Легка атлетика

 Легка атлетика—один із найстаріших видів спорту.В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини -ходьба,біг,стрибки,метання.

 Історія легкої атлетики сягає в глибоку давнину.Перші відомості про легкоатлетичні змагання датуються 776р.до н.е. Вони зустрічаються в історичних нотатках про Олімпійські ігри Стародавньої Греції.У той час програма цих змагань складалася тільки з бігу.

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

 Вперше українські змагання з бігу було влаштовано1858 р. у м.Миколаєві військово-морськими офіцерами для матросів і солдат.А почалося все з того,

що молоді дівчата і хлопці, які відпочивали влітку біля моря, вирішили організувати клуб любителів бігу. Охочих знайшлося дуже багато, в тому числі й військослужбовців.

 Молодь України дуже цікавилися спортивними нововведеннями, тож і легка атлетика не лишилася поза увагою. По всій країні з'являються гуртки любителів цього виду спорту.

 Першу вітчизняну Олімпіаду з легкої атлетики провели в Києві у 1913 році. Другий приз було вручено легкоатлетам київського гуртка «Спорт».

 Важливою віхою в історії української легкої атлетики стала І Всеукраїнська олімпіада, яка проходила у серпні 1921 р. у місті Харкові. По суті , вона і започаткувала легкоатлетичний спорт в Україні та відкрила відлік рекордів.

ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ

 Для виконання різноманітних легкоатлетичних та інших вправ необхідно мати певний запас швидкості та спритності.

 ШВИДКІСТЬ - це здатність дитини (людини) виконувати рухи за мінімальний час.Швидкість багато в чому залежить від сили -в легкій атлетиці дуже важливим є швидке застосування сили.

 Швидкості рухів сприяють еластичні м’язи, які можуть скорочуватися дуже швидко і з великою силою.

 Швидкість можна розвивати займаючись плаванням, лижними гонками, ковзанярським бігом, їздою на велосипеді.

 Спритність - це здатність дитини ( людини) швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання.

 Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів.

 Кращими засобами для розвитку спритності вважають спортивні ігри:волейбол,баскетбол,гандбол,футбол, теніс.

 Також сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах.

БІГ

 Біг - твій добрий і давній знайомий.Спортивний біг може бути «гладким» та зі штучними перешкодами(бар’єрний біг), з природними перешкодами (кросовий біг), а також - естафетним.

 Розрізняють біг на короткі дистанції ( спринт ), середні, довгі дистанції (страйєрський) та марафонський

 Короткі дистанції — це 30 ,60 ,100 ,200 м.

 Середні — 400, 1000, 1500 м.

 Дистанціі що перевищують 2000м. Вважаються довгими

 Спринтерський біг має своі особливості:

1.Біг починається з низького старту

2. Для сринтера дуже важливо відразу після старту розвинути максимальну швидкість і підтримувати її до фінішу.

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

 Крос (у перекладі з англійської-перетинати)-це пересування по місцевості з подоланням перешкод, які зустрічаються на шляху.

 Ґрунт, по якому доводиться пересуватися під час кросового бігу, може бути різним : твердим, м'яким, піщаним, трав'янистим. Пересування по кожному з них має свої особливості.

 При довготривалих заняттях на твердому ґрунті (асфальтньому покритті) виникають болі у м'язах передньої поверхні гомілки. Тож краще тренуватися на м'якому ґрунті.

 Під час бігу краще опускати нову на передню частину ступні. Намагайся протягом всієї дистанції виконувати цю вимогу.

 Під час бігу по трав'янистій і кам'янистій місцевості слідкуй, щоб нога не потрапила у яму, не спіткнулася об каміння. Долаючи такі дистанції, ногу став на грунт з п\*яти.

 Пересуваючись по піщаним і заболоченим ділянкам дистанції, щоб не загрузнути, роби невеличкі кроки, а ногу став на всю ступню.

 Краще уникати пробіжок по вологі і слизькі поверхні (після дощу). Та якщо доведеться тренуватися після дощу, бігти необхідно короткими кроками та напівзігнутих ногах, розводячи злегка руки врізнобіч. Це дає можливість зберегти рівновагу.

 Займаючись кросовий бігом, намагайся бігати тривалий час при помірному напруженні сил і рівномірному навантаженні.

 Спочатку бігай певні проміжки часу. Починай з 3 — 4 хвилин. Пробігши точно половину дистанції, повертай назад і старайся подолати другу частину за той же відрізок часу. Намагайся долати відстань в одному темпі — рівномірно. Якщо з цим завданням впораєшся легко, наступного разу виконуй пробіжку на 1 хвилину довше. Додавай час тільки в тому випадку, якщо попередню відстань тобі було легко подолати.

 Наступний етап — збільшення довжини дистанції. Якщо додано відстань тобі буде важко подолати, все ж постарайся пробігти 100 — 200 м і лише тоді закінчую біг, переходячи на швидку ходу.

 Після підготовки, намагайся щоденно долати дистанцію до 1000 м. Використовуй повторне про бігання відрізків: від 2 до 5 разів по 150 — 200 м.

 Під час кросового бігу, кроки роби коротші, ніж під час бігу на короткі дистанції.

 Тулуб тримай майже у вертикальному положенні.

 Дихання при стосуй до ритму кроків.

 Бігай вільно ,без напруження.

 Цікаво, що наймолодшою рекордсменкою світу зі спортивної ходьби стала чотирнадцятирічна спортсменка Ван Янь ( Китай). 9 березня 1986р. вона подолала відстань у 5 000 м за 21 хвилину 33,8с.

 Уперше в історії людства двоє марафонців — датчанин Джеспер Ольсен росіянин Олександр Коротков — вирішили пробігти навколо земної кулі і поставити світовий рекорд. Відстань від Лондона до Уфи вони побігли за 106 днів. Щоб пробігти довкола Землі, їм потрібно подолати відстань у 26000 кілометрів суходолом протягом 1,5 роки.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЗАНЯТТЯХ З КРОСОВОЇ ПІДГОТОВКИ

 На слизькому ґрунті біжи повільніше.

 Долаючи перешкоди стрибком, м'яко приземлятися на обидві ноги.

 Долаючи піщані ділянки, місця, вкриті водою або травою, краще прийди на ходьбу.

 Обминай місця, де є бите скло.

НИЗЬКИЙ СТАРТ.

 Коли спортсмени , упираючись ногами в спеціальні колодки , а руками- у доріжку на лінії старту, приймають положення низького старту, вони схожі на стиснуту пружину. Лунає постріл — спортсмен різко випростоовується І ривком злітає вперед , набираючи темп.

 Кожний бігун встановлює стартові колодки так, щоб він міг прийняти зручне положення для швидкого старту.

 Перша колодка з меншим кутом встановлюється позаду стартової лінії на відстані 2 ступнів або довжини гомілки, а друга, з більшим кутом — на одну ступню позаду першої. Ширина між колодками дорівнює ширині ступні.

 За командою « На старт! » стань перед стартовими колодками, присядь і обіприся спочатку однією, а потім другою ногою об колодку. Розставивши руки на ширині плечей, обіприся ними у ґрунт

перед стартовою лінією. При цьому плечі мають знаходитися над стартовою лінією. Масу тіла рівномірно розподілити на кисті рук і коліно. Трохи зігнути спину, опусти голову і спрямуй погляд на бігову доріжку трохи вперед стартової лінії. У цьому положенні чекай на команду «Увага!».

 За командою « Увага! » коліно ноги, що знаходиться позаду, відірви від землі, таз при цьому піднімається не дуже повільно, але й не різко — трішки вище рівня плечей. Маса тіла розподіляється тепер на 4 точки опору — ноги і руки. Голова зберігає те ж положення, що й при команді «Нв старт!» вся увага має бути зосередження на наступній команді.

 За командою «Руш!» тіло миттєво випрямляється вперед- вгору, ноги різко відштовхуються від колодок. Нога, що знаходиться позаду, виконує перший крок. Вона повинна найкоротшим шляхом торкнутися землі, щоб ще більше прискорити рух тіла. Відразу зверни увагу на 1-й змах руки, потім — на те, щоб енергійно відвести її назад. Це дасть змогу швидше зробити 2-й крок. Погляд спрямуй вперед на бігову доріжку. Нахил тіла повинен зменшитися через 6 — 8 років, і тільки потім воно приймає вертикальне положення.

 Уміння фінішувати теж дуже важливе для бігуна. Для збереження максимальної швидкості на останніх метрах дистанції необхідне певні зусилля. Успіх багато в чому залежить від фінішного кидка.

 Наближаючись до фініша, різко нахили груди вперед у той момент, коли нога знаходиться на доріжці, намагайся якнайшвидше торкнутися фінішної стрічки.

 Щоб запобігти падінню після фінішу, різким рухом винеси махову ногу далеко вперед. На наступних кроках тіло поступово відхиляється назад, швидкість спадає, і ти переходиш на швидку ходьбу, уповільнюєш дихання і тільки потім зупиняєшся.

ДИХАННЯ ПІД ЧАС БІГУ.

 Під час занять бігом дуже важливо вміти правильно дихати.

 Ритм дихання під час бігу різний : 1 бігун виконує вдих — видих на 1 крок, 2-й — на 3 кроки, 3-й — на 4 кроки. Тому ритм дихання — суто індивідуальний.

 Швидкість бігу впливає на ритм дихання. Чим більше зростає швидкість бігу, тим глибшим стає дихання. Але після певного моменту, для кожного індивідуально, воно стає прискореним і поверховим.

 Вдихати завжди треба через ніс, а видихати через ніс і напіввідкритий рот. Час великих навантажень можна дихати і одним ротом. Головну увагу необхідно зосередити на повному видиху. Це буде сприяти і більш глибокому вдоху.

 Тренуючись з бігу на довгі дистанції, ти розвиваєш фізичну якість — витривалість.

 Біг на витривалість сприяє розвитку і зміцненню серцево — судинної системи. Від її роботи залежить успіх при тренуванні сили і швидкості. Організм дитини 10 — 12 років легко пристосовується до сприйняття вправ, пов'язаних із витривалістю. Ці вправи допоможуть тобі зміцнити м'язи серця , збільшити об'єм легенів.

СТРИБКИ

 Стрибки входили до програми ще древньогрецьких Олімпійських ігор. Легкоатлети змагаються зі стрибків у довжину, висоту, потрійному та стрибку з жердиною.

Стрибки у довжину

 Найпростішим стрибком є стрибок « у кроці.».Для його виконання достатньо зробити лише один крок з наступним приземленням. Це і буде не політ під час бігу, а політ «у кроці».

 Після польоту «у кроці » стрибун може підтягти поштовхову ногу до махової, а потім обидві ноги, зігнуті у колінних суглобах, підтягнути до грудей. Під час цього тулуб нахиляється вперед, руки опускаються вперед — донизу. Перед приземленням ноги випрямляється уперед.

 Як тільки п’яти торкнулися ґрунту, ноги м’яко згинаються. При цьому верхня частина тулуба трішки піднімається. Руки виконують енергійний мах вперед, допомагаючи тулубу просуватися вперед. Важливо, щоб обидві ноги приземлялися на одному рівні. Такий стрибок називається «зігнувши ноги».

 Показати кращий результат у стрибку тобі допоможе розбіг. Для тебе достатній розбіг у 10 — 12 кроків.

Стрибки у висоту

 Існують різні способи подолання планки. Один з основних — стрибок у висоту способом «переступання»

 Головні елементи стрибків у висоту — розбіг і відштовхування. Саме вони мають найбільший вплив на висоту стрибка.

 Розбіг починай із положення одна нога попереду біля відмітки для початку розбігу, друга — позаду .Для тебе достатньо 5 — 6 бігових бігових кроків розбігу, який виконують під кутом 30 — 40 °до планки по прямій лінії. Під час відштовхування поштовхова нога, таз, тулуб і голова повинні утворювати пряму лінію.

 Над планкою махова нога залишається випрямленою, а поштовхова нога опущена донизу. Далі махова нога опускається за планку, а поштовхова піднімається догори. Приземлення відбувається на махову ногу боком до планки.

Метання малого м'яча.

 Легкоатлети метаю різні снаряди:спис, диск, молот. Ознайомлення з цим видом легкоатлетичних прав варто розпочинати з метання малого м'яча способом « із-за спини через плече»

 Збільшити довжину польоту м'яча допомагає розбіг. Найважливішим елементом розбігу є перехресний крок

 Перехресний крок — передостанній крок розбігу. Він пов'язаний з відведенням м'яча назад, виконується правою (лівою) ногою і дозволяє прийняти звичний для спортсмена вихідне положення для метання — положення «натягнутого лука»

 Під час перехресного кроку права ( ліва) нога швидко виноситься вперед, носок розвертається назовні. Верхня частина тулуба повертається майже на 90 ° праворуч (ліворуч). Тулуб нахиляється назад, таз при цьому майже не повертається. У результаті виходить своєрідне «скручування »тулуба того, хто метає. З останнього кроку, коли ліва ( права) нога буде попереду, починається кидок.

ПРАВИЛА безпечної поведінки на заняттях легкою атлетикою:

 На спортивний майданчик і у спортзал приходить лише у спортивній формі.

 У прикрасах та годиннику краще не тренуватися.

 На початку занять обов'язково виконуй розминку. Це допоможе запобігти травмам та краще засвоїти вправи .

 Біжи тільки по своїй доріжці.

 На фініші не роби різких зупинок. Після бігу перейди на швидку ходьбу, уповільнює дихання і тільки потім зупиняйся!.

 Виконує стрибки лише на рівному ґрунті.

 Стояти на шляху розбігу й біля місця приземлення під час стрибків не варто, щоб запобігти травмуванню.

 Перед початком стрибків розрихли пісок у ямі.

 Приземлятися на руки не бажано, щоб не травмуватися.

 Приземлення повинно бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням.

 Стрибки виконують тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце приземлення.

 Виходь зі стрибкомвої ями тільки вперед.

 Метай тільки у напрямку, вказаному учителем.

 Не перебігає місця, де проходять змагання з метання, стрибків та бігу.

 Граблі, залишені на місці занять, можуть спричинити травмування. Клади їх зубцями донизу.

 Глузувати з товаришів, коли вони виконують вправи, не варто.

Контрольні питання з легкої атлетики

1.Де і коли зародилася легка атлетика?

2.Кого з українських легкоатлетів сучасності ти знаєш?

3.У яких видах спорту необхідні швидкість та спритність?

4.Які вправи для розвитку швидкості і спритності ти використовуєш на самостійних заняттях?

5.Які ти знаєш положення тіла для виконання низького старту?

6.Яку користь приносить біг на витривалість?

7.Як треба дихати під час бігу?

8.Як називається спосіб стрибка у довжину з розбугу?

9.Як вимірюється довжина стрибка?

10.Які головні елементи стрибка у висоту ти знаєш?

11.Які ти знаєш снаряди для метання?

12.Назви головний елемент розбігу для меттання малого м'яча ?

13. Які особливості бігу по твердому, м'якому, слизькому, піщаному та трав'яному ґрунті тобі відомі?

14. Що таке «рівномірний темп»?