

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Выполнила: Галяутдинова Карина

Ученица 8 класса

МБОУ СОШ школы № 42

г.о. Самара

- Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.



- Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая прикладность легкой атлетики.



- Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки - бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.



Виды легкой атлетики.

1) Ходьба спортивная – вид лёгкой атлетики, от обычной ходьбы отличается обязательным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при вертикальном положении её, от бега - отсутствием безопорного периода (фазы) движения (за нарушение этих правил скороход снимается с дистанции). Скорость ходьбы с. в 2-2,5 раза выше обычной, что достигается как длиной (105-115 см), так и частотой (180-200 в мин) шага. Соревнования проводятся на дорожке стадиона и трассах с асфальтированным покрытием. Дистанции: для мужчин - 10-50 км (на официальных международных соревнованиях - 20 и 50 км), юношей - 3-10 км; в некоторых странах на соревнованиях женщин - 3-20 км.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА



2) Бег, способ передвижения, при котором, тело «то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе», в отличие от ходьбы, когда тело имеет постоянную опору одной или двумя ногами.



○ Различают бег гладкий (т. е. по ровной местности, беговой дорожке и т.п.) и с препятствиями (барьерный, стиль-чейз, бег с преодолением различных полос препятствий, кросс). Классическими видами бега считаются: для мужчин – спринт (бег на короткие дистанции – 100, 200, 400 м), миттельштреккерский (бег на средние дистанции – 800, 1000, 1500, 2000 м), стайерский (бег на длинные дистанции – 3000, 5000, 10 000, 20 000, 30 000 м), марафонский (42 км 195 м) и часовой бег, барьерный бег (110, 200, 400 м), стиль-чейз (3000 м), эстафетный бег (4 100; 4 200; 4 400; 4 800; 4 1500 м); для женщин – бег на дистанции 60, 100, 200, 400, 800, 1000, 1500 м, бег с барьерами (100, 200 м), эстафетный (4 100; 4 200; 4 800 м). По этим видам бег (кроме марафонского) регистрируются мировые рекорды; большинство из них включается в программу Олимпийских игр, на которых обязательно проводится марафонский бег.

3) Метания-легкоатлетические, упражнения в метании диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность. Метания способствуют развитию силы, ловкости, быстроты и координации движений, формированию навыков прикладного характера.

МЕТАНИЕ МОЛОТА.



4) Прыжки спортивные, классифицируются условно на основные группы:

а) составляющие основу, содержание вида спорта (парашютный спорт, прыжки на батуте),

б) являющиеся самостоятельными упражнениями в определённом виде спорта (легкоатлетические прыжки в длину и в высоту, с трамплина и вышки в воду, с трамплина на лыжах, опорный прыжок в спортивной гимнастике, прыжковые упражнения в акробатике и др.);

в) входящие как элемент в упражнения по какому-либо виду спорта (например, различного типа прыжки в художественной гимнастике, фигурном катании на коньках, прыжки в играх и др.).

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ.

