовой информации. Большой вред физической культуре народа нанесла спортивная псевдонаука, в которой внимание тренеров концентрировалось на отборе перспективных кандидатов в сборные команды и принижалась роль массовой физической культуры и спорта.

Преподавание рукопашного боя в различных организациях физического воспитания и спорта способствуют формированию здорового образа жизни, культуры здоровья у каждого занимающегося и, прежде всего, подрастающего поколения, является одним из ведущих приоритетов педагогического образования. Главными условиями, требующих контроля является образовательно-квалификационный уровень тренеров, специалистов, инструкторов по физической культуре и спорту, которые преподают любую систему боевого искусства, рукопашного боя или спортивного мастерства, а также санитарно-техническое состояние залов и территорий, оборудованных к занятиям рукопашным боем.

Единоборцы высокой квалификации совершенствуют свою физическую и функциональную подготовленность в процессе круглогодичной тренировки, применяя разнообразные средства физической и специальной подготовки, рационально сочетая объем и интенсивность нагрузок и средств восстановления.

К средствам общей физической подготовки единоборца относятся обще-подготовительные упражнения из других видов спорта (легкоатлетический и лыжный кросс, плавание, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол и др.), обще-подготовительные упражнения, содержащие элементы, близкие по структуре к специальным упражнениям единоборца.

В Российской Федерации лёгкая атлетика пользуется большой популярностью. Согласно статистическим данным, представленным Министерством спорта РФ, всего в нашей стране в настоящее время (на декабрь 2017 года) в секциях и клубах занимаются 3290626 человек. В российском рейтинге по числу вовлеченных в тренировочный процесс лёгкая атлетика находится на 5 месте, пропустив вперёд футбол, спортивную борьбу, волейбол и плавание. Процент занимающихся «королевой спорта» в спортивных школах нашей страны составляет 6,4, что выше, чем процент баскетболистов, лыжников и хоккеистов.

Прикладное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания школьников в рамках дополнительного образования, помогая повысить уровень общей физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности.

Легкая атлетика по праву считается «королевой спорта», недаром два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллаев, А.М. Книга легкоатлета / А.М. Абдуллаев, Р.В. Орлов, В.П. Теннов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 384 с.
2. Бажанов, В.В., Беляева, М.А. Проблемы современной легкой атлетики Нижегородской области. Материалы XIV международной научно-практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса» / В.В. Бажанов, М.А. Беляева, Ю.Г. Кулаков // Типография ННГУ им. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2015, с. 5-9.
3. Бакал, Д.С. Большая олимпийская энциклопедия / Д.С. Бакал. — М.: Эксмо, 2008. — 586 с.
4. Бегу за (российский спортивный портал) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://beguza.ru/evsk-normativy-po-legkoj-atletike-na-2017-2020-god/ (дата обращения: 25.02.2019).
5. Биг Архив [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://big-archive.ru/medicine/hygiene/101.php (дата обращения: 23.02.2019).
6. Весь спорт (агентство спортивной информации). [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.allsportinfo.ru / (дата обращения: 16.02.2019).
7. Волков, В.М., Мильнер, Е.Г. Человек и бег / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
8. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 204 с.
9. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 244 с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Б.Р. Голощапов. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 312 с.

11. Деметер, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметер. — М.: Советский спорт, 2005. — 324 с.

12. Евроспорт (спортивный интернет-портал). [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.eurosport.ru/ (дата обращения: 20.02.2019).

13. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб.пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2003.- 464 с.

14. Запорожанов, В.А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта / В.А. Запорожанов, В.С. Мищенко, Ю.И. Евтушок. - Киев, 1988. - 52 с.

15. Захарова, В.В. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / В. В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003. – 51 с.

16. Зеличенок, В.Б. Справочник легкоатлета / В.Б. Зеличенок.- Московский региональный центр развития ИААФ, 2006. – 50 с.

17. Зотова, Ф.Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов. – Набережные Челны: Кам ГИФК, 2002. – 141 с.

18. Известия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://iz.ru/news/601819 (дата обращения: 18.02.2019).

19. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика. Учебник / М.Е. Кобринский и др.; под общ.ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

20. Крам.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.crumb.ru/marking/atlet/ (дата обращения: 25.02.2019).

21. Либсид. Ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/osnovi-legkoy-atletiki-kak-vida-sporta/vse-stranitsi (дата обращения: 19.02.2019).

22. Маргазина, В.А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под Г46 ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. — 2 е изд., доп. — СПб. : СпецЛит, 2013 — 255 с.

23. Мутаева, И.Ш. Легкая атлетика: курс лекций (для студентов очной и заочной форм обучения). Набережные Челны: Изд-во Набережночелнинского филиала ПГАФКСиТ, 2012. – 71 с.
24. Мюллер Херальд [Muller H.], Рицдорф Вольфганг [Ritzdorf W.]. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Рицдолф. - Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009. – 244 с.
25. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. - 114 с.
26. Орлов, Р.В. Легкая атлетика. Справочник / сост. Р.В. Орлов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 392 с.
27. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.wada-ama.org/ (дата обращения: 19.02.2019).
28. Официальный сайт ВФЛА [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rusathletics.com/nov/news.15672.htm (Дата обращения: 20.02.2019).
29. Официальный сайт Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.iaaf.org/home (дата обращения: 22.02.2018).
30. Официальный сайт Федерации легкой атлетики США [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.usatf.org/About/History.aspx (дата обращения: 20.02.2019).
31. Папенков, Ф.И. ЧМ-2018. Денег не жалко. Сколько? Спорт-экспресс [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.sport-express.ru/se-money/football/reviews/834348/ (дата обращения: 19.02.2019).
32. Полещук, А.А. Легкая атлетика. Олимпийские игры. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Физическое воспитание» (для студентов 1-5 курсов всех специальностей

университета) / Харьков нац. ун-т гор. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; состав.: А. А. Полещук. – Харьков: ХНУГХ, 2015 – 40 с.

33. Попов, В.Б. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

34. Приказ Минспорта России от 13.11.2017 N 988 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)"

35. Приказ от 24 апреля 2013 года N 220 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (с изменениями на 16 февраля 2015 года). Москва, Министерство спорта Российской Федерации.

36. Русатлетик [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://rusatletik.ru/metanie.html (дата обращения: 22.02.2019).

37. Сайт клуба любителей бега «Виктория» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.klbviktoria.com/news/7-12-2010-4.html (дата обращения: 24.02.2019).

38. Самар, П. А., Китаева, К. Д. Легкая атлетика. Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых 2017. №3 с.83-91

39. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография /Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

40. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 55 с.

41. Филина, И.А., Мазурина, А.В. Спортивные технологии и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика. Учебно-методическое пособие / И.А. Филина, А.В. Мазурина. – Великие Луки: ФГБОУ ВПО «ВЛГАФК», 2014. – 133 с.

42. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159 с.

43. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Мн.: Полымя, 1985. – 111 с.