

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



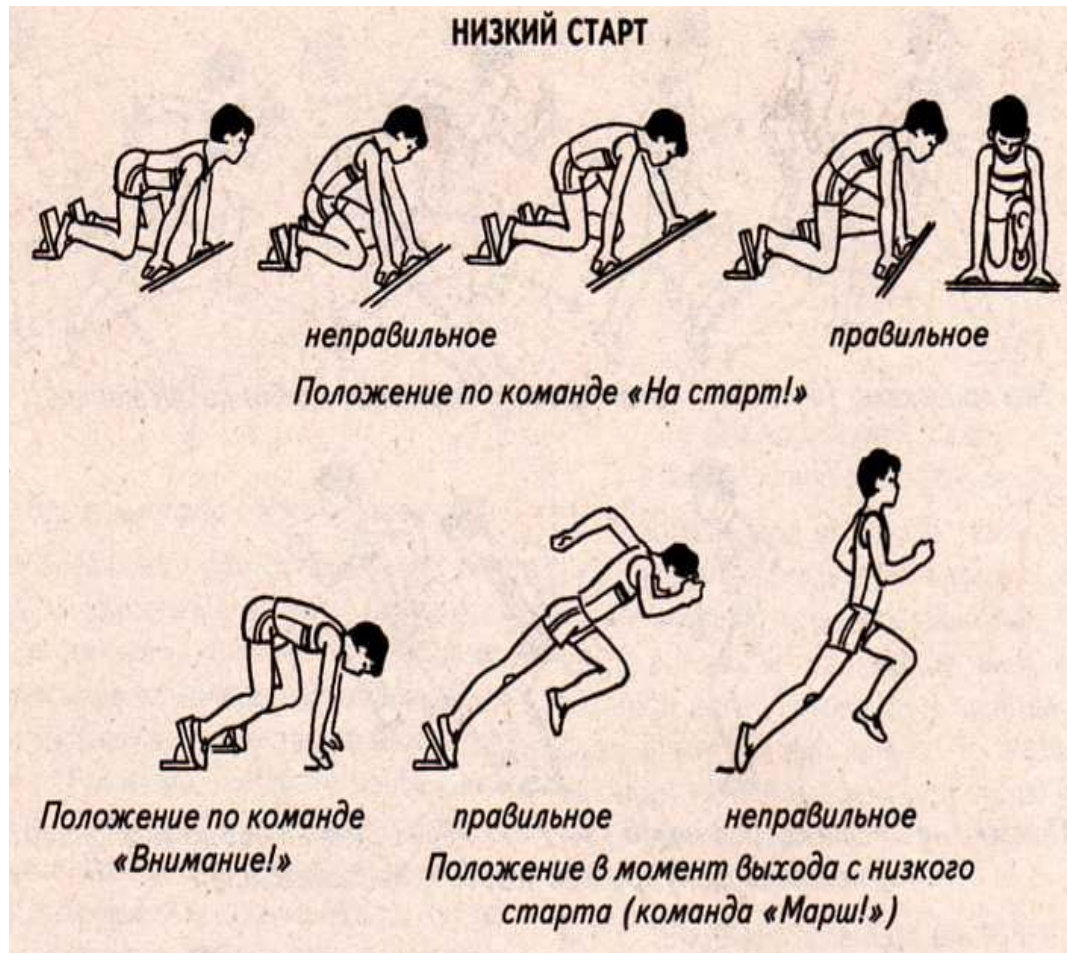
- В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями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

Закрытый стадион (манеж)

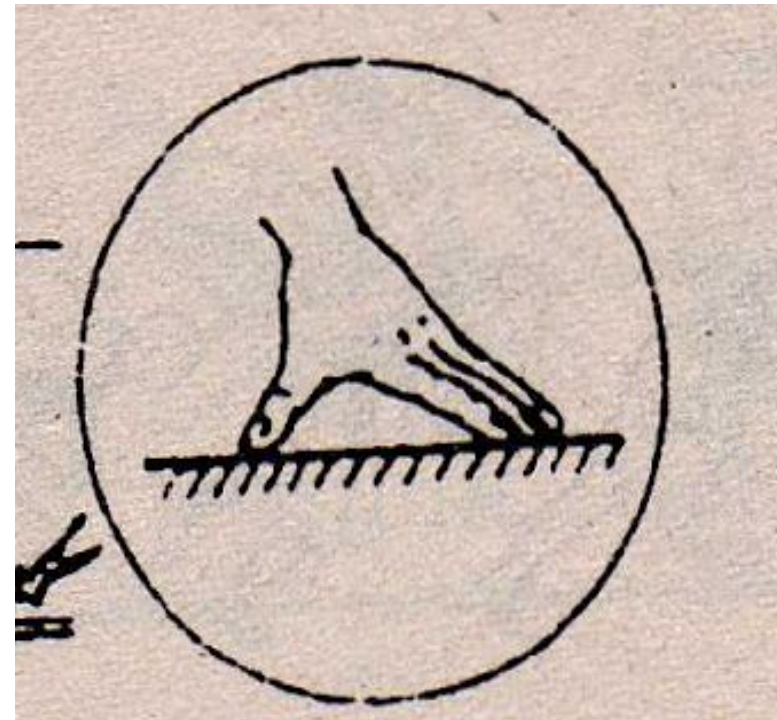


- Стандартно включает в себя овальную 200 метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов.
- В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым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

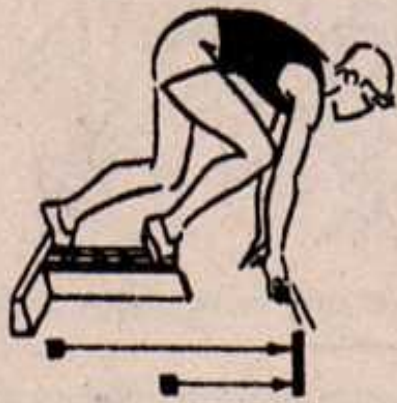
Техника низкого старта



Техника низкого старта



Варианты низкого старта



Обычный старт



Сближенный старт

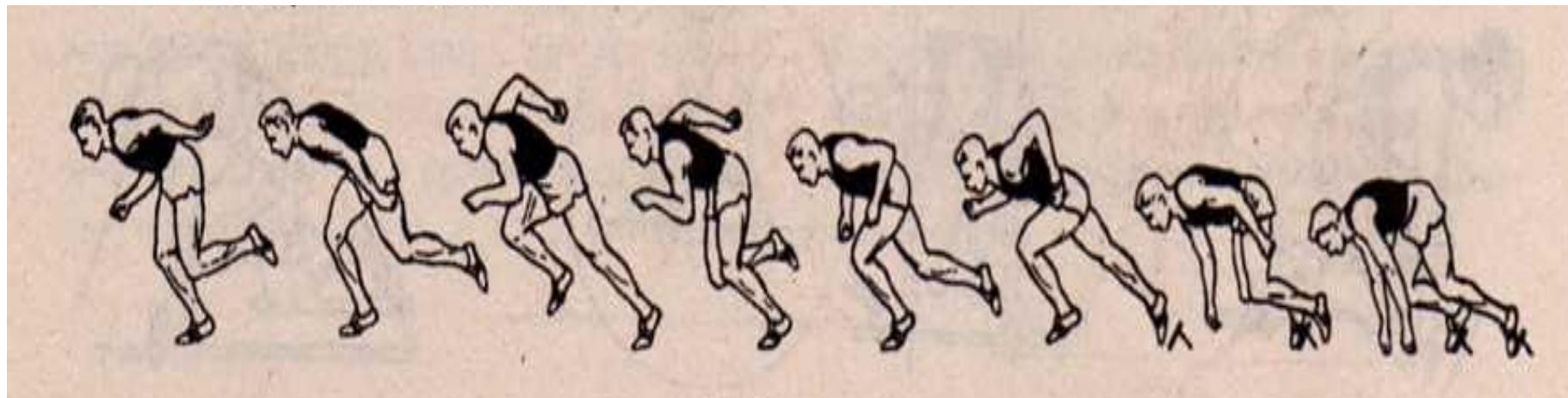


Растянутый старт

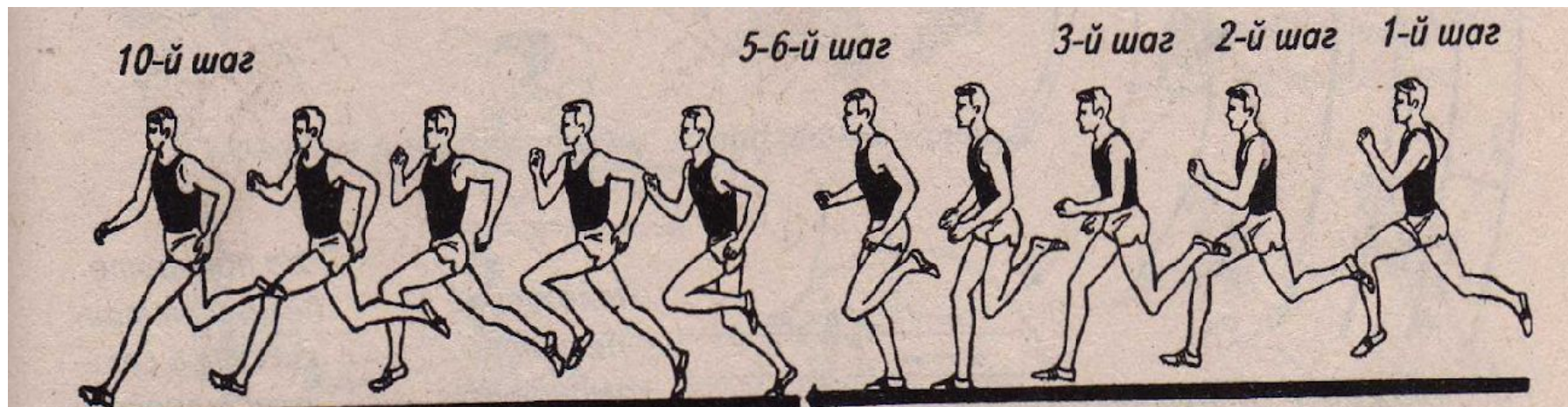
Техника стартового разбега



Первые шаги стартового разбега



Техника бега по дистанции



Техника бега по дистанции



Положение бегуна
при заднем толчке

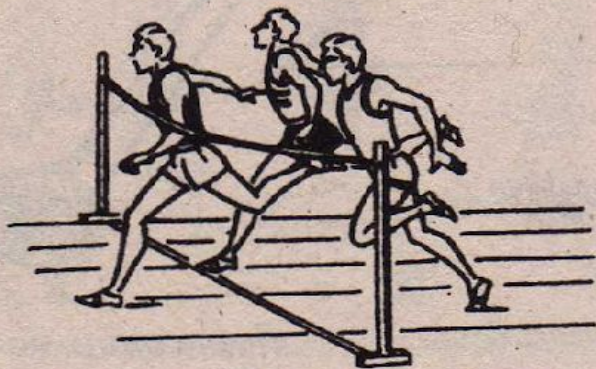


Изменение положения стопы в момент
постановки ноги и отталкивания

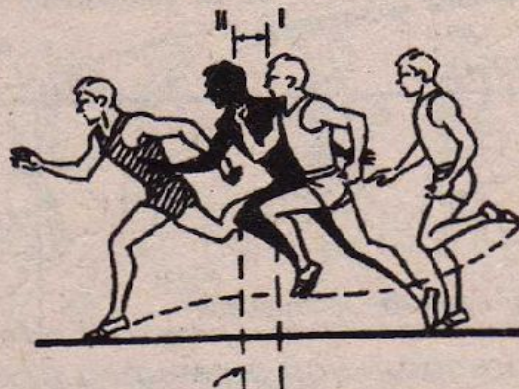


Положение кисти
при беге

Техника финиширования



Финиширование

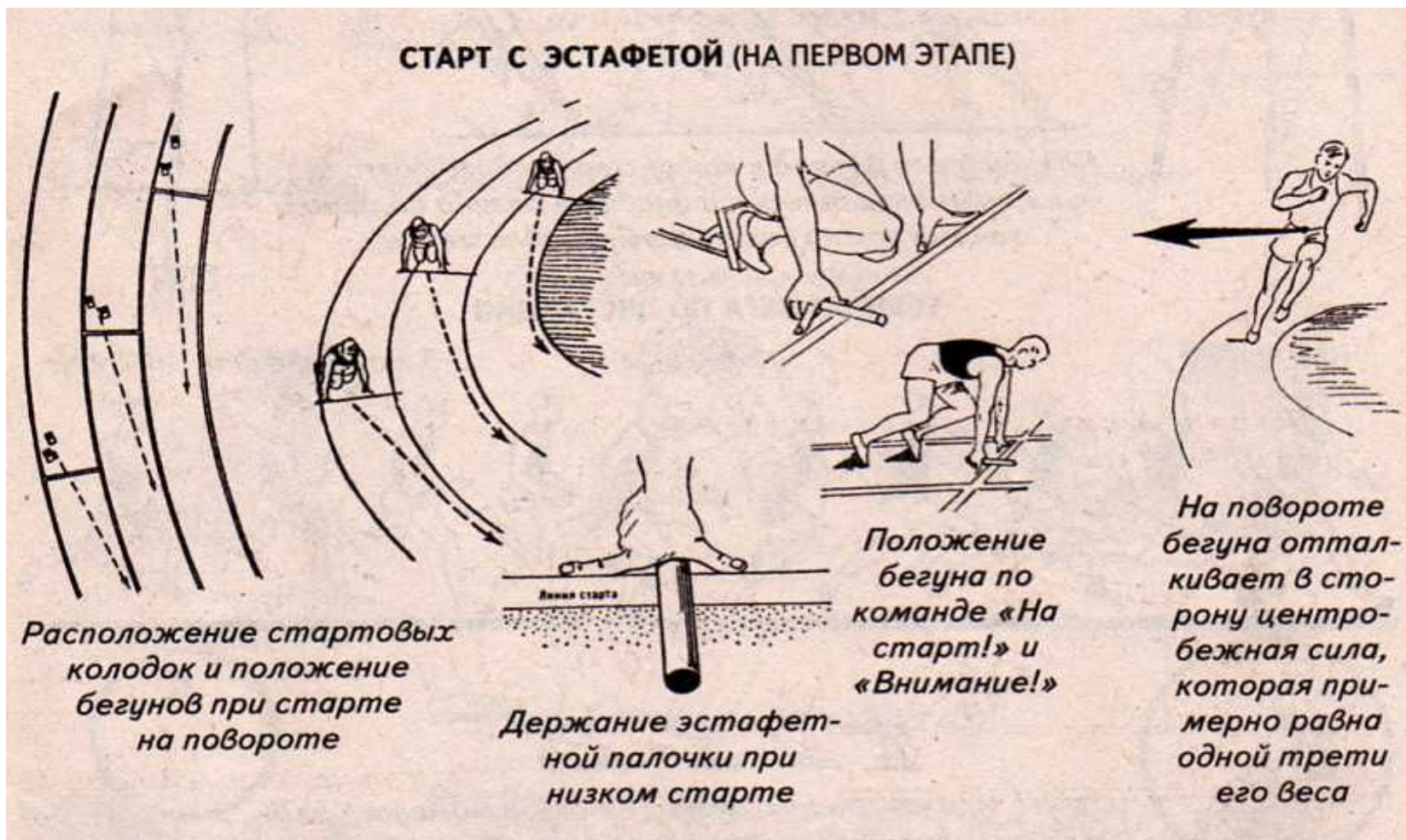


Плоскость финиша



Схема финишного броска

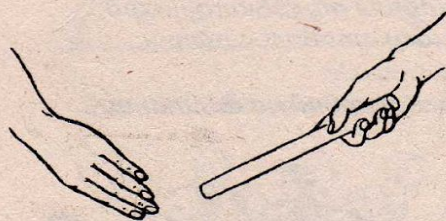
Техника эстафетного бега



Техника эстафетного бега

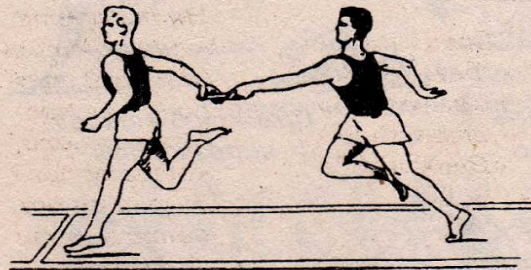


Положение бегунов, принимающих эстафету

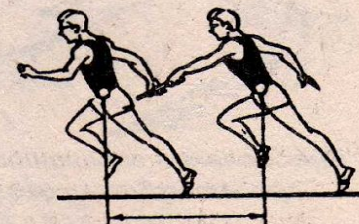
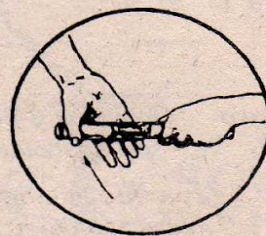


Передача из правой руки в левую

Положение руки для приема эстафетной палочки



Момент передачи эстафетной палочки



1—1,3 м

Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты