

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Легка атлетика поєднує цілий комплекс рухових умінь і навичок, необхідних людині в повсякденній трудовій і службовій діяльності. Вправи з ходьби, бігу, стрибків і метання, які включає цей вид спорту, зміцнюють і загартовують організм, розвивають силу, витривалість і швидкість, спритність і координацію рухів; вони застосовуються в тренуванні спортсменів у багатьох інших видах спорту. Участь у змаганнях з легкої атлетики сприяє вихованню у молоді волі, наполегливості, почуття відповідальності та колективізму.

### БІГ

**Біг на короткі дистанції (спринт)** характеризується виконанням короткочасної роботи з максимальною інтенсивністю на дистанції від 30 до 400 м. Для зручності вивчення техніки бігу прийнято умовно підрозділяти його на чотири відрізки:

- початок бігу (старт);
- стартовий розбіг;
- біг на дистанції;
- фініш.

**Початок бігу (старт)** виконується з максимальними зусиллями. Найбільш вигідний низький старт. Він дозволяє швидко почати біг і на невеликому відрізку дистанції (20-25 м) дає змогу максимальної швидкості.

Для кращого упору ногами під час старту застосовуються стартовий верстат або колодки. Залежно від особливостей статури бігуна, рівня розвитку його швидкості і сили виділяють три основні варіанти низького старту: «звичайний», «розтягнутий», «зближений».

**При «звичайному»** старті передня колодка встановлюється на відстані 1-1,5 стопи бігуна від стартової лінії, а задня колодка — на відстані довжини гомілки (близько 2 стоп) від передньої колодки.

**При «розтягнутому»** старті бігуни скорочують відстань між колодками до 1 ступня і менше, відстань від стартової лінії до передньої колодки становить близько 2 стоп.

**При «зближеному»** старті відстань між колодками також скорочується до 1 стопи і менше, але відстань від стартової лінії до передньої колодки становить 1-1,5 довжини стопи спортсмена.

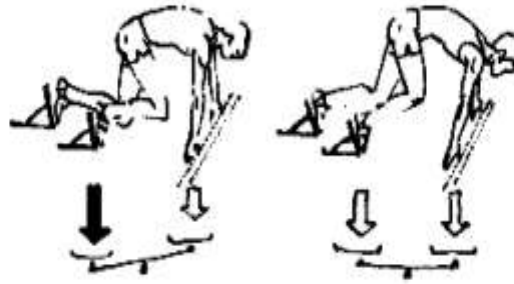
Найбільш розповсюдженим є «звичайний» старт.

За командою «На старт!» бігун підходить до колодок, нахиляється і ставить руки на доріжку перед стартовою лінією. Потім стопою однієї ноги (махової) упирається в задній упор колодки, стопою другої (сильнішої) — у передній упор і опускається на коліно позаду опорної ноги. В останню чергу він ставить руки перед стартовою лінією на ширині плечей або трохи ширше. Руки біля лінії старту спираються на великий вказівний і середній пальці (великі пальці звернені один до одного) і випрямлені в ліктях; голова тримається прямо, вага тіла частково

переноситься на руки.

За командою «Увага!» спортсмен піднімає таз вище плечей на 20-30 см, але ноги в колінних суглобах повністю не випрямляє (мал. 1).

За командою «Рух!» (або в момент пострілу) бігун енергійно відштовхується ногами і робить швидкі рухи зігнутими в ліктях руками (мал. 2). Відштовхування виконується під гострим кутом до доріжки.



Мал. 1



Мал. 2

**Стартовий розбіг** виконується на перших 10-14 бігових кроках. На цьому відрізку дистанції бігун набирає найвищу швидкість. На перших 2-4 кроках він активно виконує махові рухи ногами при потужному відштовхуванні. Довжина кроків поступово зростає. Вона багато в чому залежить від індивідуальних особливостей бігуна: сили ніг, довжини тіла, фізичної підготовленості та ін. Прискорення закінчується, як тільки довжина кроку стає постійною. Тулуб при цьому поступово випрямляється, рухи руками досягають максимальної амплітуди.

**Біг на дистанції** (мал. 3). Набравши максимальну швидкість, бігун прагне зберегти її на всій дистанції без зміни ритму бігових кроків. Важливу роль при цьому грає швидкий винос стегна вгору, що створює передумови для постановки ноги на доріжку активним «загрибаючим» рухом. Освоюючи техніку бігу, спортсмен повинен з перших занять прагнути бігти ступаючи на передню частину стопи, майже не торкаючись п'ятою доріжки. Енергійна робота рук не повинна призводити до підйому плечей і сутулості спини.

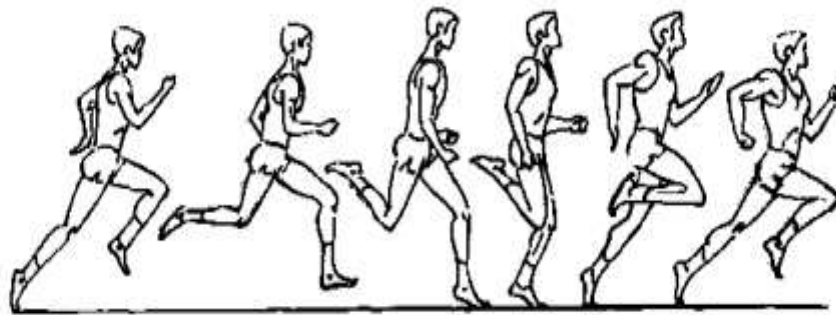
**Фінішування** — це зусилля бігуна на останніх метрах дистанції. Фінішну лінію пробігають з максимальною швидкістю, виконуючи на останньому кроці



кидок на стрічку грудьми або боком. Новачкам рекомендується пробігати фінішну лінію з повною швидкістю, не думаючи про кидок на стрічку.

У бігу на 200 і 400 м стартують, як правило, на віражі бігової доріжки. При досягненні повороту для боротьби з відцентровими силами бігун плавно нахиляє тулуб вліво і поступово повертає в цей же бік стопи ніг. Чим вище швидкість бігу і більша кривизна повороту доріжки, тим більше тулуб нахиляється до внутрішнього боку доріжки.

**Біг на середні (600-2000 м) і довгі (3000 м і більше) дистанції** розпочинається з високого старту. За командою «На старт!» спортсмен підходить до лінії старту і займає найбільш вигідне положення для початку бігу: ставить біля стартової лінії сильнішу ногу, відставляючи другу назад на відстані однієї стопи від п'яти виставленої вперед ноги. Протилежна виставленій вперед нозі зігнута рука виноситься вперед.



Мал. 3

Початок бігу виконується так само, як і в спринті, тільки з меншою інтенсивністю зусиль. Швидше випрямляється тулуб, трохи збільшується довжина кроків, і бігун переходить до вільного бігу по дистанції. Під час бігу тулуб перебуває майже у вертикальному положенні, погляд спрямований уперед, плечовий пояс і руки рухаються легко і ненапружено. Довжина кроку і швидкість бігу в міру збільшення дистанції зменшуються. Постановка ноги на доріжку при бігу на середні дистанції здійснюється еластичне з передньої частини стопи з наступним перекатом на всю стопу, при бігу на довгі дистанції — на всю стопу або починаючи з п'яти.

Істотне значення у бігу на середні і довгі дистанції має ритм дихання. Він повинен бути природним і індивідуальним для кожного. Дихати треба носом і ротом одночасно.

Під час бігу на повороті бігун трохи нахиляється вліво, стопа правої ноги ставиться носком до середини, права рука працює активніше, ніж ліва.

Домашнє завдання:

1. Як бігун долає фінішну стрічку?
2. Назви чотири відрізки техніки бігу?

Відповіді надсилай за адресою [david.igor1961@ukr.net](mailto:david.igor1961@ukr.net) або вайбер 0987613794

## Комплекс вправ ранкової гімнастики

Умовні позначення.

Т.С. – темп середній – 8 повторний за 32 с.

Т.П. – темп повільний – повторний за 45 с.

В.П.-вихідне положення

О.С.- основна стійка

1. Ходьба на місці високо піднімаючи коліна 25-30 с.
2. В.п – О.С. 1-3 Ліву на крок в бік, три круга руками на зовні н. В. п. Те саме з кроку правого. Повторити 4-6 разів Т.П.
3. 10-15 стрибків з однієї ноги на другу, розслаблені руки вниз. Ходьба уповільненим темпом 15-20 с.
4. В.п. – О.С. 1-3 другою назад, руки вверх пружинний нахил в перед, руками доторкнутись підлоги. Голову не впускати ч. В. п. Повторити 4 6 разів Т.П.
5. В.п. – стійка, ноги на ширині плеч, руки поставити на пояс. 1-2 перенести вагу тіла на праву ногу. Повторити 8-10 разів Т.С.
6. В.п. – О.С. праву ногу витягнути вперед на носок, невеликий нахил назад, руки вверх. 2-3 праву ногу опустити на всю сторону стопи, передати на неї всю вагу тіла з невеликим нахилом прямим тілом вперед. Розслабити м'язи лівої ноги, руки опустити. ч. В.п. Те саме з другої ноги повторити по 4-6 раз Т.П.
7. В.п. – О.С. притримуючись правою рукою за опору ліву руку на пояс. 1 мах лівою в середину. 2 махи вліво. Те саме правою повторювати по 4-6 раз Т.П.
8. В.п. – О.С. 1 – напів присядки з поворотом тіла наліво, руки в сторони. 2 – випрямитись руки вверх. 3-4 те саме з поворотом на право. Повторити по 4-6 раз. Т.С.
9. В.п. – О.С. 1 – праву на крок в сторону, руки в сторони долоні доверху. 2 – долоні зжати в кулаки із силою зігнути до плеч. 3-4 приставити праву ногу, руки випрямити і вільно впустити. Те саме в другу сторону. Повторити по 4-6 раз Т.С.
10. В.п. – О.С. 1 – праву руку вверх, ліву в сторону, 2 – поміняти положення рук. 3 – ліву руку в сторону. 4 – руки опустити вниз і потрясти долонями. Повторити 4-6 раз. Т.С.
11. В.п. – О.С. 1 – праву ногу в сторону на носок руки за головою. 2 – підняти руки вверх. 3 – ліву ногу в сторону на носок, руки приставити до плеч. 4 – В.п. – руки опустити вниз. Те саме тільки ліву на носок. Повторити по 3-4 рази Т.С.
12. В.п. – О.С. 1-2 руки за голову. Стати на носки, протягнути і відвести лікті назад. 3 – стати на ступні лікті вперед. 4 – руки вниз з невеликим нахилом вниз – вперед. повторити 4-6 раз Т.С.

Д. 3.: Вивчити і виконати комплекс вправ: вибрати 5 любих і зняти на відео, виконане завдання присилайте до четверга включно за адресою [david.igor1961@ukr.net](mailto:david.igor1961@ukr.net) або вайбер 0987613794.

