

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Швайко А А

Учитель физической культуры

09/24/2

023



1

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.

09/24/2

023

2

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.

09/24/2 Борзов, И. Привалова и др.

023

3

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 пересеченной 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**



09/24/2

023

7

Высокий старт

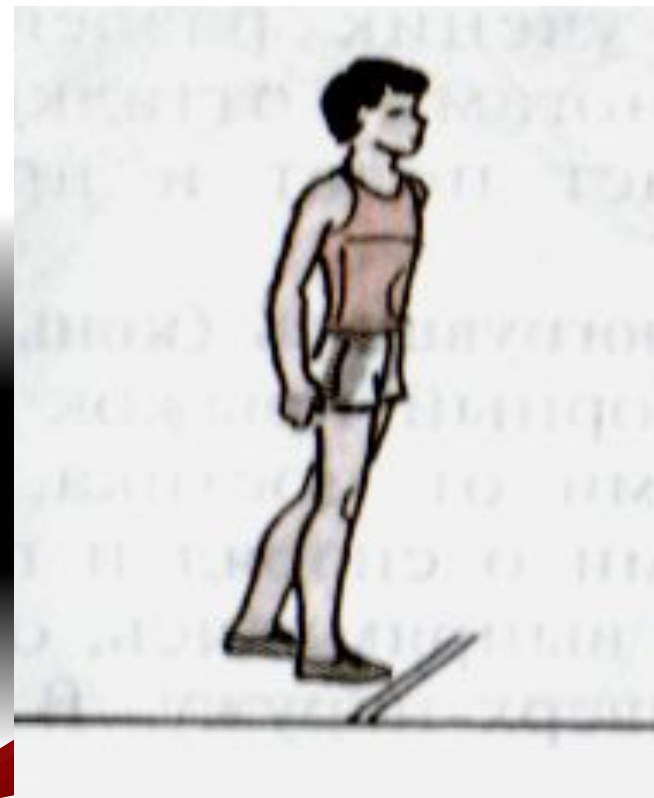
Применяется практически на всех дистанциях бега.



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

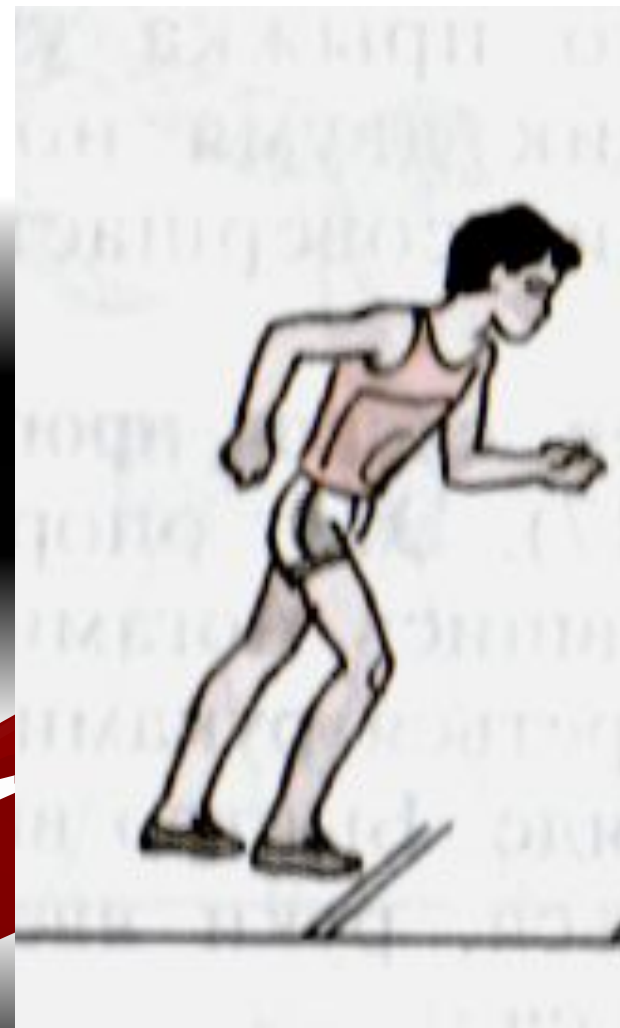
тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу.

Локти согнуты

в локтях. Взгляд направлен
вперед.



По

команде

«МАРШ!»

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



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

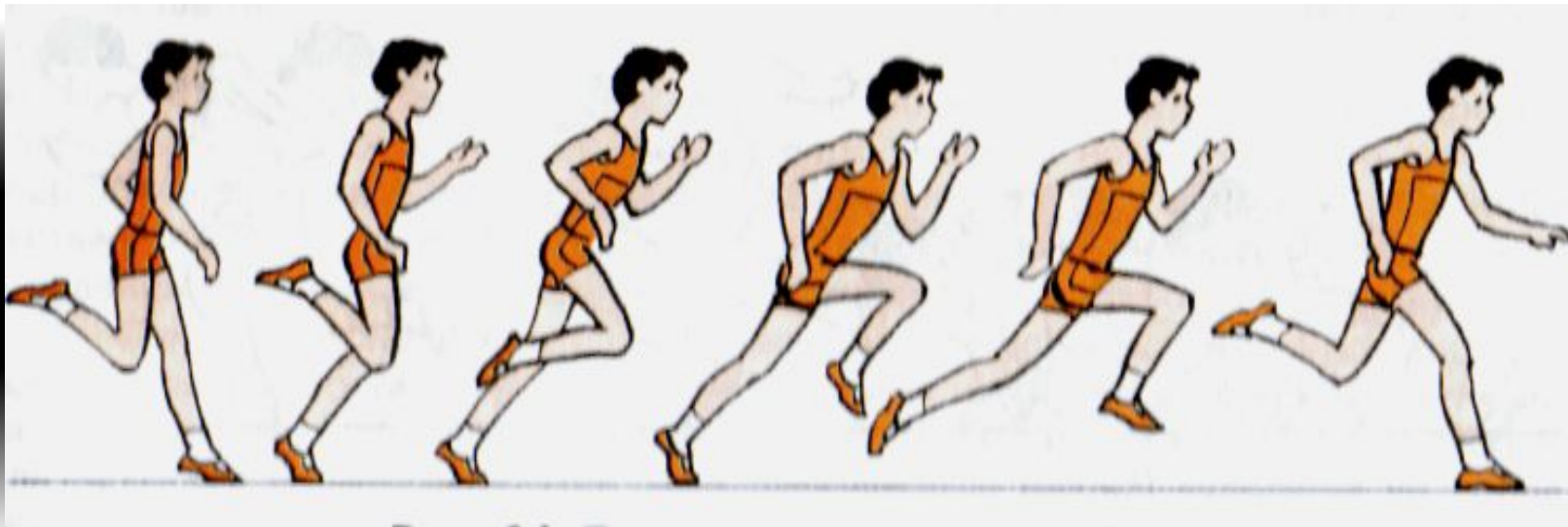
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

Сзади выдвинутое плечо 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

09/24/2

023

13

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!

