

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА ДЛЯ ВСІХ

Не дивлячись на те, що легка атлетика має чітке розділення між класами вправ і дисциплін, такі як біг, ходьба, стрибки, метання і багатоборство, атлетика включає і ряд загальних занять і вправ, які будуть корисні не тільки спортсменам як розминка, але і нам, простим аматорам, як основні вправи. З першого класу, дітям викладають урок фізичного виховання, і легка атлетика починається саме там. Пробіжки, стрибки, ігри, у всьому цьому є елементи легкої атлетики.

У старшому віці ми рідше займаємося, але лікарі радять це робити частіше, і чим частіше, тим краще і корисно. Легка атлетика доступна всім і кожному. Хай ви не завзятий спортсмен або уболівальник, але просто робити щоденну зарядку - вже атлетика.

Подумайте самі, всі вправи засновані на рухах ногами, руками, а звідти виходить той самий навіть біг. Ось і вся проста арифметика.

Вирішуйте, адже якщо просто сидіти перед монітором, атлетика не прийде до вас. Ми сподіваємося, що прочитавши наступні статті, ви неодмінно переосмислите своє відношення до легкої атлетики, і хоч чимось, та займетеся, адже це не тільки просто, але і корисно! Ідеальна фігура і чудове здоров'я чекають вас!

## ТРОХИ ІСТОРІЇ

Фізична культура - невід'ємна частина нашій життя. У всі часи, всі народи світу практикували спортивні вправи для підтримки себе і свого організму в належній формі. У стародавні часи, люди займалися полюванням, що допомагало їм і без того бути завжди у формі, в пізніший період, фізична культура стала формою активного відпочинку для поліпшення розумової праці. Для розвитку і дозрівання суспільства, фізкультура є, як наставник, який гармонійно поєднує в собі духовне багатство нації, фізичні ідеали і моральну чистоту.

Самобутні вправи, створені мільйони років до нашій ери, сьогодні приймаються нами, як повноцінні комплексні вправи, доповнені і перероблені з того часу. Основна частина вправ, безумовно, сформувалася ще в глибокій старовині, це і стрибки, і біг, метання, і плавання, але деякі види спорту, мали свій початок лише в ІХХ-ХХ століттях. Адже такі чудові комплекси, як гімнастика, п'ятиборство, велоспорт, а тим більше авто і мото, не були відомі навіть нашим найближчим предкам.

## ПОЯВА ФІЗКУЛЬТУРИ НА ЗЕМЛІ

Поговоримо про найперші фізичні вправи, які застосовувалися нашими далекими предками. Разом із звичайною рутинною роботою, наші предки почали формувати одні з перших фізичних вправ, які використовуються зараз нами. Ми

говоримо про розминку. Ще у Стародавньому світі, люди вже розуміли, що якщо робити якісь певні рухи різними частинами тіла, то загальний стан поліпшується.

Люди починали з простих рухів шиєю, рук, ніг, живота, розвивали спину і плечі, роблячи їх більше, але в ті часи, це носило не естетичний характер, а швидше вимушений. Всі народи займалися полюванням, побудовою побуту, що, безумовно, по наших мірках – пекельна праця. Нині доведено, що наші предки відрізнялися кращою фізичною витривалістю, ніж ми, адже ми відвикали від тих тяжб, якими були окуповані люди в давнину. Ми не потребуємо щоденного полювання, колці чого-небудь, підтримки вогню, і іншій «красі». Оскільки за нас, в основному, все робить техніка, у нас залишається лише одна роль – спостерігача. Але це не так вже і добре, як здається на перший погляд, адже це може привести до деградації подальших поколінь.

## ПОЯВА І РОЗВИТОК АТЛЕТИКИ

Легка атлетика - яке красиве словосполучення. Скільки в нім закладено. І легкість, і могутність, і сила, і грація. Легка атлетика є одним з найстародавніших видів спорту. Атлетика налічує 2800 років. Таким шанобливим віком не може похвалитися навіть найзнаменитіша командна гра футбол.

Багато століть назад, у народів Африки і Азії були свої змагання, на яких, кращі спортсмени показували себе в таких дисциплінах, як стрибки, метання і біг. Але більше розповсюдження змагання знайшли в Стародавній Греції, вона і вважається прародителькою Олімпійських Ігор. У Греції, спортсмени демонстрували свою швидкість, спритність, силу і витривалість. В ті часи, далеко не кожен міг стати спортсменом. Але саме тоді зародилася легка атлетика. По суті, біг, стрибки і метання і є її складові, але у наш час, в атлетику входять ще деякі дисципліни, такі як спортивна ходьба і багатоборство, яке само включає різні види вправ. З кожним роком, в легкій атлетиці ставиться все більше і більше рекордів, які, в порівнянні із значеннями Стародавньої Греції, є неймовірно великими і це підтверджує те, що з кожним роком людина знаходить все кращу і кращу форму.

Сучасна легка атлетика народилася на британських островах на початку дев'ятнадцятого століття. У той час в Англії проходили перші змагання, які цілком порівнянні з нашими, сучасними змаганнями. Найпершим забігом був забіг на два кілометри, і відбувся між великими довколишніми містами, з об'єднаними іподромами. Умови, звичайно, не якнайкращі, але на ті часи, це вважалося престижно прийняти участь в подібних заходах.

Крім бігунів, в змаганнях прийняли участі спортсмени по наступних дисциплінах: стрибки з жердиною, біг на одну милю, штовхання ядра, метання мелена, а так само стрибки у висоту з розгону.

Після змагань були названі імена переможців. Але народженням атлетики стали не ці змагання, а 1837 рік, коли пройшло змагання між Великобританським коледжем по регбі. Учні показали себе на дистанції близько двох кілометрів. Цей захід став місцем народження сучасної легкої атлетики.

Після цієї події, почала проходити маса інших змагань і змагань серед коледжів, університетів, а так само серед любителів.

1864 року, пройшла перша зустріч студентів двох університетів - Кембріджського і Оксфордського. Метою даної зустрічі були обговорення з приводу внесення змін і зміцнення легкої атлетики в країні. Відразу після цього, утворилася першість номер один в Англії. З'явилися перші рекорди, перші постійні змагання. Легка атлетика почала процвітати, і приносити свої плоди.

Через рік, вже вся Англія начулася про атлетики, і людей це так заманило, що з'явилося безліч охочих спробувати себе в такому новому вигляді спорту. Цей масовий інтерес привів до утворення атлетичного клубу Англії. І після його заснування, змагання, що проходили через цей клуб, не допускали появу професійних спортсменів, а лише любителів, звичайних людей, і різноробочих з сіл. У 1880 році була створена національна легкоатлетична асоціація, яка мала мету об'єднати всі атлетичні організації Британії.

Слід зазначити, що в кожній країні були свої числення довжини забігів і стрибків, і в Британській імперії, такі вимірювання проводилися в ярдах, що робило незрозумілим числення народам з інших країн і континентів.

Після заснування атлетичного клубу на Британських островах, в США так само вирішили відрізнитися, і в 1868 в цій країні був створений перший атлетичний клуб в Нью-Йорку.

Перші змагання пройшли по таких же дисциплінах, як в Англії, але проходили вони в недобудованому приміщенні, що утрудняло роботу в нормальному режимі. Далі проходили першість і всілякі змагання по легкої атлетики. У них брали участь університети, збірні і любительські команди.

У 1875 році США відрізнилися і провели перший чемпіонат по легкій атлетиці. Це привело до створення спортивного легкоатлетичного союзу.

До речі, не можна не відзначити одного спортсмена, який, немов був народжений для атлетики. Його ім'я Лон Майєр. Його тулуб був дуже непропорційним, але це тільки поліпшило ситуацію, адже його ноги були довші, ніж у всіх людей, що допомагало йому завойовувати перші місця на всіх змаганнях. Його рекорд, це приблизно 402 метри, і він подолав їх за 49 секунд.

В кінці дев'яностих років, відбулася довгождана зустріч між клубами Англії і США. Англія була украй упевненою в своїй перемозі, навіть не підозрюючи про те, що в США, атлетика набрала оберти. США розгромили клуб Англії, і першість перейшла до американців.

У 1888 році, в Росії, вперше з'явився якийсь кружок любителів спорту, який почав об'єднувати своїх однодумців одним заняттям. Вони займалися розвитком фізичної культури в дореволюційній Росії. Декілька років потому, в Царськосельському кружку при ліцеї, з'явився клуб для спортсменів легкоатлетів.

6 серпня 1897 рік – це день народження легкої атлетики в Росії. І через три роки, Росія провела свої змагання, разом з Англією і США. У програму змагань входили всього лише дві дисципліни, це півверсти і сто ярдів. У подальші роки, Росія почала ставити вже світові рекорди по легкій атлетиці, що підняло державу в світі спорту і фізичної культури.

Створення Всеросійського союзу любителів і професіоналів, по легкій атлетиці відбулося в 1911 році, і об'єднало багато міст і ліг.

Перші змагання міжнародного масштабу, в якому взяли участь всі легкоатлети Росії і Фінляндії, відбулися в 1923 році.

## РОЛЬ АТЛЕТИКИ

Як ми вже знаємо, легка атлетика це на сьогоднішній день дуже масовий вид спорту. Атлетика поєднує в собі і біг на різні дистанції, і стрибки, і ходьбу, а так само декілька видів метання.

З давніх часів, у людей була потреба бути спритними, швидко бігати, високо стрибати, ну і, звичайно ж, метати різні предмети. В ті часи від цих професійних навиків залежав успіх на полюванні, рибалці, а так само при лові птахів.

Археологи наших днів, проводячи дослідження, з упевненістю заявляють, що є докази того, що наші предки займалися атлетикою. Це і намальовано на останках гірських порід, і в землі постійно виявляються різні пристосування, які використовуються нині для метання.

Це все не випадково, і доводить той факт, що наші далекі предки активно займалися спортом, хоч і вимушено, із-за необхідності здобувати їжу і воду.

Але, не дивлячись на це, опісля дуже маленький відрізок часу, люди почали організовувати повноцінні змагання, змагання, заходи, на яких показували свою силу, спритність і витривалість.

Легка атлетика, як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, всі разом. І ноги, і руки, і спина, плечі, прес, - саме завдяки легкій атлетиці ми маємо можливість розвивати всі ділянки тіла і робити їх ідеальними.

## ЗАГАЛЬНІ ВПРАВИ

Що таке загальні вправи? Це комплекси вправ, які не зобов'язують бути вас спортсменом високого класу або навіть любителем. Якщо ви і чути не чули про легку атлетику, відчути себе частинкою цього виду спорту можна всього, лише роблячи щодня зарядку.

Кожен ранок вставати на двадцять хвилин раніше, приймати прохолодний душ, але не забудьте про те, що різко встати з ранку і, давши собі установку, займатися не можна. Організму повинно бути комфортне, і знижувати температуру води треба щодня, а не щохвилини. Після душу, зробити легку зарядку, і тоді весь день вам обіцяє успіх і гарний настрій. Найосновніше, що треба пам'ятати в таких вправах, це бути якомога активніше. Млява і суха зарядка не принесе ніякої користі. Так само, дуже корисно в післяобідній час небагато розім'ятися, зробити пробіжку.

Багато хто вважає, навіть більше скажу, упевнені, що вставати рано вранці і робити пробіжку дуже корисно. Але смію розчарувати всіх, хто упевнений в цьому. Це дурний і нікчемний міф. Давним-давно вченими кардіологами було доведено, що уранішні пробіжки мало того, що не несуть користі, так навпроти, несуть багато шкоди нашому організму, і серцю в першу чергу.

При такому навантаженні, коли наш організм ще не встиг прокинутися, це насильство над ним і над своїми можливостями. Серце не готово з ранку до навантаження, а тим більше до бігу. І тим самим, примушуючи з ранку його стукатися в такому ступені, ви погіршуєте його роботу. І через пару років, не дивуйтеся, якщо раптом воно почало показувати фокуси.

У будь-якому випадку, вибір за вами, але зробіть його правильним, що б ваше серце сказало вам тільки спасибі.

## ЗАЙМАЄМОСЯ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ

Як ми всі розуміємо, займатися фізичною культурою, час від часу, дуже нудно і нецікавий. Як же зробити так, що б заняття приносили виключно задоволення і розслаблення? Звичайно ж, треба любити те, чим займаєшся, оскільки у будь-якому випадку, якщо вас змусили, і ви щось робите, то ні завзяття, ні успіх у результаті не вийде.

Якщо ви вирішили займатися для себе, на любительському рівні легкою атлетикою, наприклад, то треба зрозуміти, чи необхідно тобі це. Якщо сенсу немає, а час убити хочеться, то краще піти просто на басейн, розслабитися. Щоб займатися і меть результат, хоч би для свого ж здоров'я, то необхідне завзяття. Бажання жити, дійсно допомагає жити, бажання мати сім'ю - допомагає, і незабаром вона у вас з'являється.

Дуже багато що залежить від нашого бажання, і в спорті - не виключення. Якщо відомі спортсмени опустять руки і бажання займатися відпаде, то вже через полгода їх повернути в русло буде украй важко, а що говорити про нас? Про простих смертних, про тих, кому треба робити фізичні вправи? Фізичне навантаження - річ незамінна в будь-якому віці, і для самореалізації, необхідно досягти успіху хоч би в чомусь. Займайтеся, по своєму бажанню, для свого задоволення, і головне - не насилуйте себе.

Що б приємно зробити своє тренування, обзаведіться плеєром, і якщо вас чекає, наприклад, декілька кілометрів легкого бігу, то вам плеєр не нашкодить, адже слухаючи улюблену музику, все робити легко. Так само, не напивайтеся води і не наїдайтеся перед заняттям, це полегшить вам виконання вправ. На ситий шлунок, займатися куди складніше. Після декількох тижнів такого активного відпочинку, ви відчуєте і різницю в співвідношенні загальною масою тіла і м'язів, а так само побачите помітні поліпшення в стані здоров'я і кольорі особи.

## КОРИСТЬ ВІД ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Яка може бути користь від простих складових? Здавалося б, що може бути корисного від якихось непотрібних вправ, які незрозуміло що розвивають в нашому тілі. А ось і немає. Від кожної (!!!) вправи йде своя певна користь.

Від простих вправ розминок, які ми можемо виконувати в будь-який вільний час, виходить маса позитивного ефекту. Під час важкого робочого дня, особливо у тих, чия робота пов'язана з постійним сидінням, прості рухи руками, шиєю і ногами, навіть сидячи за робочим місцем, відновлять ваш організм, допоможуть кровообігу, приливу крові до мозку, унаслідок чого робота йтиме легше і швидше.

Те ж саме варто сказати і про вправи, які виконуються, як правило, як «перепочинок». Наприклад, якщо ви встаєте з робочого місця і просто проходитеся по офісу, а ще краще вийти на вулицю і побути на свіжому повітрі. Сил прикладається мінімум, а ефекту на все сто. Так само, є одна маленька вправа, яку можна виконувати скрізь. Воно полягає в обтиранні долонь одна об одну. Напевно, роблячи це, ніхто навіть не замислювався, для чого ми це робимо. На справді, ми не замислюємося, яку користь несе обтирання долонь. В цей час, поліпшується робота всіх частин тіла, а головне, розумового процесу. Не забуваємо, що на долонях розташована безліч крапок, які відповідають за кожен частинку нашого організму. Не варто лінуватися, і протягом робочого дня, замислюйтеся про себе, прислухайтеся до внутрішнього голосу, можливо, вам чого не вистачає?.