

Урок № 3

для 7 класу

Тема: Легка атлетика

Завдання: 1.Ознайомити з історією легкої атлетики (ч.1.)

2.Вчити класифікацію легкої атлетики;

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;

Хід заняття: 1.Ознайомити з історією легкої атлетики (ч.1.)

Легка атлетика — один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав в [Стародавній Греції](#). Перші [Олімпійські ігри давнини](#), про які збереглись достовірні записи, відбулися в 776 році до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 році до н. е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію — 24 стадія. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 року до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства — пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба ([панкратіон](#)). У 393 році н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу [Римської імперії](#). Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри^[2].



Шотландські середньовічні змагання з метання молота

У середньовіччі великих змагань з легкої атлетики не проводилося, хоча є відомості, що в святкові дні люди розважалися, змагаючись в метанні каменів, стрибках в довжину і у висоту, в бігу на швидкість. Пізніше в Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли в систему фізичного виховання лицарів. Чітких правил змагань в цей період ще не було, тому на кожному змаганні вони встановлювались за домовленістю між спортсменами. Однак поступово правила ставали

все більш стабільними. Одночасно вдосконалювалися і легкоатлетичні снаряди. Після винаходу в XIV сторіччі вогнепальної зброї від метання важкого каменю перейшли до штовхання металевого гарматного ядра. Ковальський молот поступово замінили молотом на ланцюгу, а згодом ядро на ланцюгу (на сьогодні — ядро на сталевому дроті з ручкою).

2. Вчити класифікацію легкої атлетики

Ходьба – звичайний спосіб людини. Чудова фізична вправа для людей любого віку. При тривалій ходьбі у роботу включаються всі групи м'язів, посилюється діяльність серцево-судинної системи, дихальної, збільшується обмін речовин, що має велике оздоровче значення. У змаганнях застосовується спортивна ходьба – більш складна за технікою виконання, ніж звичайна. Вона вимагає більш високої, ніж у звичайній ходьбі, інтенсивності роботи і, звичайно, більше енергетичних витрат. Спортивна ходьба розвиває його внутрішні органи та системи, поліпшує працездатність, позитивособливої витривалості. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжках стадіонів та на звичайних шосейних дорогах на дистанціях від 3 км до 50 км. Учасники змагань зі спортивної ходьби повинні виконувати особливості техніки спортивної ходьби - ні на мить не втрачати опорної фази (фаза польоту свідчить про перехід спортсмена на біг). За таке порушення судді знімають спортсмена зі змагань.

Біг – найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить до багатьох видів спорту (футбол, баскетбол). В залежності від довжини дистанції та від швидкості, з якою її долають, розвиваються ті чи інші якості людини. У процесі занять бігом виховуються такі якості. Як швидкість, витривалість, спритність. В змаганнях з легкої атлетики різні види бігу та естафет займають ведуче місце.

Бігові дистанції розподіляються на:

- гладкий біг;
- біг з перешкодами;
- естафетний біг;
- кросовий біг.

Гладкий біг, в свою чергу, включає:

- біг на короткі дистанції (відрізки від 30 до 400 м);
- біг на середні дистанції (відрізки 800 – 1500 м);
- біг на довгі дистанції (відрізки від 3000 м і більше). Найдовша легкоатлетична дистанція (марафон) дорівнює 42 км 195 м.

Біг на короткі дистанції (спринт) проводиться з низького старту. Середні та довгі дистанції проводяться з високого старту.

Біг з перешкодами розподіляється на два види: - біг з бар'єрами на відрізках 100 м та 400 м. - біг з перешкодами на відрізках 2000 м (жінки) та 3000 м. (чоловіки).

Естафетний біг – командний, у якому дистанція розділена на етапи однакової (4 x 100 м, 4 x 400 м) або різної (100 м + 200 м + 300 м та ін.) довжини. Мета естафетного бігу – як найшвидше пронести естафету (естафетну паличку) від старту до фінішу.

Стрибки – технічно складний вид легкої атлетики, одна з кращих вправ для зміцнення м'язів ніг і тулуба. при заняттях стрибками удосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість, спритність.

Легкоатлетичні стрибки діляться на:

- стрибки у довжину з розбігу;
- стрибки у висоту з розбігу;
- стрибки у висоту з жердиною;
- потрійний стрибок.

Метання – вправи у штовханні та метанні спеціальних снарядів на дальність. Метання розвивають такі якості, як сила, швидкість, сприяють гармонійному розвитку м'язів всього тіла.

Метання розподіляються на:

- штовхання ядра;
- метання списа;
- метання диска;
- метання молота.

Багатоборства включають у себе різні види бігу, стрибків та метань. Багатоборства розподіляються на:

- семиборство (жінки);
- десятиборство (чоловіки).

<https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y>

Домашнє завдання: 1.Ознайомитись з історією легкої атлетики (ч.1.)

2.Вчити класифікацію легкої атлетики;

3.Закріпити навички у виконанні РГГ;