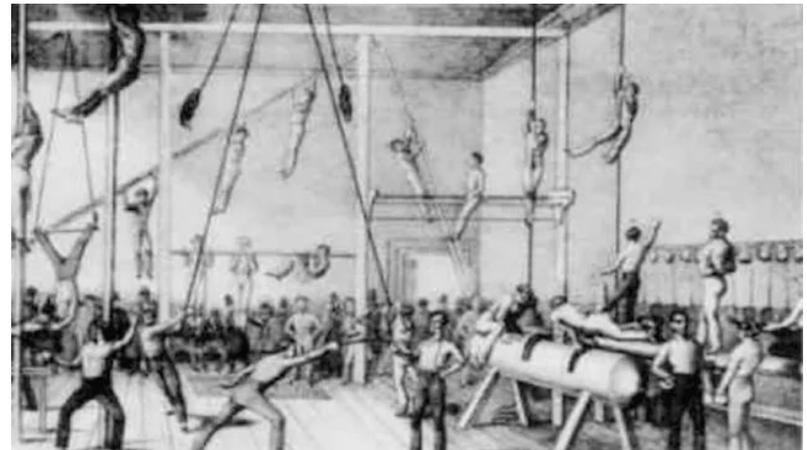




Лёгкая атлетика

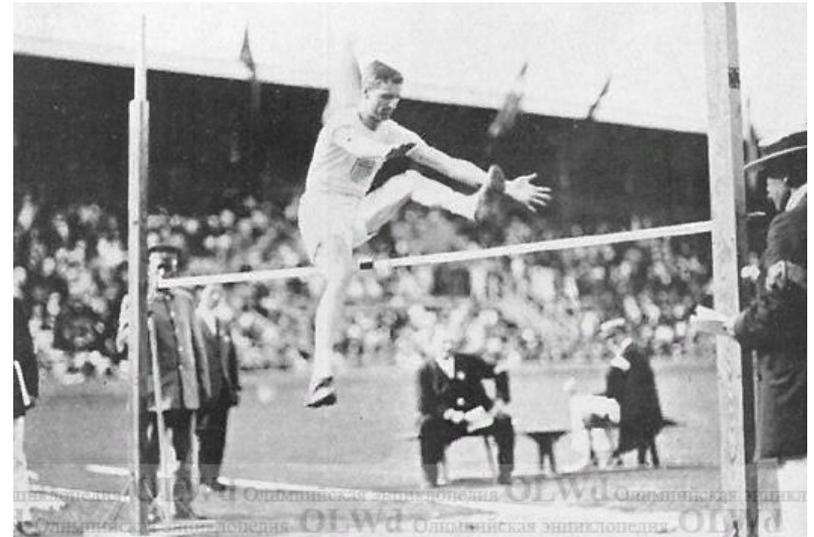
**Учитель физического
воспитания
Волгина Лариса Анатольевна**

Известно, что современный спорт зародился в Англии, именно там стали впервые проводить спортивные соревнования. До XIX в. основным видом спорта считалась гимнастика. Упражнения в беге, прыжках и метаниях занимали второстепенное положение в системах физического воспитания.



Но уже с середины XIX в. началось развитие легкоатлетического спорта. В различных странах Европы стали проводиться соревнования в беге, прыжках и метаниях.

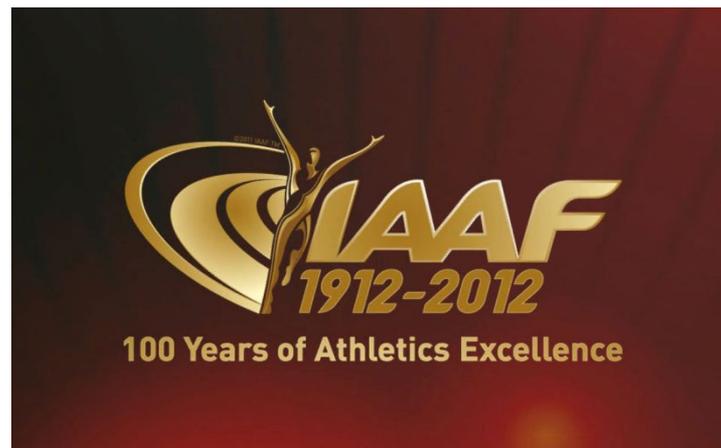
Постепенно в программу соревнований добавлялись новые виды – бег на короткие дистанции, с препятствиями, метание тяжёлых предметов, прыжки в длину и в высоту.



Лёгкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания

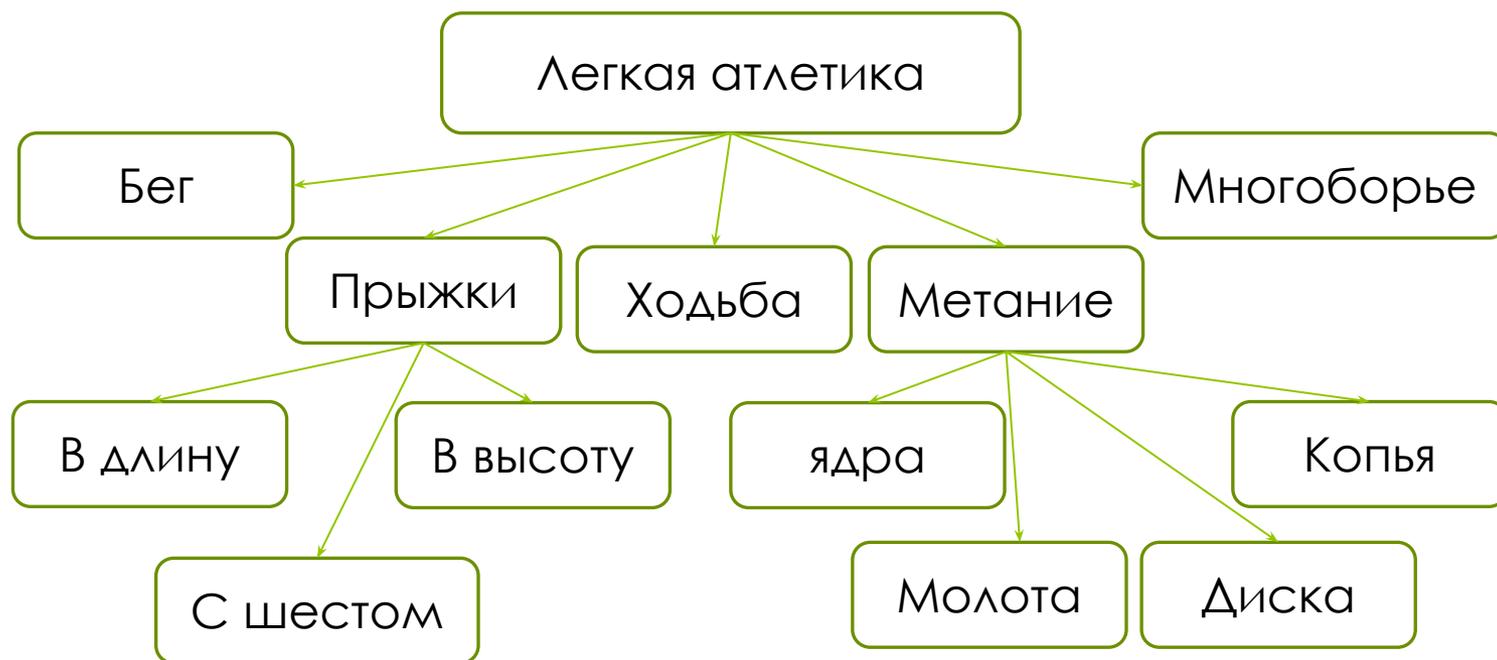
В настоящее время лёгкая атлетика – один из наиболее массовых видов спорта. 17 июля 1912 года, через два дня после окончания соревнований легкоатлетической программы Олимпийских игр, в Стокгольме состоялся Конгресс, посвященный образованию Международной федерации для любительской легкой атлетики. На этом собрании присутствовали представители 17 стран, это было пробным шагом, хотя ИААФ и считает его первым Конгрессом, последующие Конгрессы ведут отсчёт от него.

ИААФ объединяет 213 национальных федераций.



Зигфрид Эдстрем
(Швеция) первый президент ИААФ

Соревнования в разных видах лёгкой атлетики составляют основу спортивной программы Олимпийских игр. В лёгкой атлетике разыгрывается 47 комплектов олимпийских наград – больше, чем в любом другом виде спорта.

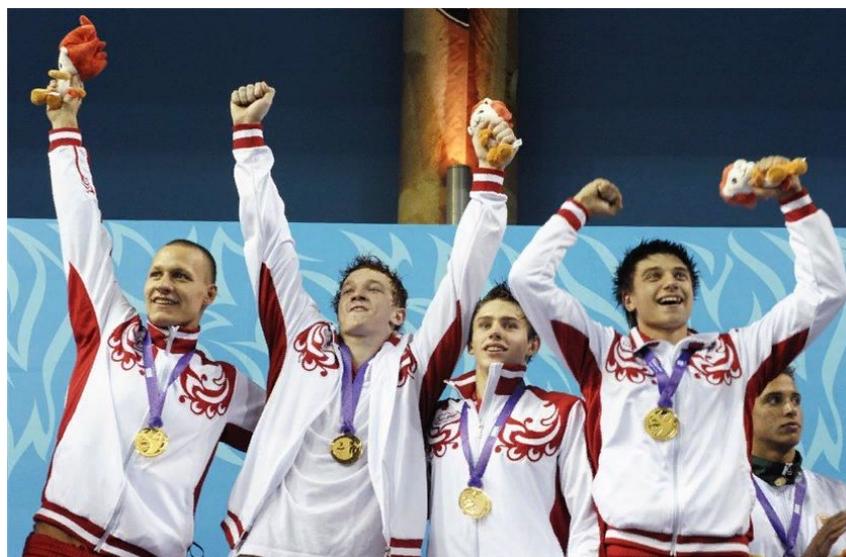


Сюда входит 24 дисциплины для мужчин и 23 для женщин. «Королева спорта», как и всякая королева, весьма консервативна – программа мужских соревнований не менялась больше полувека.

В нашей стране лёгкая атлетика входит в школьную программу физического воспитания. Существуют отделения лёгкой атлетики и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (ДЮСШОР), где ребята могут развивать своё спортивное мастерство. Проводится множество легкоатлетических соревнований различного уровня и для разного возраста. Например, Всероссийские соревнования «Шиповка юных», «Старты надежд», соревнования по программе «Детская лёгкая атлетика ИААФ» и др.



В 2010 г. в Сингапуре состоялись первые летние юношеские Олимпийские игры среди спортсменов-юниоров в возрасте от 14 до 18 лет. В них приняли участие около 3600 спортсменов. Они соревновались в 30 видах спорта, включая 201 дисциплину. В общекомандном зачете победила команда Китая, сборная России стала второй, Украина - третьей



Понятие «**бег на короткие дистанции**» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы протяженностью до 400 м. Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

1. Начало бега (старт)

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.



- ✓ По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой -- в заднюю колодку.
- ✓ По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки.
- ✓ Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их).

2. Стартовый разбег

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Первый шаг следует выполнять, возможно, быстрее. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно -- за счет увеличения темпа.



3. Бег по дистанции

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега.

- Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.
- Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад -- несколько наружу.
- Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.



4. Финиширование

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Очень важно учесть, что секундомеры по правилам соревнований выключаются в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем плоскости, проходящей через финишную линию. Поэтому здесь целесообразно сделать так называемый бросок грудью. Выполняется он за счет резкого наклона вперед или поворота и наклона в последнем шаге - прыжке.



Запомните

Правила безопасности

В целях безопасности занятия в беге необходимо проводить с соблюдением следующих требований:

- Бег по дорожкам стадиона проводится только против часовой стрелки.
- В качестве финишной ленточки следует использовать легко рвущиеся шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток может травмировать спортсмена.
- При групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке.

Проверь свои знания!

1. Какие дистанции бега называются спринтерскими?
2. на какие четыре фазы можно разделить бег на короткие дистанции?
3. Какой вид спорта составляет основу спортивной программы летних Олимпийских игр?

Подумайте?

1. Какие физические качества спортсмена определяют успех в беге на короткие дистанции.
2. Зачем перед соревнованиями следует проводить разминку и почему даже в тёплую погоду опытные спортсмены не снимают тренировочные костюмы вплоть до самого старта.