

лѐгкая

атлетика

# Историческая справка

- Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции - марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.

- Поразительно, что сегодня мы знаем имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дату, когда произошло это событие.
- Это случилось в 776 г. до н.э. В Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192м) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Корибос, кажется, он был поваром из города-полиса Элиды. В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.



- На красивой глиняной вазе, изготовленной и расписанной греческими мастерами в V в. до н.э. исключительно живо представлено четверо соревнующихся в беге.



- **Есть в коллекции ваза с изображением атлета, прыгающего в длину. Любопытно, что в руках он держит что-то вроде современных гантелей. Они были каменными или металлическими, от 1,5кг и более весом. Древние считали, что такие гантели точнее направляли размах рук прыгуна, способствовали более точной его посадке. Летописи говорят, что, если у приземлившегося атлета одна нога оказывалась дальше другой, прыжок не засчитывался.**

**Лёгкая атлетика —**  
**совокупность видов**  
**спорта, объединяющая**  
**такие дисциплины, как**



- Бег
- Бег с барьерами

# эстафета



# Прыжки



- Прыжки в длину



- Прыжки в высоту



- Прыжки с шестом



- **Метание ядра**



- **Метание копья**



- **Метание диска**

# Открытый стадион



- В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

# Закрытый стадион (манеж)

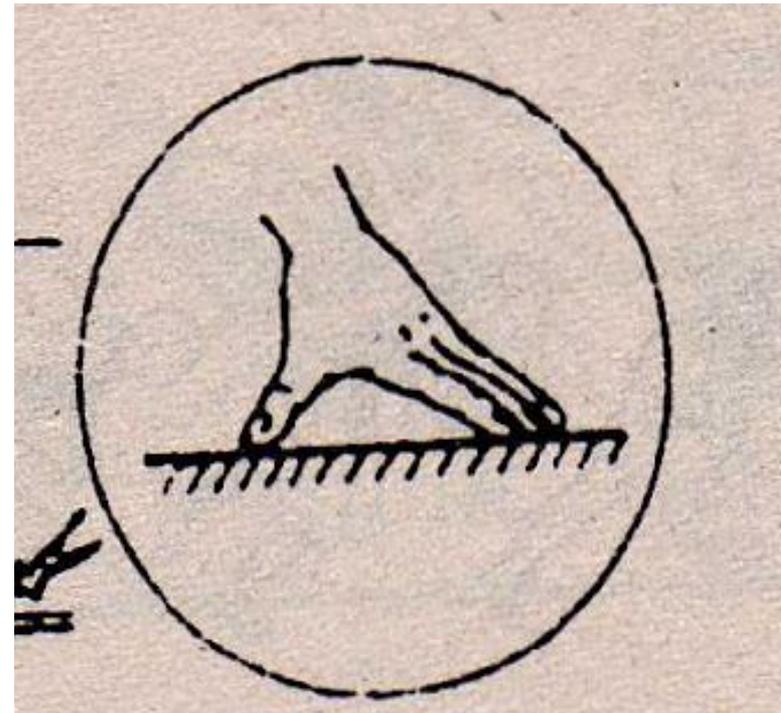


- Стандартно включает в себя овальную 200 метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов.
- В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до  $18^\circ$ ), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.

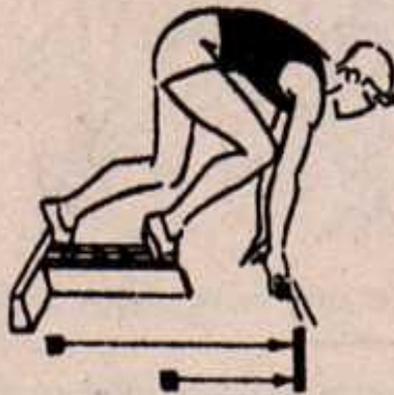
# Техника низкого старта



# Техника низкого старта



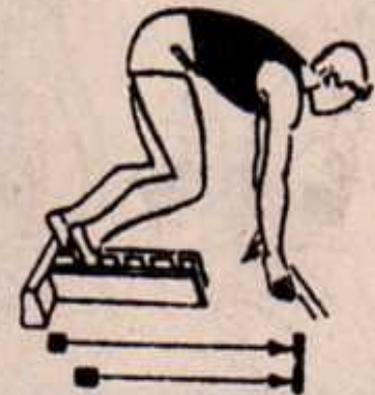
# Варианты низкого старта



*Обычный старт*



*Сближенный старт*

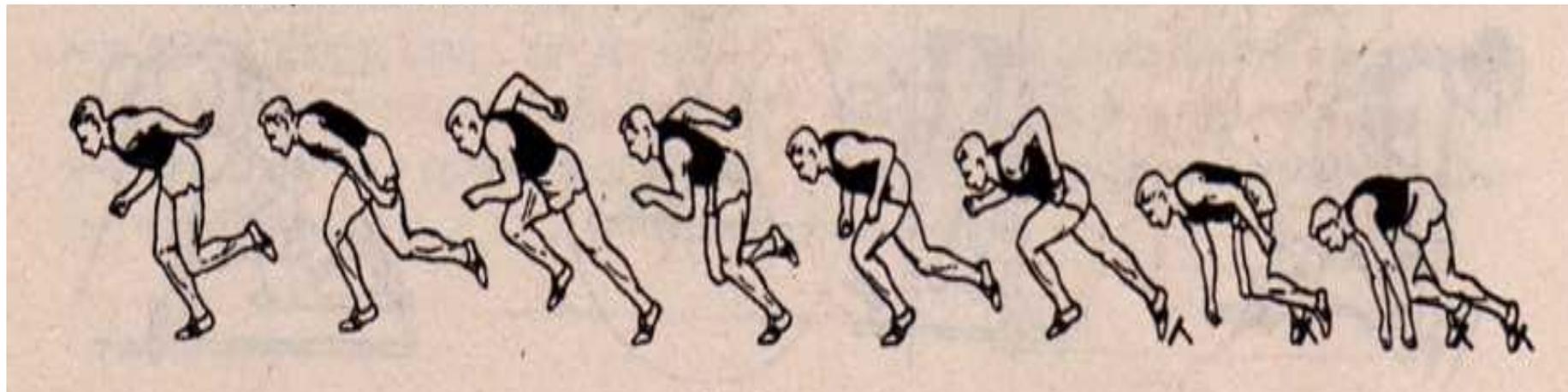


*Растянутый старт*

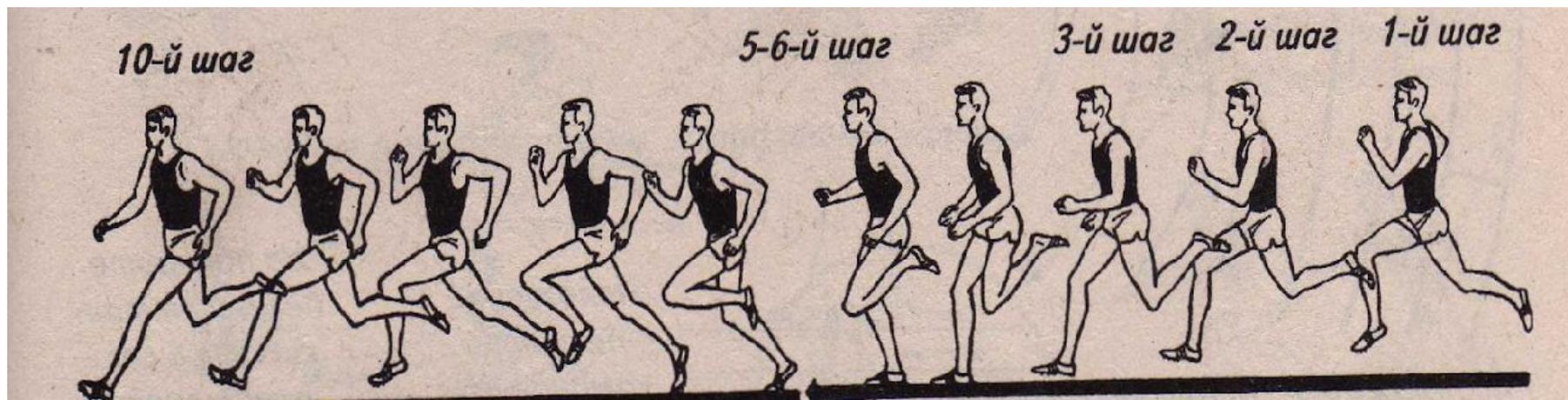
# Техника стартового разбега



# Первые шаги стартового разбега



# Техника бега по дистанции



# Техника бега по дистанции



Положение бегуна  
при заднем толчке

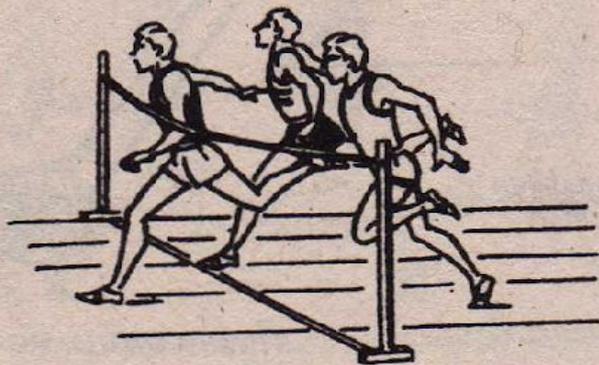


Изменение положения стопы в момент  
постановки ноги и отталкивания

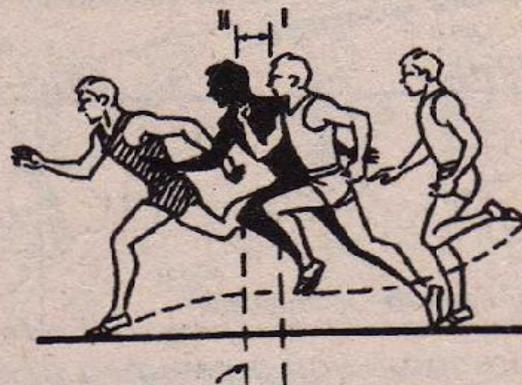


Положение кисти  
при беге

# Техника финиширования



Финиширование



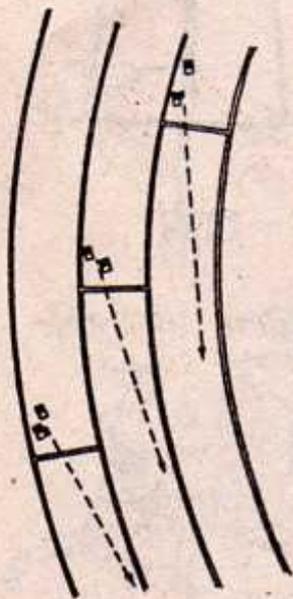
Плоскость финиша



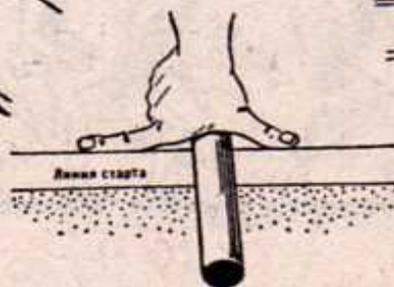
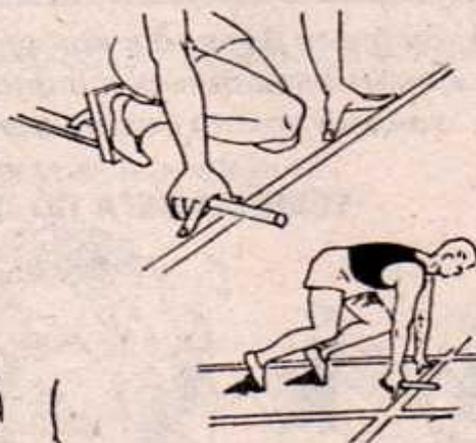
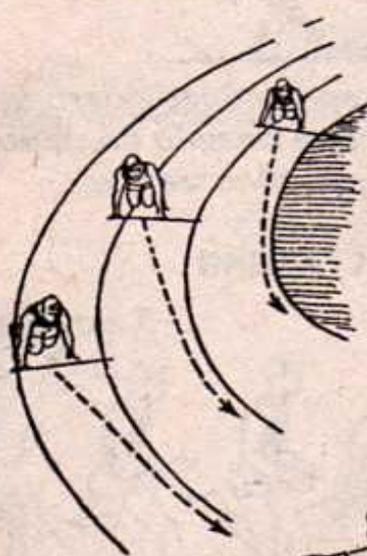
Схема финишного броска

# Техника эстафетного бега

## СТАРТ С ЭСТАФЕТОЙ (НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ)



*Расположение стартовых колодок и положение бегунов при старте на повороте*



*Держание эстафетной палочки при низком старте*

*Положение бегуна по команде «На старт!» и «Внимание!»*



*На повороте бегуна отталкивает в сторону центробежная сила, которая примерно равна одной трети его веса*

# Техника эстафетного бега

