

К ВОПРОСУ ОБ ИЗМЕНЕНИИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ МНОГОБОРЬЯМ В ВУЗЕ

С.А. Лавров

Курс легкой атлетики проводится в течение 4-х лет на дневной форме обучения. Как итогом многолетней работы является сдача на 4-ом курсе обучения зачета в восьмиборьи. Соревнования в восьмиборьи проводятся в течение 2-х дней. В первый день - бег на 100 м, метание диска, прыжок в высоту и бег на 300 м. Второй день – толкание ядра, прыжок в длину, метание копья и бег на 1500 м (для девушек бег на 800 м). Результаты оцениваются по сумме очков, полученных в каждом виде по таблице 1962 года. Данной таблице уже около 40 лет, и за это время усилиями специалистов значительно улучшилась материально-техническая база, открылись новые возможности для повышения спортивных результатов. И они значительно выросли, особенно это касается прыжков в высоту и с шестом. Так, например, если результат в прыжках в высоту на 190 см в первой половине 60-х годов считался для многоборцев отличным, то сейчас сильнейшие десятиборцы начинают, как правило, с нее соревнования. Еще заметнее выросли результаты в прыжках с шестом. В связи с этим назрели существенные предпосылки для изменения оценки результатов в восьмиборьи. Старая таблица не отвечает современным требованиям, предъявляемым студентам, так как она не позволяет объективно оценить уровень их разносторонней подготовленности. Для подтверждения вышесказанного, приведем пример.

Средние результаты мужчин-студентов нашего ВУЗа за последние десять лет выступлений в восьмиборьи выглядят следующим образом: бег на 100 м – 12,9 сек; метание диска – 23 м 70 см; прыжок в высоту – 155 см; бег на 300 м – 44,2 сек; толкание ядра – 8 м 40 см; прыжок в длину – 485 см; метание копья – 34 м; бег на 1500 м – 5 мин 32 сек. Согласно таблице 1962 года результат 155 см в прыжке в высоту оценивается в 351 очко, в метании диска на 23 м 70 см в 94 очка, в метании копья на 34 м в 135 очков и в толкании ядра на 8 м 44 см в 144 очка. Получается, что за один прыжок в высоту на 155 см студент получает очков почти столько, сколько за три метания вместе взятых. Зачем тогда тренироваться в метании, когда достаточно заниматься одной высотой? Пропадает стимул и соответственно возможность всестороннего развития. Для устранения возникшей ситуации мы предлагаем три

ключевых момента, направленных на разрешение данной проблемы.

1. Необходимо введение новой таблицы. На наш взгляд таблица оценки результатов в легкоатлетических многоборьях 1985 года позволит объективно оценивать уровень подготовленности студентов. Данная таблица исключает возможность показать необходимый результат за счет двух-трех сильных видов. Теперь для достижения целей необходимо будет показывать высокие результаты в каждом виде восьмиборья.

2. Вместо метания диска ввести в программу восьмиборья барьерный бег. Ведь барьерный бег всегда являлся ключевой дисциплиной многоборья. Он развивает быстроту, «чувство ритма», подвижность суставов, смелость, т.е. те качества, которые нужны для всех видов восьмиборья. Немаловажен при этом и тот факт, что большинство наших студентов в силу своих антропометрических данных (гимнасты, акробаты), силовых способностей (лыжники, футболисты и др.) «не добирают очков» в метании диска. Барьерный бег поможет уровнять их шансы. Мы предлагаем проводить восьмиборье в течение 2-х дней. В первый день студенты соревнуются в беге на 100 м, в толкании ядра, в прыжках в высоту, в беге на 300 м. Во второй день – в беге на 60 м с барьерами (высота барьера 91.4 см, расстояние между барьерами 800 см), прыжок в длину, метание копья и бег на 1500 м.

3. Вместо восьмиборья у женщин мы предлагаем ввести в программу соревнований классическое семиборье. Соревнования в семиборье проводятся в течение двух дней. Первый день – бег на 60 м с барьерами (высота барьера 76 см, расстояние между барьерами 700 см), прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м. Во второй день – прыжки в длину, метание копья и бег на 300 м.

Разработанные нами контрольные нормативы (таблица 1) позволят более объективно оценивать уровень подготовленности студентов и будут стимулировать интерес как к подготовке так и к участию в соревнованиях.

Таблица 1. Оценка результатов соревнований в многоборье.

Оценка	Муж.	Жен.
Отл.	3500	2900
Хор.	3200	2650
Удовл.	2900	2300