



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - КОРОЛЕВА СПОРТА

(преподавание легкой атлетики в ОУ)

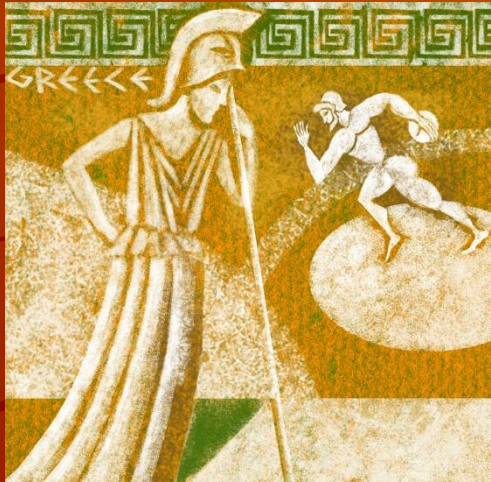
Подготовила: Оринчук А.Н.

Легкая атлетика как вид спорта



- Легкая атлетика – вид спорта объединяющий упражнения в беге, ходьбе, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях

Легкая атлетика – древнейший вид спорта



Легкоатлетические упражнения - основа физического воспитания и развития человека с древних времен

Легкоатлетические упражнения - основа физического воспитания и развития человека с древних времен



Легкая атлетика

в современном спортивном мире

- **Наибольшее распространение в мире спорта – 213 стран-членов ИААФ, 6 континентальных легкоатлетических ассоциаций**
- **Наибольшее представительство в олимпийском движении – 47 видов**
- **Широкий спектр соревнований (возрастные первенства, Чемпионаты и Кубки мира и континентальные, коммерческие соревнования и любительские соревнования)**

Легкая атлетика в программе по физической культуре

- **БЕГ** – спринтерский, на выносливость, эстафетный, с препятствиями, кросс.
- **МЕТАНИЯ** – малого мяча, набивного мяча, гранаты, толкание ядра.
- **ПРЫЖКИ** – в длину с места и с разбега, в высоту с разбега.
- **ХОДЬБА** – основы техники.
- **МНОГОБОРЬЯ** – как вид соревнований по легкой атлетике.
- **Раздел «Легкая атлетика»** - 30-35% учебного плана по физической культуре (1 модуль – сентябрь-октябрь, 2 модуль – апрель-май)

Соревнования по легкой атлетике



На улице:

- **Кросс** (300м, 500м, 1000м, 2000м, 3000 м).
- **Спринтерский бег** (30м, 60м, 100м, 200м).
- **Эстафетный бег** (4x100м, 4x200 м, по стадиону или улицам с этапами 100-300м).
- **Прыжки** (в длину и в высоту с разбега).
- **Метания** (малого мяча, гранаты, толкание ядра).
- **Многоборья** (спринтерский бег, бег на выносливость, прыжки, метания).

Соревнования по легкой атлетике

В спортивном зале:

- **Челночный бег** (4x9м, 3x10м и др.).
- **Эстафетный бег** (встречная эстафета).
- **Прыжки** (в длину с места, в высоту с разбега)
- **Метания** (набивного мяча 3-5 кг на дальность).
- **Многоборья** (челночный бег, прыжки, метания).

Обучение технике легкоатлетических упражнений

Спортивная ходьба



- Теоретические знания о спортивной ходьбе как виде легкой атлетике
- Техника движений ног при ходьбе (отсутствие фазы полета, выпрямление колена опорной ноги)
- Техника работы рук при ходьбе

Спринтерский бег

- Теоретические знания о спринтерском беге
- Техника высокого старта (понятие о низком старте)
- Техника стартового разбега и бега по дистанции
- Финиширование
- Старт и бег по виражу



Бег на выносливость



- Теоретические знания о видах бега на выносливость
- Техника бега на средние и длинные дистанции
- Кроссовый бег
- Тактика бега на выносливость
- Дыхание во время бега

Эстафетный бег

- Виды эстафетного бега
- Способы и техника передачи эстафетной палочки
- Тактика эстафетного бега



Бег с препятствиями

- Теоретические знания о барьерном беге и беге с препятствиями
- Техника и способы преодоления препятствия
- Техника бега между препятствиями



Прыжки в длину

- Теоретические знания о горизонтальных прыжках
- Техника прыжка в длину с места
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет и приземление)
- Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»



Прыжки в высоту

- Теоретические знания о вертикальных прыжках
- Техника выполнения разбега в прыжках в высоту
- Отталкивание и преодоление планки способом «перешагивание»
- Техника приземления



Метание мяча, гранаты



- Теоретические знания о легкоатлетических метаниях
- Техника выполнения начальной фазы разбега
- Техника скрестных шагов и финального усилия при метании

Толкание ядра со скачка



- Держание снаряда
- Техника финального усилия
- Выполнение скачка

Специальные легкоатлетические упражнения

- **Беговые**
- **Прыжковые**
- **На быстроту**
- **Метателя**
- **Барьериста**
- **Силовой подготовки**



Контроль за развитием физических качеств

- **БЫСТРОТА** – спринтерский бег
- **ЛОВКОСТЬ** – челночный бег и метание в цель
- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – кросс, бег на средние и длинные дистанции;
- **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА** – метания и прыжки

Контроль за физической нагрузкой

Режимы физической нагрузки:


- - ЧСС 110-130 уд/мин – низкая нагрузка (разминка, заминка)
- - ЧСС 130-150(160) уд/мин – средняя нагрузка (учебные и оздоровительные занятия)
- - ЧСС 150(160)-180 уд/мин – высокая нагрузка (учебно-тренировочные занятия)
- - ЧСС 180-192 уд/мин – максимальная нагрузка (тренировочные занятия)



Польза от занятий легкой атлетикой

- **Укрепляют** и положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, улучшают эмоциональное состояние.
- **Оказывают** закаливающее воздействие на организм человека.
- **Воспитывают** характер и силу воли в преодолении трудностей и терпении; уверенность в себе; способность контролировать свое тело; стремление в достижении новых результатов.

Организация учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

- Выбор удобного времени для занятий
 - Соблюдение температурного режима (не выше $+30^{\circ}\text{C}$ и не ниже -10°C)
 - Выбор безопасного места для занятий
 - Подбор удобной для занятий обуви и одежды
 - Выполнение разминки перед занятием
 - Соблюдение гигиенических требований
 - Постоянный контроль за состоянием здоровья
- 

Негативные моменты во время занятий легкой атлетикой




- Травмы (растяжения и надрывы мышц, вывихи, ушибы и др.)
- Боли в голеностопном и коленном суставах, голени (неправильная постановка стопы, широкий шаг, жесткая дорожка, неподходящая обувь)
- Болевые ощущения в области брюшной полости (высокая скорость бега, недостаточный интервал времени после еды)
- Болевые ощущения в области грудной клетки (высокая скорость бега, закрепощенность мышц рук, неправильное положение туловища)
- Чрезмерное утомление (общая усталость, неправильный режим занятий)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При всем многообразии существующих сегодня видов спорта приоритет в физическом воспитании должен отдаваться массовым, традиционным и доступным видам, движения в которых сформированы самой природой.

**А.Фурсенко,
Министр образования и науки РФ**



Легкая атлетика была, есть и должна оставаться самым массовым и востребованным видом спорта в России.

**В.Балахничев, Президент
Всероссийской федерации легкой атлетики**