

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- КОРОЛЕВА СПОРТА

Основа знаний

Легкая атлетика- вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многобориях.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - ОДИН ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА.

- За много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования.
- Подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.
- Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык - борьба, упражнение.
- В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.
- Название «легкая атлетика» - условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Спортивная ходьба - требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, повышенных энергетических затрат. Занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его органы и системы, улучшают их работоспособность, развивают выносливость, воспитывают волевые качества.

Дистанции спортивной ходьбы:

- ⦿ женщины - 5 км, 10 км;
- ⦿ мужчины - 20 км, 50 км.

БЕГ

- Из всех видов легкой атлетики бег - наиболее доступное физическое упражнение .
- В соревнованиях по лёгкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место.

В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ РАЗЛИЧАЮТ БЕГ :

- гладкий,
- с препятствиями,
- эстафетный,
- в естественных условиях.
- Проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию.
- Бег до 400 метров включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна, на остальных дистанциях он проходит по общей дорожке.

СПРИНТ

- **Бег на короткие дистанции (спринт)** условно подразделяется на четыре фазы:
 - начало бега (старт),
 - стартовый разбег,
 - бег на дистанции,
 - финиширование.
- **Дистанции - 60м, 100м, 200м, 400м.**

СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Средние дистанции:

- 800 м,
- 1500м.

Длинные дистанции:

- 3000 м,
- 5000 м,
- 10000м,
- 3000 м с препятствиями (стипель-чез).

СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- Техника бега на сверхдлинные дистанции не многим отличается от техники бега на длинные дистанции.
- Бег марафонца характеризуется особенной мягкостью и непринуждённостью движений.
- Длина марафонской дистанции - **42 км 195 м.**

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

Барьерный бег проводится на различные дистанции, по отдельным дорожкам, через барьеры различной высоты, расставленные на определённом расстоянии друг от друга в соответствии с правилами соревнований.

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

- Беговые эстафеты могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Применяется эстафетный бег с этапами различной длины.
- Передают эстафетную палочку правой рукой, принимают в левую.
- Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона . Она начинается за 10м до конца одного этапа и продолжается на 10м вперёд от начала другого.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.

Из всех способов прыжка в высоту с разбега наиболее эффективными являются «перекидной» и «фосбюри-флоп» . Другие способы прыжка - «перешагивание», «волна», «перекат» - используются как средства спортивной подготовки.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА .

- Результат в прыжках в длину зависит от горизонтальной скорости, достигнутой при разбеге и вертикальной, приобретённой в отталкивании.
- Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полётной фазы и приземления.
- Существует три способа прыжка в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Тройной прыжок

- Тройной прыжок состоит из трёх последовательных прыжков, выполняемых с разбега.
- Первый прыжок выполняется скачком на одной ноге, второй - шагом с той же ноги на другую ногу и третий - обычным прыжком в длину с приземлением на обе ноги.

Прыжок с шестом

- ⦿ Выполняется с помощью подвижной опоры - **шеста** .
- ⦿ Спортсмен с шестом в руках разбегается, опускает его в специальный ящик и , оттолкнувшись повисает на шесте, который в этот момент сгибается в дугу, затем, используя последующее разгибание шеста, выбрасывает своё тело вверх и перелетает через планку, расположенную на большой высоте.

Толкание ядра .

- Действия спортсмена в толкании ядра условно можно разделить на части: держание ядра, подготовка к скачку и его выполнение, финальное усилие.
- Ядро для толкания представляет собой металлический шар весом 3,4,5,6 и 7,257 кг. (в зависимости от пола и возраста занимающихся).

Метание диска

- Метание производится из круга диаметром 250 см, ограниченного кольцом из твёрдого материала.
- Диск имеет различный вес: для мужчин - 2 кг, для юношей старшего и младшего возраста - 1,5 кг; для остальных категорий - 1 кг.

Метание копья

- **Метание копья** состоит из разбега с отведением копья и последующего броска.

Вес копья:

- для мужчин - 800 г, для женщин - 600 г
- **Длина копья:**
- для мужчин
- 260-270см,
- для женщин
- 220 - 230 см.

Метание гранаты

- Метание гранаты распространено в армейских частях и в общеобразовательной школе.
- Техника метания имеет много общего с техникой метания копья.

Метание молота

- Метание молота состоит из предварительного вращения молота, поворотов и финального усилия, заканчивающегося выбрасыванием молота.
- Молот представляет собой металлический шар, соединенный стальной проволокой с ручкой.
- Шар изготавливается из железа, стали или латуни. Для метания применяют молоты различного веса от 7,257 - 6 кг.

Многоборья.

- Спортивное упражнение, состоящее из разных видов легкой атлетики называется многоборьем. Наибольшее значение в современной легкой атлетике имеет десятиборье для мужчин и семиборье для женщин.
- Десятиборье - бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400м, бег на 110м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500м.
- Семиборье - бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег на 200 м, 800м, метание копья.

- **Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.**