

УДК 796

*Е.Ю. ДОМРАЧЕВА, И.Н. ОЗЕРОВ, Н.Н. СЕВЕРИН, А.А. ТАРАСЕНКО*

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород;  
ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина», г. Белгород;  
ФГКОУ ВО «Московская академия следственного комитета Российской Федерации», г. Москва*

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Ключевые слова:* физическая подготовка; легкая атлетика; бег; дистанция; спортсмен.

*Аннотация:* Целью нашей статьи является рассмотрение популяризации легкой атлетики в Российской Федерации. Материалы и методы, используемые в статье: обобщались и анализировались данные научно-методической литературы об особенностях легкой атлетики в Российской Федерации. В качестве теоретико-методологической основы статьи послужили универсальные научные принципы диалектической методологии познания. В работе использовался структурно-системный метод. Результаты исследования: проанализировав мнения действующих и бывших легкоатлетов, тренеров, людей, равнодушных к легкой атлетике, удалось сформировать рекомендации мер, которые могут положительно повлиять на развитие легкой атлетики в России. Также сделаны выводы о том, что Всероссийской федерации легкой атлетики предстоит огромная работа по популяризации и развитию легкой атлетики в Российской Федерации в ближайшие годы.

Одним из самых популярных видов спорта в настоящее время является легкая атлетика. Что же она из себя представляет? Прежде всего, легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть «королевой спорта», потому что она является одним из самых массовых видов спорта, и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наи-

большее количество медалей на Олимпийских играх.

Ответственным органом, отвечающим за развитие и популяризацию легкой атлетики, а также проведение соревнования по ней в Российской Федерации, является Всероссийская федерация легкой атлетики (**ВФЛА**).

К сожалению, на сегодняшний день легкая атлетика в Российской Федерации находится в кризисном состоянии. Краеугольным камнем данного явления выступают допинговые скандалы.

Допинговый скандал начался еще в 2015 году и продолжается по настоящее время, в связи с чем российские спортсмены не могут выступать на международных соревнованиях под флагом своей страны.

Безусловно, этот фактор сыграл негативную роль в популяризации легкой атлетики в Российской Федерации. Так, жители России в большинстве своем перестали следить за легкоатлетами своей страны, отдавать детей в легкоатлетические секции, так как стали считать, что у данного вида спорта мало перспектив. Люди просто перестают верить, что российская легкая атлетика выйдет на передовую позицию среди других видов спорта в России.

Целью настоящей работы является выявление методов повышения популярности российской легкой атлетики.

Немаловажную роль в спорте играет способность контролировать себя и справляться с тревогой. Тревога сопровождает спортсменов независимо от важности спортивного мероприятия. Обследованные олимпийцы были в состоянии справиться как с соматическими симптомами

тревоги, так и с психологическими. Способность контролировать тревогу можно развить во время умственной тренировки, посредством расслабления дыхания. Важный фактор также – уверенность в себе. Это вера в то, что у вас достаточно возможностей справиться с любой задачей. Надлежащая постановка целей является одним из ключевых элементов, определяющих успех. Это ключевой фактор, который определяет, покажет ли спортсмен весь свой потенциал. Легкоатлеты должны иметь способность концентрироваться и блокировать отвлекающие факторы. Умение полностью сосредоточиться на задаче помогает акцентировать внимание только на тех факторах, которые имеют отношение к победе.

Высококвалифицированные спортсмены рискуют своим здоровьем, и у многих в будущем появляются сердечные заболевания и проблемы с суставами. И тут мы невольно касаемся проблемы профессионального мастерства тренеров, уровня их подготовки, их постоянного совершенствования. Неопытные тренеры дают неправильные нагрузки легкоатлетам. Они планируют быстрое достижение результатов, максимально увеличивая нагрузки. Вследствие чего какое-то время, в зависимости от здоровья спортсмена, он показывает быстрые результаты, но в скором времени они ухудшаются, и это необъяснимый процесс. Спортсмен останавливается на одном результате и не может подняться выше, выполняя ту же нагрузку, даже увеличивая ее. После этого пропадают мотивация и желание заниматься легкой атлетикой.

Проанализировав мнения действующих и бывших легкоатлетов, тренеров, людей, неравнодушных к легкой атлетике, удалось прийти к следующим положениям, которые могут положительно повлиять на развитие легкой атлетики в России.

1. Прежде чем строить программу популяризации и развития легкой атлетики, нужно выбраться из допингового кризиса. Так, новый глава ВФЛА Петр Иванов в своем интервью ТАСС (российскому государственному информационному агентству федерального уровня) сообщил, что знает пути выхода из кризисной ситуации. Идет сотрудничество с *World Athletics*,

в рабочем порядке идет согласование версии стратегического плана по восстановлению ВФЛА.

2. Вторым аспектом выступает развитие инфраструктуры. В большинстве небольших городов, поселков городского типа, иных населенных пунктах России практически нет условий для занятий легкой атлетикой. Безусловно, заниматься бегом можно и без специального оборудования, но если человек хочет стать профессиональным спортсменом, ему нужна определенная база специальных сооружений (манеж, различные тренажеры и т.д.).

3. В-третьих, необходимо чаще транслировать в СМИ соревнования по легкой атлетике.

4. Четвертым моментом является привлечение спонсоров. Ни для кого не секрет, что спонсоры играют чуть ли не ключевую роль в современном спорте. Хотя в условиях допингового кризиса делать это очень трудно, так как спонсоры не хотят вкладывать денежные средства в вид спорта, который их не оправдывает. Хочется верить, что ВФЛА справится с решением данной проблемы.

5. И последним аспектом, ключевым, по нашему мнению, является работа с молодежью. Именно молодежь может выступить в качестве огромного толчка вперед для продвижения российской легкой атлетики, потому что люди молодого возраста, как правило, в идеале владеют средствами социальных сетей. Во время занятий легкой атлетикой они будут выкладывать фотографии, записывать видео и выкладывать их на популярных на данный момент сервисах (*Instagram, TikTok, YouTube* и т.д.). Это, в свою очередь, может создать определенный «тренд» занятий легкой атлетикой. Молодое поколение увидит все преимущества данного вида спорта и также начнет им заниматься.

Подводя итог настоящей работе, хочется сказать, что Всероссийской федерации легкой атлетики предстоит огромная работа по популяризации и развитию легкой атлетики. Хочется верить, что наши предложения по данной теме окажутся полезными, и на них будет обращено внимание. Надеемся, что в ближайшее время легкая атлетика вернет свое звание «королевы спорта».

#### Список литературы

1. Абдуллаев, Д.С. Легкая атлетика – королева спорта / Д.С. Абдуллаев // Молодой ученый. –

2018. – № 27. – С. 178–179.

2. Северин, Н.Н. Развитие физических качеств в образовательных организациях / Н.Н. Северин, Е.Ю. Домрачева, О.Ю. Иляхина, С.С. Клименко // Глобальный научный потенциал. – СПб. : ТМБпринт. – 2020. – № 10(115). – С. 83–85.

3. Domracheva, E. Yu. Psychological training of police officers by means of fire and physical training / E. Yu. Domracheva, N. N. Severin, L. A. Kadutskaya, S. S. Klimenko, I. N. Ozerov // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. – 2021. – Т. 8. – № 4. – С. 301–306.

4. Domracheva, E. Yu. Psychophysiological features of students aerobic abilities and maintaining a healthy lifestyle / E. Yu. Domracheva, O. Yu. Ilyakhina, I. N. Ozerov, N. N. Severin, L. A. Kadutskaya // Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. – 2020. – Т. 7. – № 10. – С. 189–194.

5. Муханов, Ю.В. Воспитание физических качеств у слушателей факультета профессиональной подготовки на основе технологии «малых шагов» / Ю.В. Муханов, С.С. Клименко // В сборнике: Проблемы правоохранительной деятельности и образования. сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. – Белгород, 2017. – С. 72–78.

6. Домрачева, Е.Ю. О развитии в системе МВД России стрелковых служебно-прикладных видов спорта / Е.Ю. Домрачева, О.Ю. Иляхина, С.С. Клименко, В.Ю. Дубровский, П.А. Кадуцкий // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 4(50). – С. 63–66.

#### *References*

1. Abdullaev, D.S. Legkaja atletika – koroleva sporta / D.S. Abdullaev // Molodoj uchenyj. – 2018. – № 27. – С. 178–179.

2. Severin, N.N. Razvitie fizicheskikh kachestv v obrazovatel'nyh organizacijah / N.N. Severin, E. Ju. Domracheva, O. Ju. Iljahina, S. S. Klimenko // Global'nyj nauchnyj potencial. – SPb. : TMBprint. – 2020. – № 10(115). – С. 83–85.

5. Muhanov, Ju.V. Vospitanie fizicheskikh kachestv u slushatelej fakul'teta professional'noj podgotovki na osnove tehnologii «malyh shagov» / Ju.V. Muhanov, S. S. Klimenko // V sbornike: Problemy pravoohranitel'noj dejatel'nosti i obrazovaniya. sbornik nauchnyh trudov doktorantov, ad#junktov, aspirantov. – Belgorod, 2017. – С. 72–78.

6. Domracheva, E. Ju. O razvitii v sisteme MVD Rossii strelkovykh sluzhebno-prikladnyh vidov sporta / E. Ju. Domracheva, O. Ju. Iljahina, S. S. Klimenko, V. Ju. Dubrovskij, P. A. Kaduckij // Jekstremal'naja dejatel'nost' cheloveka. – 2018. – № 4(50). – С. 63–66.

© Е.Ю. Домрачева, И.Н. Озеров, Н.Н. Северин, А.А. Тарасенко, 2021