

***Лёгкая атлетика
– королева
спорта.***



Основы знаний

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многобориях.

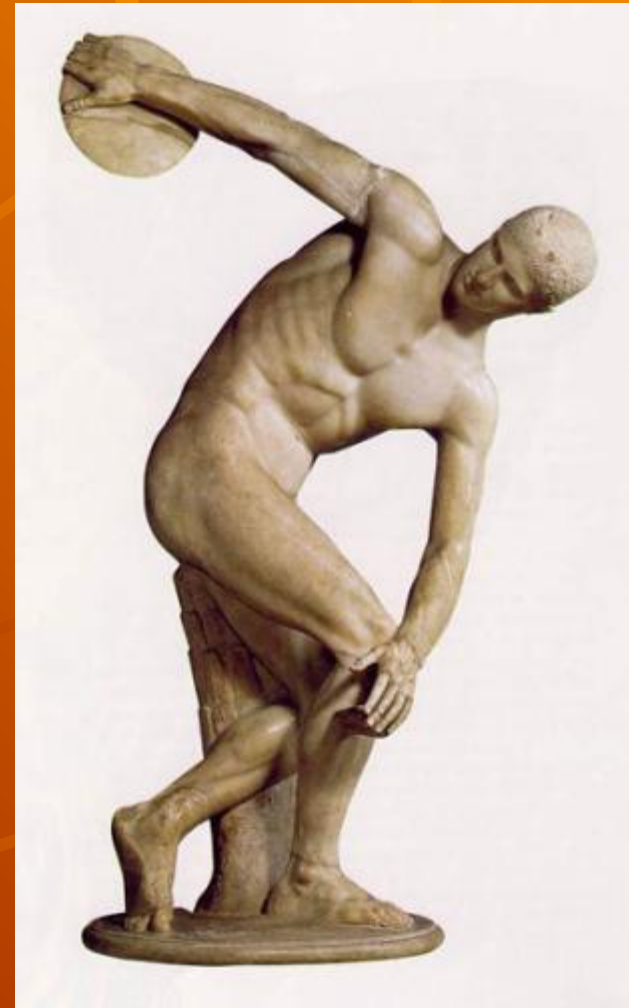


Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта.

- За много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования.
- Подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.



- Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык - борьба, упражнение.
- В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.
- Название «легкая атлетика» - условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике.



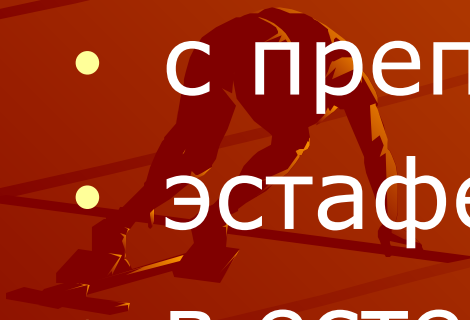
Бег

- Из всех видов легкой атлетики **бег – наиболее доступное физическое упражнение.**
- В соревнованиях по лёгкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место.



В легкой атлетике различают бег:

- гладкий,
- с препятствиями,
- эстафетный,
- в естественных условиях.



Бег

- Проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на определенную дистанцию.
- Бег до 400 метров включительно проводится по отдельным дорожкам для каждого бегуна, на остальных дистанциях он проходит по общей дорожке.



СПРИНТ

Бег на короткие дистанции (спринт)

условно
подразделяется на
четыре фазы:

- начало бега (старт),
- стартовый разбег,
- бег на дистанции,
- финиширование.



Дистанции – 60м,
100м, 200м, 400м.

Низкий старт

- В спринте применяется **низкий старт**, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.
- Для быстрого выхода со старта применяются **стартовый станок** и **колодки**. Они обеспечивают твёрдую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок.



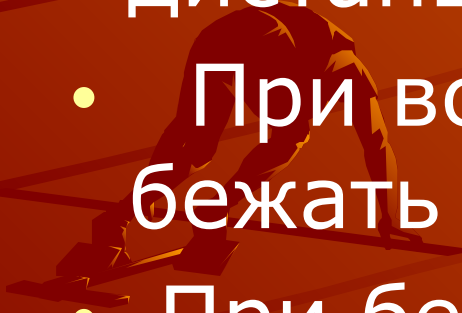
СПРИНТ

- Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь максимальной скорости в фазе **стартового разбега**. Обычно его длина 20 – 25 м. Максимально развитую скорость необходимо поддерживать до конца дистанции, а при возможности ускориться к финишу.
- Бег заканчивается в момент, когда бегун коснётся туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Ведущим качеством спринтера является **быстрота**.



Правила бега на средние и длинные дистанции

- Бежать ближе к бровке.
- Бежать равномернее по дистанции.
- При встречном ветре лучше бежать вторым или третьим.
- При беге за лидером бежать своим привычным шагом.



Средние и длинные дистанции

- Средние дистанции:
800 м,
1500м.

- Длинные дистанции:
3000 м,
5000 м,
10000м,

3000 м с препятствиями (стипль-чез).



Сверхдлинные дистанции

- Техника бега на сверхдлинные дистанции не многим отличается от техники бега на длинные дистанции.
- Бег марафонца характеризуется особенной мягкостью и непринуждённостью движений.
- Длина марафонской дистанции – **42 км 195 м.**



Барьерный бег

- Барьерный бег проводится на различные дистанции, по отдельным дорожкам, через барьеры различной высоты, расставленные на определённом расстоянии друг от друга в соответствии с правилами соревнований.



Эстафетный бег

- Беговые эстафеты могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Применяется эстафетный бег с этапами различной длины.
- **Передают эстафетную палочку правой рукой, принимают в левую.**
- Для передачи эстафеты установлена **20-метровая зона**. Она начинается за 10м до конца одного этапа и продолжается на 10м вперёд от начала другого.



Прыжок в длину с разбега.

- Результат в прыжках в длину зависит от горизонтальной скорости, достигнутой при разбеге и вертикальной, приобретённой в отталкивании.
- Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полётной фазы и приземления.
- Существует три способа прыжка в длину с разбега: «СОГНУВ НОГИ», «ПРОГНУВШИСЬ», «НОЖНИЦЫ».



Тройной прыжок

- Тройной прыжок состоит из трёх последовательных прыжков, выполняемых с разбега.
- Первый прыжок выполняется **скачком** на одной ноге, второй – **шагом** с той же ноги на другую ногу и третий – обычным **прыжком** в длину с приземлением на обе ноги.



Многоборья.

- Спортивное упражнение, состоящее из разных видов легкой атлетики называется многоборьем. Наибольшее значение в современной легкой атлетике имеет десятиборье для мужчин и семиборье для женщин.
- Десятиборье – бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400м, бег на 110м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500м.
- Семиборье – бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег на 200 м, 800м, метание копья.

Заключение

- **Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение.**
Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

