

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (ТЕХНИКА ХОДЬБЫ, БЕГА, ПРЫЖКОВ, МЕТАНИЙ).

Выполнила: Шеснина  
Лиза  
Группа 1псo12

Легкая атлетика делится на пять разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые, в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности двигательный бег кроссовый физический

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.



Система физического воспитания — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

**1.1. Мировоззренческие основы.** Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

**1.2. Теоретико-методические основы.** Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

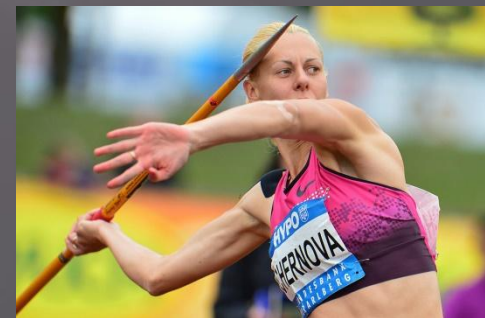
**1.3. Программно-нормативные основы.** Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и

## Организационные основы.

Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий.



## Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья учащихся, формирования полноценного крепкого и здорового поколения. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия формируют характер, закаляют волю человека, приучают к трудностям, а смело их преодолевать.



## Бег на короткие дистанции (спринт). Эстафетный бег

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

*Эстафетный бег* - командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку.

В беге на средние дистанции (500-2000 м) спортсмены обычно применяют высокий старт. По вызову судьи на старте бегуны выходят на линию сбора обычно в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» они подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии сильнейшую ногу, отставляя другую назад. Разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Некоторые бегуны опираются этой рукой о землю (до стартовой линии). В беге на средние дистанции команда «Внимание!» не подается. По команде «Марш!» или выстрелу бегуны устремляются вперед.

Прыжок - это способ преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий. Прыжки выполняются с места или с разбега. В легкой атлетике широкое распространение получили прыжки в высоту с разбега, в длину с разбега, тройной и с шестом. Цель занятий прыжками - научить спортсмена прыгать возможно выше и дальше. Для этого учащиеся знакомятся с теоретическими основами техники прыжков вообще и на основе этих знаний овладевают техникой избранного прыжка.

В прыжках четко просматриваются четыре последовательные фазы - разбег, отталкивание, полет и приземление. Результативность всех прыжков задается скоростью разбега и силой отталкивания.



## Прыжки в высоту с разбега

В практике сложилось несколько способов прыжков, в высоту с разбега: «перешагивание», «перекат», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп». Наиболее эффективными в спорте считаются «перекидной» и «фосбери-флоп».

Прыжок способом «перешагивание» знаком учащимся из школы. Разбег начинается сбоку под углом 30-45°. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая опустится за планку, переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога через планку переносится дугообразным движением с повернутой кнаружи стопой. Это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Прыгун приземляется на м...





## Прыжки в длину с разбега

Значительную трудность при выполнении прыжков в длину представляет сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием. На совершенствование именно этих элементов и должны быть направлены основные усилия прыгуна в длину. Все четыре фазы прыжка в длину - разбег, отталкивание, полет и приземление - между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Разбег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции. Его длина колеблется у мужчин от 35 до 45 м, у женщин от 30 до 35 м. У новичков разбег короче, у квалифицированных спортсменов - длиннее. Очень важно, чтобы в ходе обучения и тренировки была определена постоянная длина разбега. Это позволит прыгуну выбрать стабильный ритм разбега и уверенно попасть толчковой ногой на брусок

от



## Метание снарядов

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность. Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений. Метания выполняются различными способами: из-за головы (мяч, граната, копье), с поворотом (диск, молот), толканием (ядро). Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся.

На дальность полета снарядов влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку; сопротивление воздушной среды.



## Метание гранаты

Метание гранаты выполняется с места или с разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега.

Метатель удерживает гранату за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда. Разбег состоит из двух частей: от старта (исходного положения) до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет «обгон» снаряда и бросок.

Разбег начинается легким бегом с постепенным ускорением. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение и «обгон» снаряда. Шаги в этой части принято называть бросковыми. Их может быть 4, 6 и более. Наиболее распространенный вариант - 4 шага. Отведение гранаты назад можно выполнить двумя способами: дугой вперед - вниз - назад или прямо - назад. Преимущество первого заключается в том, что метатель не сталкивается со снарядом.



## *Толкание ядра*

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка. В исходном положении спортсмен стоит на правой ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая отставлена на носок на небольшой шаг назад. Левая рука поднята вперед-вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки, и его масса равномерно распределяется на указательный, средний и безымянный пальцы, а большой и мизинец поддерживают ядро с боков. Рука прижимает ядро к шее, локоть отведен от туловища и немного опущен.

Выполняя стартовую группировку, спортсмен подседает на правой ноге и на ней производит скачок в центр круга. Работу правой ноги усиливает энергичный мах левой ногой по направлению к переднему краю круга. Правая нога мгновенно подтягивается голенью «под себя» носком внутрь, ставится на переднюю часть стопы в центре круга. Левая нога быстро опускается недалеко от сегмента и упруго ставится на внутренний свод стопы.

