

Творческий отчет старшего тренера – преподавателя по легкой атлетике Чибисова Сергея Петровича

Вступление



Легкая атлетика объединяет в себе огромный перечень различных спортивных упражнений, каждое из которых может трактоваться как отдельная спортивная дисциплина. Сюда входят множество разновидностей бега на различные дистанции, упражнения на турнике, брусьях, прочих снарядах, где спортсмен может показать скорость, ловкость, силу, точность, слаженность действий. Нужно отметить, что весь перечень легкоатлетических упражнений можно без особого труда обеспечить даже в обычной школе. Важный момент – для каждой возрастной группы должны внедряться различные нагрузки, особенно если до этого дети активно спортом не занимались.

Если говорить по существу, то в большей части школьная программа по физкультуре практически полностью состоит из упражнений легкой атлетике и многие виды ГТО построены на легкой атлетике.

Ведь после небольшой разминки, благодаря которой «разогреваются мышцы», школьники и студенты приобщаются к сдаче различных нормативов. В дальнейшем с их помощью оценивается общее физическое состояние организма. Среди основных нормативов – бег, подтягивание, приседание, прыжки в длину. Реже в школьных программах используются брусья, метательные гранаты, различного рода отжимания, приседания и другие легкоатлетические приемы. И чтобы без особого труда получить положительную отметку по физкультуре целесообразно знать, как укрепить свой собственный организм, какими упражнениями следует заниматься, что употреблять в питание, а от чего воздержаться, какая последовательность, как спортивных уроков, так и увеличения нагрузок для тех, кто начинает заниматься профессионально.

В любом случае, начинать заниматься спортом можно в любом возрасте, вне зависимости от уровня вашего изначального здоровья. Правда, в отдельных случаях, если человек перенес определенные заболевания, либо имеет некоторые дефекты в развитии, целесообразно проконсультироваться у врачей, какие виды спорта можно осваивать в определенный период. Одно можем сказать с уверенностью – длительные прогулки по свежему воздуху еще никому не вредили. Также нормально воспринимается всеми организмами постепенный процесс закаливания холодной водой по специальной процедуре. Поэтому, чтобы быть всегда в форме и тонусе, нужно просто правильно подобрать свою спортивную нишу, а дальше монотонно увеличивать нагрузки до определенного здорового предела, определить который поможет ваш собственный организм.

Как же правильно выбрать вид спорта тем, у кого есть возможность заниматься всем одновременно? Оптимально, если молодой человек опробует все понемногу, чтобы понять, что из всего этого ему нравится больше всего. При этом останавливаться следует на упражнениях, которые развивают внутренние и внешние органы, с которыми в прошлом у ребенка могли быть какие-то проблемы. Таким образом, вы мобилизуете молодой организм для самовосстановления, стандартизации развития, помогаете ему укрепиться и устранить предпосылки для возможных осложнений в будущем.

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой - отдаляют человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности - это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика - вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость в другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

...И еще олимпиец Николай Авилов сказал школьникам, что легкая атлетика — основа основ физкультуры. Без нее не обойтись футболисту, хоккеисту, баскетболисту, лыжнику, конькобежцу, потому что многие легкоатлетические элементы являются составной частью подавляющего большинства видов спорта.

Легкая атлетика объединяет большое разнообразие упражнений в ходьбе, беге, метании и прыжках. Прыжки и метания, например, улучшают координацию движений. Ходьба и бег на длинные дистанции развивают выносливость, а спринтерский бег (на короткие дистанции) — быстроту движений. Чтобы получить разностороннюю подготовку, необходимо заниматься не одним, а многими видами легкой атлетики, многоборьями. Самый распространенный вид физических упражнений мышечной деятельности — ходьба. Особенно полезна она для людей с ограниченной двигательной активностью. В том числе и для школьников, которые ежедневно просиживают за партой почти по пять часов и примерно столько же за приготовлением домашних заданий. Занятия ходьбой улучшают кровообращение, сердечно-сосудистую и нервную системы человека. Значительные физиологические сдвиги в органах и системах человека происходят при беге на местности (кроссах). Неровность рельефа, частые подъемы, повороты, спуски усложняют ритмичность бега, это приводит к таким запросам и потреблению кислорода, как при интенсивной работе.

Легкая атлетика — вид спорта, доступный каждому, не требует каких-либо сложных приспособлений, особых условий для занятий. Достаточно небольшой площадки или свободной территории, чтобы организовать тренировку. Ну а большой школьный двор с ямой для прыжков и размеченными дорожками, аллея в парке или сквере и вовсе идеальное место.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта; включает бег и ходьбу на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания спортивных снарядов, легкоатлетические многоборья. Зародилась в Великобритании в 18 веке. В Международной любительской федерации ИААФ (IAAF), основанной в 1912 году, около 190 стран (по данным 1991года). В программе Олимпийских игр присутствует с 1896года, на чемпионатах мира- с 1983 года, Европы- с 1934г.

БЕГ спортивный

- один из основных видов легкой атлетики: бег гладкий (по беговой дорожке, шоссе), с препятствиями-барьерами (в т. ч. Стипл - чейз), кросс, марафонский.

Лёгкую атлетику по традиции называют видом спорта. На самом деле это целый комплекс иногда близких, а чаще весьма далёких друг от друга дисциплин. Если все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий разделить по «родственным» связям, таких групп наберётся около 20.

Сколько же дисциплин объединяет лёгкая атлетика? Основных, классических, которые входят в программу крупнейших соревнований к концу XX века набралось 46 (24 мужские и 22 женские). При этом число женских дисциплин постоянно растёт. Если программа для мужчин практически не менялась с Олимпиады 1948 г., то для женщин она увеличилась с 9 видов в 1948 г. до 22 в 2000 г. На играх – 2000 г. в Сиднее женщины впервые соревновались в прыжках с шестом и метании молота.

Бег на средние и длинные дистанции

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика, избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований программу ГТО также как и длинные дистанции на 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Начало бега (старт) выполняется как можно быстрее. Доли секунды, потерянные на старте, трудно, а порой и невозможно отыграть на дистанции. Наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом отрезке дистанции (20-25 м) достигнуть максимальной скорости.

Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. В зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от линии старта (1-1,5 стопы), а задняя - 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Стартовые колодки, расположенные близко друг к другу, обеспечивают одновременное отталкивание обеими ногами при начале бега. Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, а задней - 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредоточивает свое внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширину плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причем большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки,

По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. Значительная часть массы тела переносится на руки, упор стопами в колодки при этом остается достаточно сильным. Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз - вперед. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды. Носки ног и пальцы рук стартующего обязательно должны касаться поверхности дорожки. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентируется. Интервал определяется стартером. Это обязывает бегуна сосредоточиться для восприятия стартового сигнала.

По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

Стартовый разбег выполняется на первых 10-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать наибольшую скорость. На первых двух-трех шагах он стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко. Длина шагов постепенно возрастает. Длина первого шага будет равна 4,5-5 стопам, если измерять от задней колодки, второго шага - 4,5, пятого - 5, шестого - 5,5 стоп и т. д. И так до 8-9 стоп в шаге. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.

Бег по дистанции. Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции спринтера-мастера характеризуется широкими и частыми шагами с мощным отталкиванием. Важную роль при этом играет быстрый вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику спринтерского бега, спортсмен должен с первых занятий стремиться бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа руками не должна вызывать подъема плеч и сутулости спины.

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью или боком. Новичкам рекомендуется пробегать финишную линию с полной скоростью, не думая о броске на ленточку.

В беге на 200 и 400 м старт принимают обычно на вираже беговой дорожки. Это позволяет пробегать начальный отрезок дистанции по прямой: при этом легче развить максимальную скорость. При подбегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

Заключение

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания.

Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Литература

«Энциклопедия для детей» Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. — М.: Аванта+, 2001.

Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998

Больсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: — М: ФиС, 2007 — 232 с.

Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: — М: Физкультура в школе, 2009 — 41 с.

<https://vk.com/chibisovsp>