

I. Легка атлетика.

Легка атлетика – це вид спорту, який включає в себе спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства, які в свою чергу поділяються на види.

Легка атлетика – один з найстародавніших видів спорту. Перші Олімпійські ігри стародавності, про які збереглися записи, відносять до 776 року до нашої ери.

Слово “атлетика” в перекладі з давньогрецької означає “боротьба”. У Древній Греції атлетами називали тих, хто змагався у силі та спритності. У теперішній час атлетами називають фізично розвинених, сильних людей, людей, які ціле направлено займаються спортом для досягнення високих спортивних результатів.

Легкоатлетичні вправи мають великий вплив на організм людини. Вони розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість у суглобах, дозволяють придбати широке коло рухових навиків. Така фізична підготовка особливо необхідна у молодому віці. Широке застосування легкоатлетичних вправ позитивно впливає на підвищення функціональних можливостей організму. Забезпечує високу працездатність.

II. Класифікація видів легкої атлетики.

Ходьба – природний вид рухів, у яких приймають участь більшість м'язів, суглобів, зв'язок, добре вентилюються легені, ритмічно скорочуються серцеві м'язи. Ходьба покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної і других систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження легко регулюється в залежності від стану здоров'я, фізичної підготовленості та тренуваності організму. При визначенні фізичного навантаження необхідно враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується під час коротких зупинок під час ходьби та відразу після закінчення тренування. Закінчуючи тренувальну ходьбу, необхідно поступово знизити швидкість. Через 8 – 10 хвилин після закінчення заняття ЧСС повинна повернутися до вихідного рівня, який був на початку тренування. Збільшення дистанції та швидкості ходьби повинно збільшуватись поступово. Перед тренуванням необхідно робити коротку розминку (декілька розвиваючих вправ, вправ на розтягування). Під час ходьби не слід сутулитись, постава повинна бути прямою. Стопа ставиться на землю з п'ятки і робить переكات на носок. При цьому відбуваються вільні рухи в суглобах нижніх кінцівок. Руки розслаблені. Під час ходьби не треба затримувати дихання. Вдих краще робити через ніс (особливо про це треба пам'ятати взимку), а видих – через рот. З появою втоми, задухи, коли ЧСС досягає 130-150 уд/хв., необхідно знизити темп і перейти на повільну ходьбу.

Здорова людина щоденно повинна ходити не менше 5-8 км, при чому половину – прискореним кроком.

Прискорений крок – основа тренуючого ефекту ходьби.

Систематичні прогулянки (2-3 рази на тиждень) сприяють зниженню частоти пульсу, нормалізації сну, покращенню травлення. Тому ходьба корисна всім.

У змаганнях застосовується спортивна ходьба – більш складна за технікою виконання, ніж звичайна. Вона вимагає більш високої, ніж у звичайній ходьбі, інтенсивності роботи і, звичайно, більше енергетичних витрат. Зародження та становлення спортивної ходьби як виду легкої атлетики відносять до середини ХІХ ст. Перші змагання з ходьби на 7 миль були проведені в Англії в 1867 році. У 1908 році у Лондоні на Олімпійських іграх спортивна ходьба була включена в програму. Спортсмени змагались на дистанціях 3,5 км та 10 км. На Олімпійських іграх 1932 року в Лос-Анджелесі вводиться одна із сучасних олімпійських дистанцій – 50 км.

Спортивна ходьба в значній мірі впливає на організм людини, розвиває його внутрішні органи та системи, поліпшує працездатність, позитивно впливає на розвиток сили і особливої витривалості. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжках стадіонів та на звичайних шосейних дорогах на дистанціях від 3 км до 50 км. Учасники змагань зі спортивної ходьби повинні виконувати особливості техніки спортивної ходьби - ні на мить не втрачати опорної фази (фаза польоту свідчить про перехід спортсмена на біг). За таке порушення судді знімають спортсмена зі змагань.

Біг, як і ходьба, звичайний засіб пересування людини.

Біг – найбільш простий вид спорту і змагання з бігу популярні з давніх часів. Біг займав ведуче місце у античних олімпійських іграх.

Біг – більш ефективний засіб укріплення здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності, а також укріплення серцево-судинної системи. Оздоровчий біг є найбільш простим та доступним видом циклічних вправ, який викликає в організмі значні зміни (збільшується величина серцевих скорочень, підвищується обмін речовин, використання кисню організмом). Систематичні заняття оздоровчим бігом уповільнюють процеси старіння.

Починаючи заняття необхідно зробити розминку (10 – 15 хв.). Вона необхідна для того, щоб “розігріти” м'язи, підготувати організм до роботи, попередити травми. Починаючи біг, необхідно дотримуватись головних вимог – темп бігу повинен бути невисоким та рівномірним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, без напруження. Регулювати інтенсивність фізичного навантаження треба по ЧСС (пульсу). Рекомендується виконувати оздоровчі вправи з інтенсивністю, яка дозволяє вести розмову.

“Прислухуйтеся до свого організму” – це найбільш цінна порада, яку можна дати.

Техніка оздоровчого бігу на стільки проста, що не потребує спеціального навчання. При бігові тулуб потрібно тримати прямо, не нахилити його вперед. Спина повинна бути пряма, голова – піднятою, погляд направлений на 2-3 метри вперед, а не під ноги. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, знаходяться на рівні поясу. Крок повинен бути рівномірним і коротким. Ногою необхідно ставити з п'ятки, перекочуючись на носок. Ніколи не бігайте на носках, це викличе напругу гомілкових м'язів!

Різновидом оздоровчого бігу є крос.

Крос – це біг в природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, других перешкод. Він дозволяє орієнтуватися на місцевості, швидко пересуватися на великі відстані на незнайомій місцевості, долати перешкоди, правильно оцінити та розподілити свої сили. Переходити до кросового бігу доцільно після занять з ходьби та оздоровчого бігу.

Біг – найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить до багатьох видів спорту (футбол, баскетбол). В залежності від довжини дистанції та від швидкості, з якою її долають, розвиваються ті чи інші якості людини. У процесі занять бігом виховуються такі якості. Як швидкість, витривалість, спритність. В змаганнях з легкої атлетики різні види бігу та естафет займають ведуче місце.

Бігові дистанції розподіляються на:

- гладкий біг;
- біг з перешкодами;
- естафетний біг;
- кросовий біг.

Гладкий біг, в свою чергу, включає:

- біг на короткі дистанції (відрізки від 30 до 400 м);
- біг на середні дистанції (відрізки 800 – 1500 м);
- біг на довгі дистанції (відрізки від 3000 м і більше).

Найдовша легкоатлетична дистанція (марафон) дорівнює 42 км 195 м.

Біг на короткі дистанції (спринт) проводиться з низького старту.

Історія бігу на короткі дистанції починається з Олімпійських ігор давнини. Біг на один стадій (192, 27 м) і два стадія був дуже популярним у греків. При чому атлети використовували не тільки високий, а й низький старт. Для цього використовували стартові упори у вигляді кам'яних або мармурових плит.

Біг на короткі дистанції раніше других видів легкої атлетики був доступним для жінок і був включений в програму Олімпійських ігор 1928 року.

Спринтерський біг – типова швидкісна вправа, яка характеризується великою інтенсивністю роботи. Цей вид бігу належить до групи циклічних вправ, тобто вправ з багаторазовим повторенням певних рухів (подвійний крок) з максимальною частотою.

Біг на короткі дистанції включає біг на 100, 200 і 400 м.

Швидкість (основна якість спринтера) – це здатність виконувати рухи з максимальною частотою.

По команді „На старт!” спортсмен підходить до лінії старту, присідає і, спираючись руками у землю попереду стартової лінії, щільно спирається стопою сильнішої (поштовхової) ноги в стінку передньої колодки, а потім так само щільно спирається стопою іншої ноги у задню колодку, після чого коліно цієї ноги опускається на доріжку. Точно встановивши руки перед стартовою

лінією, необхідно якомога зручніше „влаштуватися” у стартовому положенні. Плечі перебувають над лінією старту, руки обов’язково мають бути прямими і розставлені не ширше плечей. Вага тіла частково перебуває на руках. Голова тримається вільно, шия не напружена, погляд спрямований на доріжку на 2-3 м від лінії старту. За командою „Увага!” спринтер плавним рухом підводить таз уверх, віддаляючи від землі коліно ноги, яка перебуває позаду, плечі трохи виводить вперед. Ноги дещо випрямляються, що дає можливість якнайшвидше випрямити їх після сигналу. Руки залишаються прямими і на них передається значна частина ваги тіла.

Як правило, пауза між командами „Увага” і „Руш!” триває від 2 до 2,5 сек. Після команди „Руш!” швидко відштовхуючись від колодок, ноги випрямляються. Руки прагнуть випередити рух ніг. Першою віддаляється від колодки нога, яка перебуває позаду і енергійним рухом стегна виноситься вперед.

Середні та довгі дистанції проводяться з високого старту.

До бігу на середні дистанції відноситься біг на 800 м та 1500 м, на довгі дистанції – від 3000 м до 10 000 м. Змагання з цих видів проводяться на стадіонах або на кросових дистанціях. Умовно процес бігу можна поділити на старт і стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. Біг на середні та довгі дистанції починається з високого стару. Згідно правилам змагань використовується старт на дві команди: „На старт!”, „Руш!”.

Біг з перешкодами розподіляється на два види:

- біг з бар’єрами на відрізках 100 м та 400 м.
- біг з перешкодами на відрізках 2000 м (жінки) та 3000 м. (чоловіки).

Естафетний біг – командний, у якому дистанція розділена на етапи однакової (4 x 100 м, 4 x 400 м) або різної (100 м + 200 м + 300 м та ін.) довжини. Мета естафетного бігу – як найшвидше пронести естафету (естафетну паличку) від старту до фінішу.

Всі види бігу мають загальні основи техніки.

Навчатися техніці бігових видів краще всього з техніки бігу на середні та довгі дистанції. Швидкість у цих видах відносно невисока, але в той же час зберігається загальна техніка бігу. Техніка бігу має циклічний характер. Цикл рухів включає два кроки (подвійний крок). Різниця бігового кроку від кроку у ходьбі – фаза польоту.

Викладач Гаркуша О.А.