

*Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).*

Бадьиной Александры  
группы 1ПСО-12

**Легкая атлетика** — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения бег, прыжки, метания. Она включает в себя пять видов упражнения ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье.



**Ходьба** — естественный способ передвижения человека.

Спортивная ходьба отличается от обычной как большой скоростью, так и своеобразной техникой, которая обеспечивает значительную быстроту и экономичность движения. Основное правило спортивной ходьбы — это постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами).





**Бег** является основой, главным видом легкой атлетики. Он входит составной частью во многие легкоатлетические упражнения. Бег в зависимости от его характера различно влияет на организм человека.

- ❖ Медленный бег (длительный) в парке (бег трусцой) имеет преимущественно оздоровительное значение.
- ❖ Быстрый (спринтерский) бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств.
- ❖ Бег на средние и длинные дистанции воспитывает выносливость.
- ❖ Барьерный бег совершенствует ловкость, способность к высокой координации движений.
- ❖ Кросс — бег по пересеченной местности, способствует воспитанию общей выносливости.
- ❖ Эстафетный бег подразделяется в зависимости от длины и количества этапов 4 x 60 4 x 100 4 x 400.
- ❖ Широко культивируются эстафеты по улицам городов с произвольной длиной этапов.
- ❖ Бег с искусственными препятствиями называется стипль-чез.

**Прыжки** подразделяются по своему назначению на прыжки в длину и прыжки в высоту. Они выполняются с места и с разбега.

Прыжки с места используются как средство тренировки в качестве тестов для определения уровня физической подготовки. Прыжки выполняются различными способами и вариантами в длину — способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницами» в высоту — «перешагиванием», «перекидным», «фосбери-флоп».

- Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся скачка, шага и прыжка.
- Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры — шеста.
- Прыжки способствуют развитию скоростно-силовых качеств, разностороннему развитию человека, воспитывают быстроту, ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве.

**Метания** — это упражнения скоростно-силового характера, целью которых являются перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метание характеризуется мощными, кратковременными (взрывными) усилиями. Занятия метаниями развивают силу, совершенствуют быстроту, ловкость, координацию движений. Метания классифицируются в зависимости от характера разбега, способа держания снаряда: с разгона снаряда вращением метают диск, молот, толкание ядра производится со скачка, с разбега метают копье, гранату, мяч.



**Многоборье** состоит из нескольких видов легкой атлетики. Его называют по количеству входящих в него видов женское — семиборье, мужское — десятиборье.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия проводятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.



Немаловажное значение имеет прикладность легкой атлетики, которая определяется тем, на сколько приобретенные с ее помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, умение преодолевать трудности навыки (бег, прыжки, метания) очень широко используются как в трудовой деятельности, так и в военном деле.





***Сердце и сосуды*** у здорового человека обладают большой резервной мощностью, особенно у детей. Дети могут целый день бегать, играть, не проявляя при этом каких-либо признаков усталости. Размеры детского сердца зависят от степени физической активности. Большая резервная мощность сердца и кровеносных сосудов проявляется в том, что дети имеют короткий восстановительный период, т. е. пульс у них быстро приходит в норму после физического напряжения. Дети младшего школьного возраста в большинстве случаев обладают высокой возбудимостью процессов, поэтому их не следует подвергать большим физическим нагрузкам на выносливость.



Для развития выносливости следует проводить игры с мячом, различные виды эстафет, упражнения с небольшими нагрузками, которые сопровождаются короткими и длинными пробежками. Каждый отдельный вид упражнений не должен терять своей направленности.

Рациональный двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и учебного дня, что значительно повышает двигательную активность, улучшает физическую работоспособность.

***Спасибо а внимание!!!***

