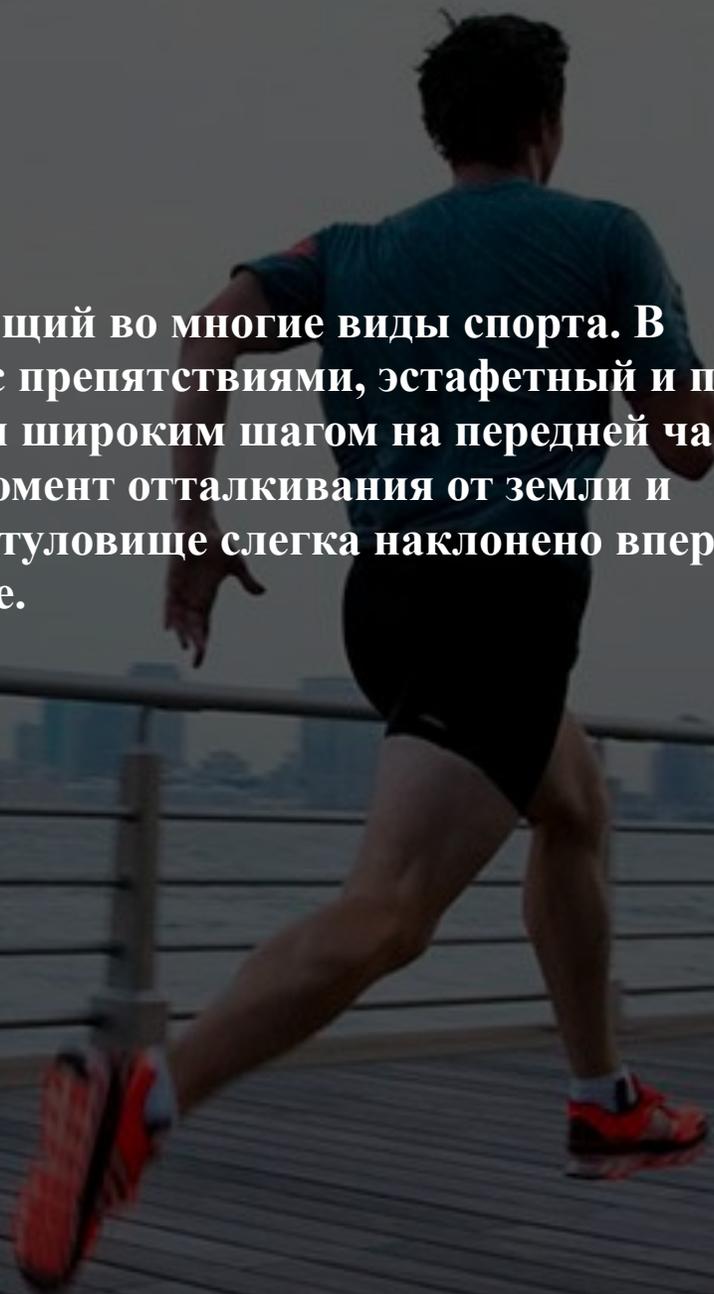


Лёгкая атлетика и её
основные направления

Бег

- **Естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.**





Бег на короткие дистанции

- Для учащихся 4-9 классов- 30, 60 метров, учащихся 10-11 классов- 100 метров - условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт. *(Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки)*



Эстафета

- Цель- быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов. (До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки)



Бег на длинные дистанции

- (1000, 1500, 2000 м.) без учёта времени начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади. По команде « Марш!» начинается бег. Длина шагов постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в сторону не разворачиваются. Движение плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Прыжки.

Составляют особую группу видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. Долгое время первые три вида прыжков выполнялись как с места, так и с разбега. Сейчас соревнования по прыжкам с места не проводятся.

Каждый прыжок состоит из нескольких, связанных между собой, частей. В прыжках в длину и в высоту - это разбег, толчок, полет и приземление. Более сложный прыжок - с шестом - включает в себя разбег, во время которого прыгун несет шест в руках, постановку шеста в упорный ящик с отталкиванием, кач на шесте с выбрасыванием тела вверх, отталкивание от шеста руками, полет через планку и приземление. Другой сложный прыжок - тройной - складывается из разбега и трех последовательно выполняемых прыжков. Каждый из последних состоит из толчка, полета и приземления, причем приземление после первого и второго прыжка сливается с отталкиванием в последующем прыжке.



Прыжок в длину

- Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося (20-25 м –мальчики , 15-20 м-девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать скорость. До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли,лопату.



Прыжок с шестом

Прыжок с шестом – это одна из дисциплин легкой атлетики, в которой спортсмены соревнуются в вертикальных прыжках, совершаемых с помощью специального шеста.

Проводятся соревнования на подготовленных для этого вида спорта площадках. Их оснащают местом приземления (5x5-6x6 м) и держателем для горизонтальной планки. Каждому участнику предоставляется по 3 попытки на каждой высоте (неиспользованные попытки можно перенести на следующую высоту). Спортсмены пользуются пластиковыми шестами (с 1960 года), которые пришли на замену деревянным и металлическим. На данный момент самым востребованным из пластиковых шестов является фибerglassовый. Благодаря этой разновидности стеклопластика, шест способен хорошо сгибаться и отдавать силу для толчка. Жесткость и длину своего снаряжения каждый спортсмен подбирает индивидуально, исходя из веса и предпочтений. Для хорошего хвата шеста прыгуны обычно используют специальные составы.