**Задание.**

**Прочитайте текст и ответьте на вопросы.**

**Ответы на вопросы присылаете на почту преподавателю** **fi\_la\_ri@mail.ru**

**Тема Легкая атлетика**

1. **Легкая атлетика как вид спорта и учебно-научная дисциплина.**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метания и составленные из них многоборья. В то же время легкая атлетика является учебно – научной дисциплиной, содержащей теорию и практику данного вида спорта, а также методику его преподавания.

На факультетах физического воспитания педагогических институтов курс легкой атлетики предусматривает изучение теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой ее видов, приобретение навыков и умений для самостоятельной педагогической работы в школе.

Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык – борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых людей. Название «легкая атлетика» условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений противовес тяжелой атлетике. В США, Великобритании, Австралии и ряде других стран легкую атлетику называют атлетикой или упражнениями на дорожке и поле.

1. **Общая характеристика легкоатлетических упражнений.**

Легкая атлетика включает в себя пять разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности. Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной, как большей скоростью, так и своеобразной техникой. Спортивная ходьба требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а следовательно и повышенных энергозатрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по спортивной ходьбе проводятся как на дорожке стадиона, так и на обычных дорогах (шоссе), на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30, 50 км. И на время - часовая и двухчасовая ходьба. Участники соревнований по ходьбе обязаны придерживаться правил, главное из которых – ни на мгновенье не терять прикосновения с дорожкой, т.е. должен быть постоянный контакт с дорожкой (фаза опоры) за безопорную фазу, т.е. при переходе на бег, спортсмен снимается с соревнований.

Бег – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол и др.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики (прыжки в длину, в высоту, метание копья).

Бег в зависимости от его характера различно влияет на организм человека. Медленный, длительный бег в парке или в лесу имеет преимущественно гигиеническое, оздоровительное значение. Спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на средние и длинные дистанции – выносливости, барьерный бег – ловкости, высокой координации движений.

В легкой атлетике различают бег гладкий, с препятствиями, эстафетный и бег в естественных условиях. ***Гладкий бег*** проводится по беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию или на время. Гладкий бег подразделяется на: бег на короткие дистанции – от 30м до 400м /спринт/, проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна; бег на средние дистанции – от 500м до 2000м; длинные /стайерские/ - от 3000м до 10000м, сверхдлинные дистанции – 20, 25, 30 км, часовой и марафонский бег – 42км 195м.

***Бег с препятствиями*** имеет две разновидности: 1) барьерный бег, проводимый на беговой дорожке на дистанциях от 50м до 400м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен движется по отдельной дорожке); 2) бег на 3000м с препятствиями /стипль-чез/, проводимый по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона.

***Эстафетный бег*** – командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега – с наибольшей скоростью пронести эстафету от старта до финиша, передавая ее друг другу. Длина этапов может быть одинаковой (короткие – 4 x 60м, 4 x 100м, 4 x 200м, 4 x 300м, 4 x 400м, средние - 3 x 800м, 10 x 1000м, 4 x 1500м) и разной (смешанные дистанции – 400м + 300м + 200м + 100м). Чаще эстафетный бег проводится на дорожке стадиона, реже – по улицам города.

Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс) проводится на дистанциях от 1000м до 15 км, а на более длинные дистанции по дорогам. Наибольшая дистанция в легкой атлетике до недавнего времени 42 км 195 м, однако в настоящее время проводятся забеги на 100 км, суточный и трехсуточный бег. Проводятся также традиционные пробеги между населенными пунктами, например, Тараз - Алматы, Тараз - Мерке и т.д.

***Прыжки***, как способ преодоления препятствия характеризуется кратковременными, но максимально нервно-мышечными усилиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенствуется умение владеть своим телом и концентрировать усилия, развиваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки являются одним из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести. Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возможно выше – прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше – прыжок в длину и тройной прыжок. Прыгать в высоту можно способами «перешагиванием», «перекатом», «волной», «перекидным», «фосбери - флоп». Прыгать в длину можно «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницами». Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся «скачка», «шага» и «прыжка». Прыжок с шестом выполняется с помощью движущейся опоры – шеста.

***Метания*** – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Метания характеризуются кратковременными, но максимальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, туловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаряды необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умения концентрировать свои усилия. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, граната); с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро). Различие способов метаний связано с формой и весом снарядов.

***Многоборья*** включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства, им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста и шестовика.

1. **Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.**

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. На территории СНГ легкой атлетикой занимается более 7 миллионов человек. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Легкая атлетика имеет большую значимость в системе физического воспитания. Это прежде всего оздоровительное значение этого вида спорта. Занятия легкой атлетикой проводятся, как правило, на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения благотворно воздействуют на все группы мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений полностью решается задача гармоничного, разностороннего физического развития человека.

Немаловажную роль играет практическое прикладное значение легкой атлетики. Здесь легкоатлетический спорт не имеет себе равных. Качества и навыки, которые приобретаются в ходе занятий легкой атлетикой, находят самое широкое применение, как в трудовой деятельности, так и в военной подготовке.

Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое воспитательное значение. Они формируют характер, закаляют волю, приучают не боятся трудностей. Систематические тренировки, подготовка к соревнованиям, достижение высоких спортивных результатов невозможны без соблюдения правильного режима и излишеств в питании.

Образовательное значение легкой атлетики заключается в том, что в процессе тренировок спортсмены приобретают полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий физическими упражнениями, самоконтроля, гигиены, режима и т.д.

Помимо этого легкоатлетический спорт имеет ряд других преимуществ. Он широко доступен, так как не требует каких-либо сложных приспособлений и оборудования. Заниматься бегом, например, можно в любом месте, в любое время года.

Легкая атлетика имеет большое зрелищное и эстетическое значение. Соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, и особенно по эстафетному бегу, представляют собой захватывающее зрелище, играют большую агитационную роль в пропаганде занятий спортом.

**Вопросы для контроля знаний:**

1. Легкая атлетика как вид спорта и учебно-научная дисциплина.
2. Какие виды физических упражнений включает в себя легкоатлетический спорт?
3. Характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Какие виды бега вы знаете?
5. Легкая атлетика в системе физического воспитания.