

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Древнегреческое слово «атлетика»
означает «свойственный борцам».

Атлетами в Древней Греции называли
тех, кто соревновался в силе и ловкости.

Легкая атлетика - королева спорта -
объединяет более 40 соревновательных
упражнений в ходьбе, беге, прыжках,
метаниях и многоборьях.

Российские спортсмены
неоднократно становились
победителями
различных соревнований.

Запомните имена выдающихся
легкоатлетов: В. Куц, П.

Болотников, Н.Пономарева, Т. и И.
Пресс, В. Брумель, В. Санеев, В.
Борзов, И.Привалова и др.

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Для учащихся V-VII
классов – 30, 60 метров



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега –
наличие фазы полета. Бег
выполняется широким шагом на
передней части стопы, с полным
выпрямлением ноги в момент
отталкивания от земли и выносом
бедра другой ноги вперед-вверх,
туловище слегка наклонено вперед,
руки согнуты в локтях, дыхание
свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

условно разделяется на четыре фазы:

1. **Старт;**
2. **Стартовый разгон;**
3. **Бег по дистанции;**
4. **Финиширование**



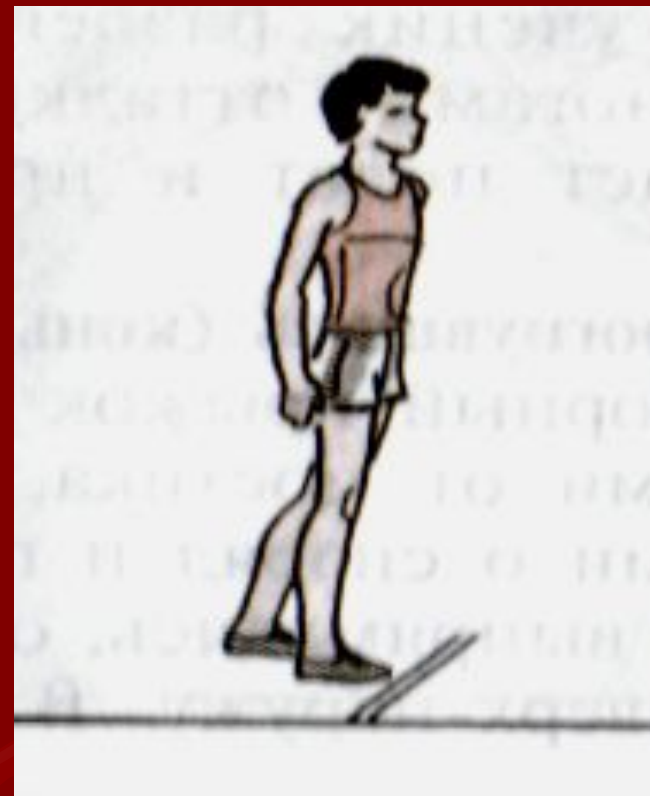
Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде «**НА СТАРТ!**»

ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.



Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде
«ВНИМАНИЕ!»

ученик слегка сгибает
ногу, перенося

тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу. Руки чуть согнуты

в локтях. Взгляд направлен
вперед.



По

команде

«МАРШ!»

учащийся, энергично
отталкиваясь ногами
от земли, начинает
бег, стараясь быстро
набрать скорость.



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

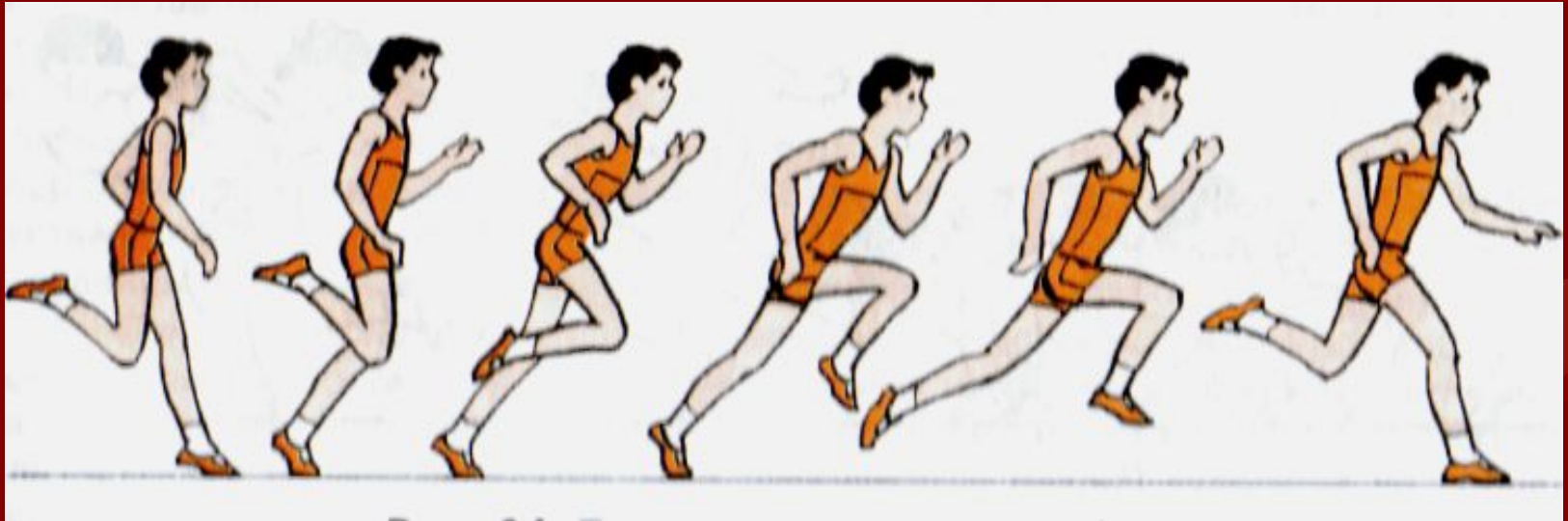
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

Следом туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

**Заключительным
усилием для
сохранения скорости
бега является
ФИНИШИРОВАНИЕ.**



**Финишировать нельзя
прыжком. После
финиша нужно
постепенно, замедляя
бег, перейти на ходьбу.**

Разнообразие лёгкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.



**Спорт —
сильнее слов!**