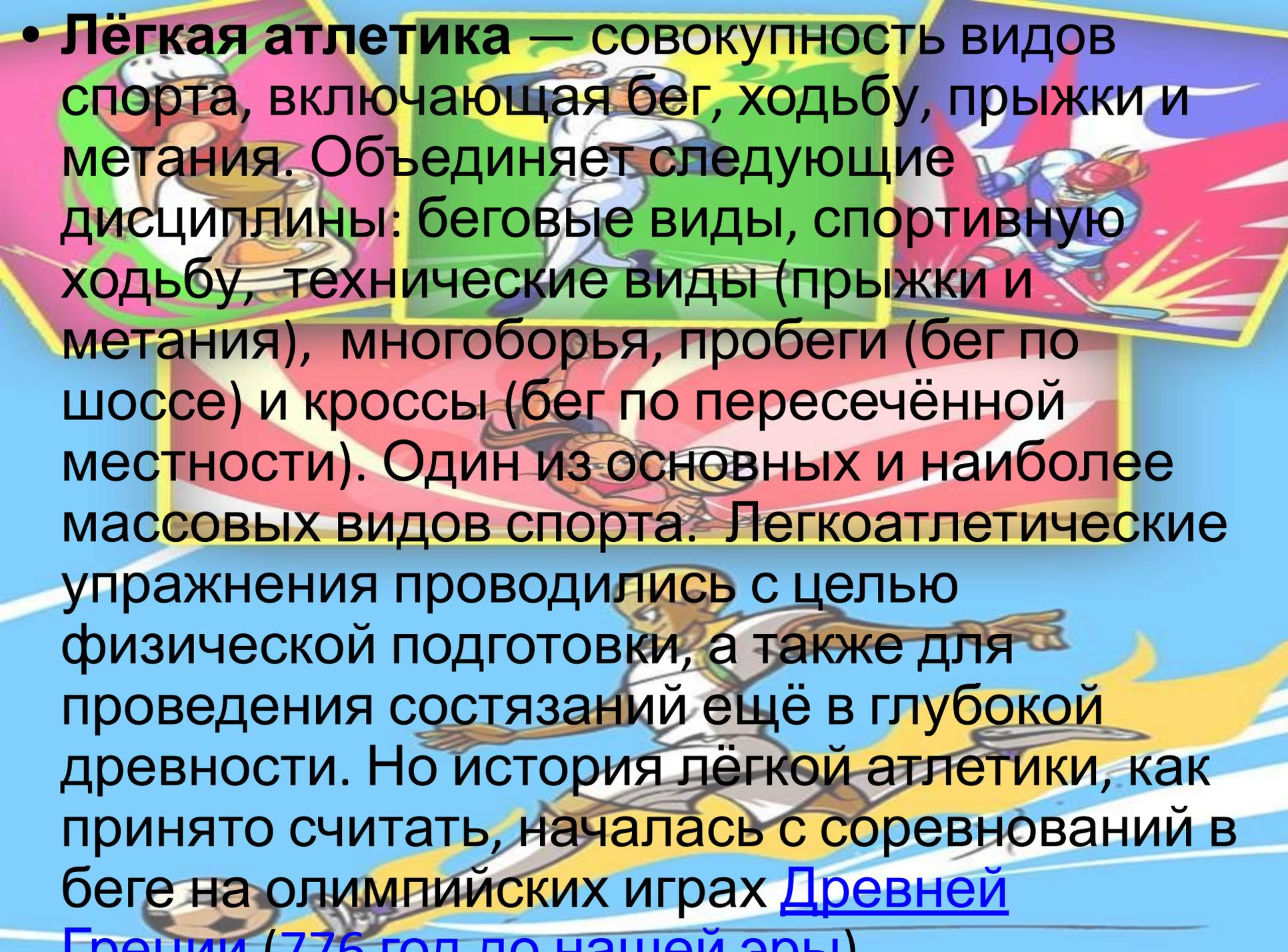




Лёгкая атлетика



• **Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры)

• Спортивная ходьба

- Данная дисциплина отличается от бега тем, что в ней, чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но очень важно соблюдать технику ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого. Бывало, что это происходило уже на финишной прямой, или после соревнования.

Скороходы соревнуются на дистанциях от 5 до 50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены



Классик
ФОТОГРАФ ПАРФ АЛЕКСЕЙ

• Гладкий спринт

- К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же и спортсменов принимает участие в забеге. Перед началом забега судья произносит команды спортсменам: «На старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта, гонку останавливают, а спортсмену, допустившему эту провинность, засчитывают фальстарт и выносят предупреждение. За два предупреждения бегуна дисквалифицируют.



• Барьерный спринт

- От гладкого отличается тем, что бегуны на дистанции преодолевают препятствия – барьеры. Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам, на каждой из которых стоит по 10 барьеров. Участникам этих забегов неумышленно сбивать барьеры можно, но если барьер сбит специально, спортсмена сделавшего это ждала дисквалификация. В программу международных соревнований включены спринтерские эстафеты 4 x 100м и 4 x 400 м., как у мужчин, так и у женщин.

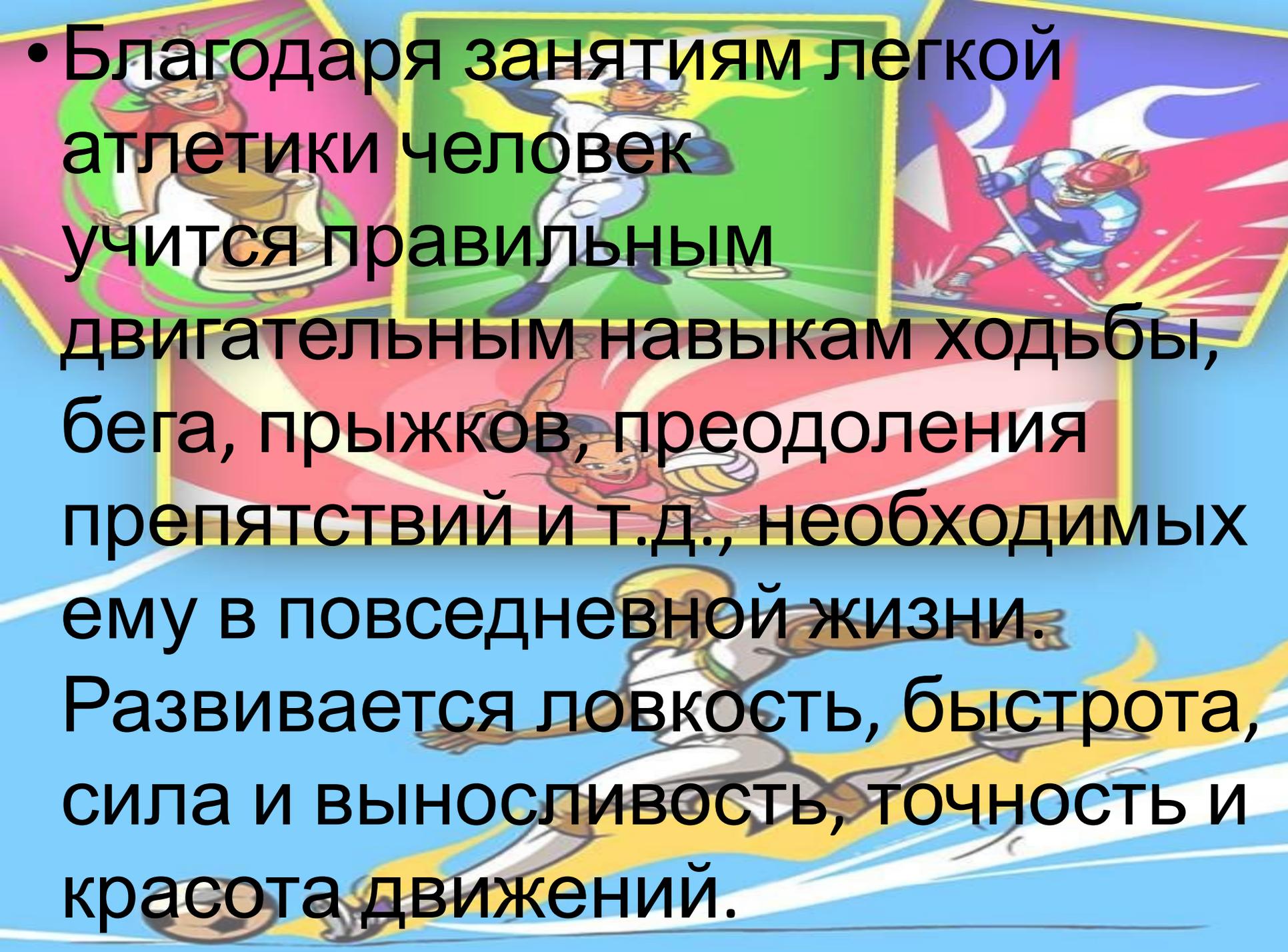


• Бег на средние дистанции

- Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика, избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований. Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.



- Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.



• Прыжки в высоту с разбега

В практике сложилось несколько способов прыжков, в высоту с разбега: «перешагивание», «перекат», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп». Наиболее эффективными в спорте считаются «перекидной» и «фосбери-флоп».



• Прыжки в длину с разбега

Значительную трудность при выполнении прыжков в длину представляет сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием. На совершенствование именно этих элементов и должны быть направлены основные усилия прыгуна в длину. Все четыре фазы прыжка в длину - разбег, отталкивание, полет и приземление - между собой взаимосвязаны и



• **Метание снарядов**

Метания спортивных снарядов в легкой атлетике производятся на дальность.

Результат метаний зависит от умений спортсмена, силы и быстроты его движений.

Метания выполняются различными способами: из-за головы (мяч, граната, копье), с поворотом (диск, молот), толканием (ядро).

Спортивные снаряды для метаний имеют определенную массу и форму, применяются с учетом пола и возраста занимающихся.



ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (С-Пб). АДЛЕР.
26 сентября 2011 г. (WWW.MANCEVICH.RU)

• .Метание гранаты.

Метание гранаты выполняется с места или с разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега.

Метатель удерживает гранату за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Разбег состоит из двух частей: от старта (исходного положения) до контрольной отметки (15-20 м); от контрольной отметки до планки (7-9 м). В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй части выполняет «обгон» снаряда и бросок.

• Толкание ядра

Толкание ядра выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка.

В исходном положении спортсмен стоит на правой ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая отставлена на носок на небольшой шаг назад. Левая рука поднята вперед-вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки, и его масса равномерно распределяется на указательный, средний и безымянный пальцы, а большой и мизинец поддерживают ядро с боков. Рука прижимает ядро к шее, локоть отведен от туловища и немного опущен.



- Работу выполнила
ученица 6 класса, ОДОД
Легкая Атлетика
Челмакина Кристина

