

Лёгкая атлетика — королева спорта.



Основы знаний

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

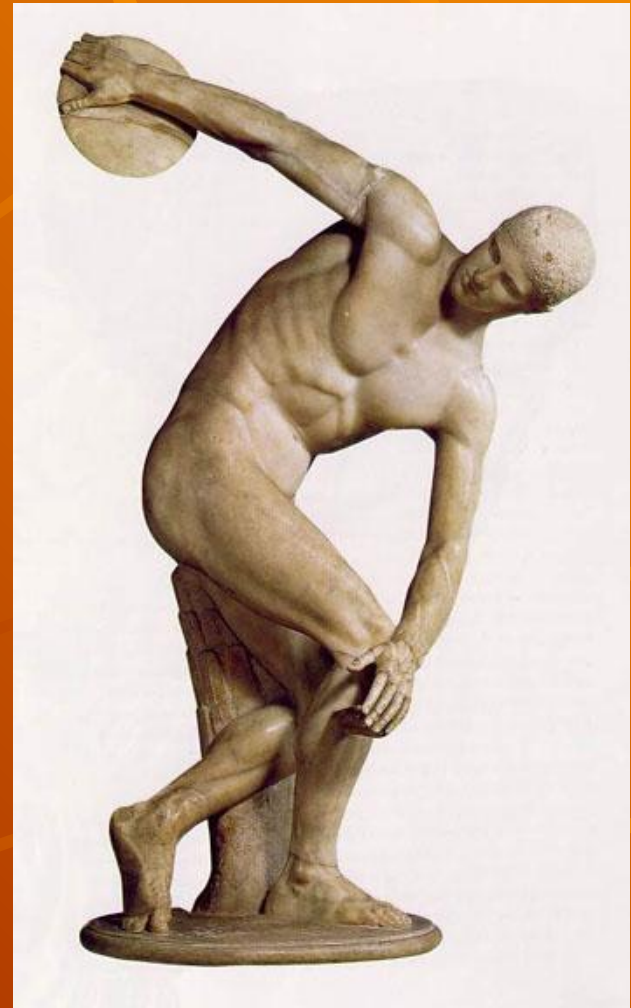


Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта.

- 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.



Спортивная ходьба

Спортивная ходьба – требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, повышенных энергетических затрат. Занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его органы и системы, улучшают их работоспособность, развивают выносливость, воспитывают волевые качества.



Спортивная ходьба

- Спортивная ходьба имеет сходство с обычной ходьбой, но сложнее по координации движений. Она позволяет достигать значительно большей скорости передвижения.
- Дистанции спортивной ходьбы:
женщины – 5 км, 10 км;
мужчины – 20 км, 50 км.



Техника спортивной ходьбы

- По правилам соревнования в ходьбе скороход не должен терять соприкосновения с землей.
- В каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе хотя бы на одно мгновение.
- За нарушение этих условий скороход дисквалифицируется.



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.



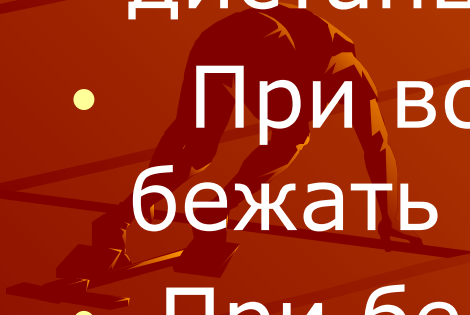
СПРИНТ

- 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 высоту с разбега.

- Из всех способов прыжка в высоту с разбега наиболее эффективными являются «перекидной» и «фосбюри-флоп». Другие способы прыжка – «перешагивание», «волна», «перекат» - используются как средства спортивной подготовки.



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.



Прыжок с шестом

- Выполняется с помощью подвижной опоры – **шеста**.
- Спортсмен с шестом в руках разбегается, опускает его в специальный ящик и , оттолкнувшись повисает на шесте, который в этот момент сгибается в дугу, затем, используя последующее разгибание шеста, выбрасывает своё тело вверх и перелетает через планку, расположенную на большой высоте.



Толкание ядра.

- Действия спортсмена в толкании ядра условно можно разделить на части: держание ядра, подготовка к скачку и его выполнение, финальное усилие.
- **Ядро** для толкания представляет собой металлический шар весом 3,4,5,6 и 7,257 кг.(в зависимости от пола и возраста занимающихся).



Метание диска

- Метание производится из круга диаметром 250 см, ограниченного кольцом из твёрдого материала.
- **Диск** имеет различный вес: для мужчин – 2 кг, для юношей старшего и младшего возраста – 1,5 кг; для остальных категорий – 1кг.



Метание копья

- **Метание копья**
состоит из разбега с отведением копья и последующего броска.
- **Вес копья:**
для мужчин – 800 г,
для женщин - 600 г
- **Длина копья:**
для мужчин
260-270см,
для женщин
220 – 230 см.



Метание гранаты

- Метание гранаты распространено в армейских частях и в общеобразовательной школе.
- Техника метания имеет много общего с техникой метания копья.

Метание молота

- Метание молота состоит из предварительного вращения молота, поворотов и финального усилия, заканчивающегося выбрасыванием молота.
- **Молот** представляет собой металлический шар, соединенный стальной проволокой с ручкой.
- Шар изготавливается из железа, стали или латуни. Для метания применяют молоты различного веса 7,257 – 6 кг.



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.

