

Легкая Атлетика



Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетическое многоборье – десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. До н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадии (192м 27см.) В 724 г. До н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а ещё через 4 года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию – 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (**Лампадериомас**), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. До н.э. впервые были проведены состязания по многоборью – **пентатлон**, в который входит бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держит в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

Лёгкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX века.

Легкая Атлетика (техника бега на короткие дистанции)



Бег - естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой легкой атлетика, бег делиться на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересеченной местности



Характерная особенность бега – **наличие фазы полёта**. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед – вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

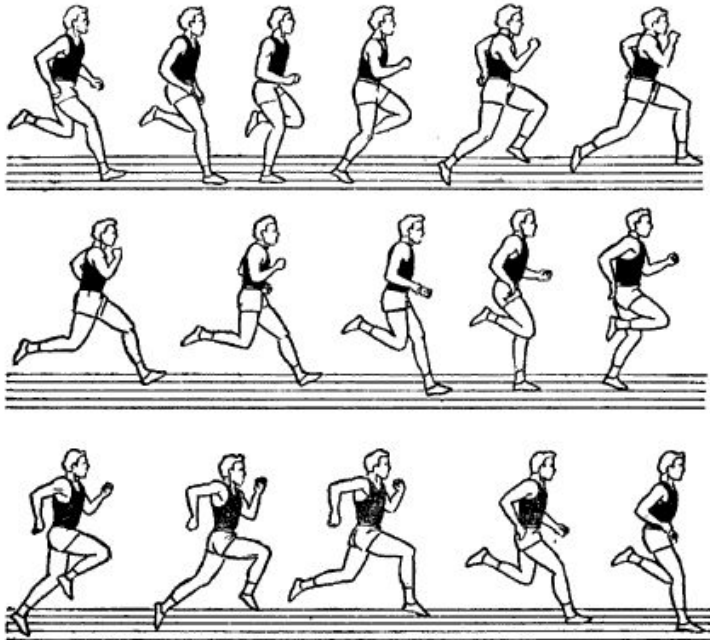
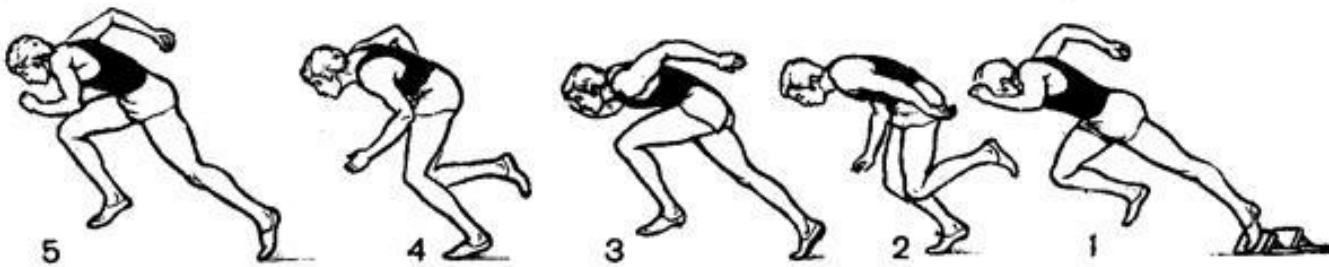


Рис. 42. Бег по дистанции

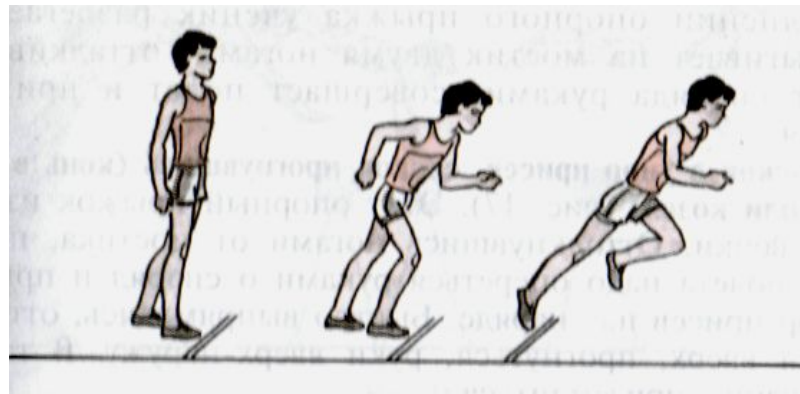
Бег на короткие дистанции (спринт)

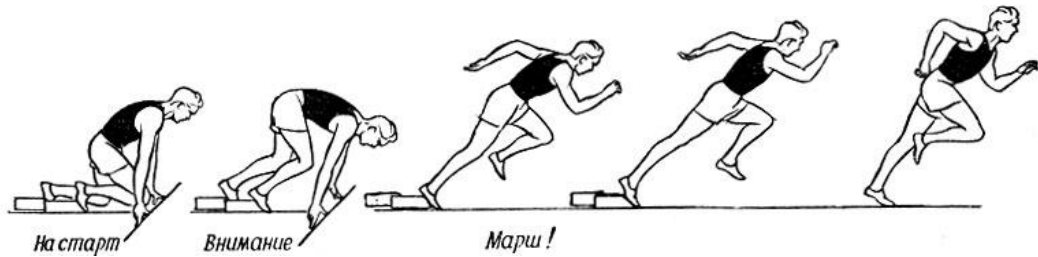


- 1) Старт;
- 2) Стартовый разгон;
- 3) Бег по дистанции;
- 4) Финиширование.



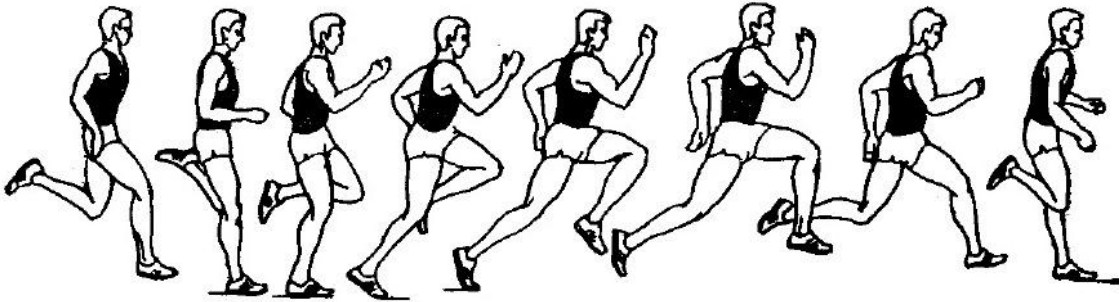
*Высокий старт
Применяется
практически на всех
дистанциях бега.*





При соревнованиях в беге на короткие дистанции, до 400 метров, спортсмен применяет технику низкого старта.

Бег по дистанции



Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлён вперед); нога касается дорожки передней частью стопы.

Финишировать нельзя прыжком.

После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является
ФИНИШИРОВАНИЕ.



Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов : ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.

1) Спортивная ходьба на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба – это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землёй и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.



2) Бег – на короткие (100,200,400 м) средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (Марафонский бег – 42 км 195 м), эстафетный бег (4x100 и 4x400 м), бег с барьерами (100 м – женщины, 110 м – мужчины, 400 м – женщины и мужчины) и бег с препятствиями



Соревнования по бегу – один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.



Правила в лёгкой атлетике довольно просты: победителем считаются атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.



*Силовые
упражнения по
лёгкой атлетике.*

Подготовительная часть — разминка
(30—35 мин.)

Бег в медленном темпе, чередуемый с
ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы)—4—5
раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3
дыхательных упражнения во время
ходьбы.

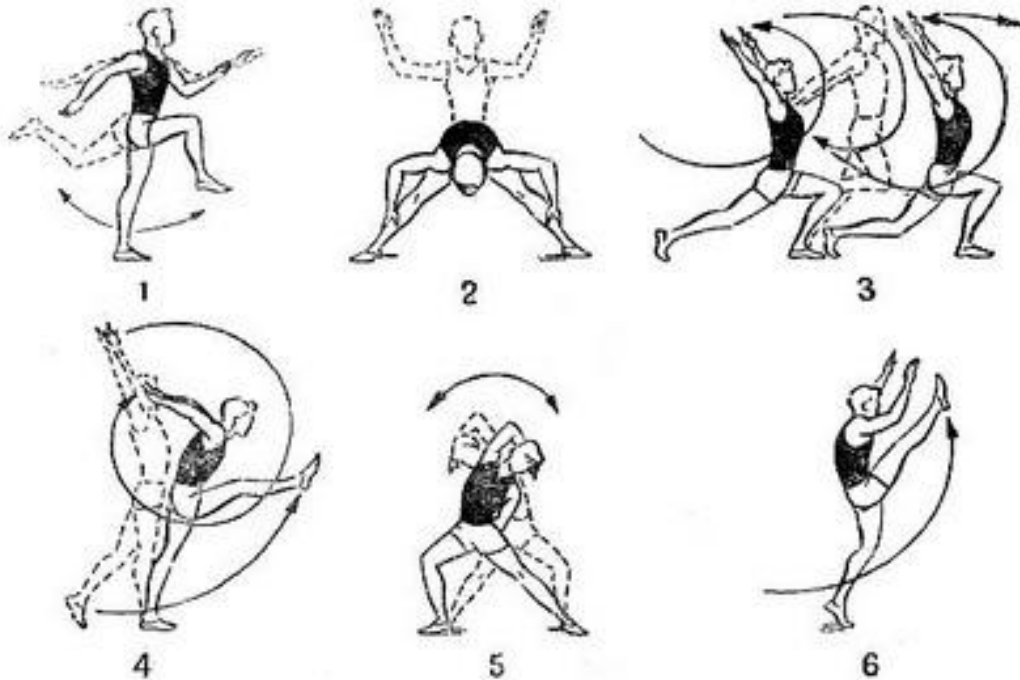


Подготовительные упражнения.

- 1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6–8 раз.*
- 2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8–10 раз каждой ногой.*
- 3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх – наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6–8 раз.*
- 4. Большой выпад вперед, руки вверх–2–3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4–6 раз в выпаде правой и левой ногой.*

5. Ноги врозь, руки в стороны – два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4–6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны – присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2–3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4–6 раз.



7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4).

Повторить 6 — 8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6 — 8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1 — 2 серии по 4 — 6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6). Повторить 6–8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6–8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15–20 сек.

Основная часть (60-70 мин.)

Упражнения в беге.

1. Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 4x50 м. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.
2. Пробежать 200 м: первые 50 м — с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно), последующие 100 м — очень медленно и последние 50 м — быстрее. Отдохнуть 3—5 мин.

Упражнения в подскоках и прыжках.

1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.

Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16 – 24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног – 30 сек.

Заключительная часть (6—8 мин.)

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук.

Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы.

Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Прodelать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения.

Спорт – Сильнее слов!

