

Ходьба, бег, прыжки

□ Барыльникова Ксения Б-Б



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- ◉ Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование - все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта».
- ◉ Ходьба, беги прыжки воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе -- на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений. Занятия имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и ответственности.

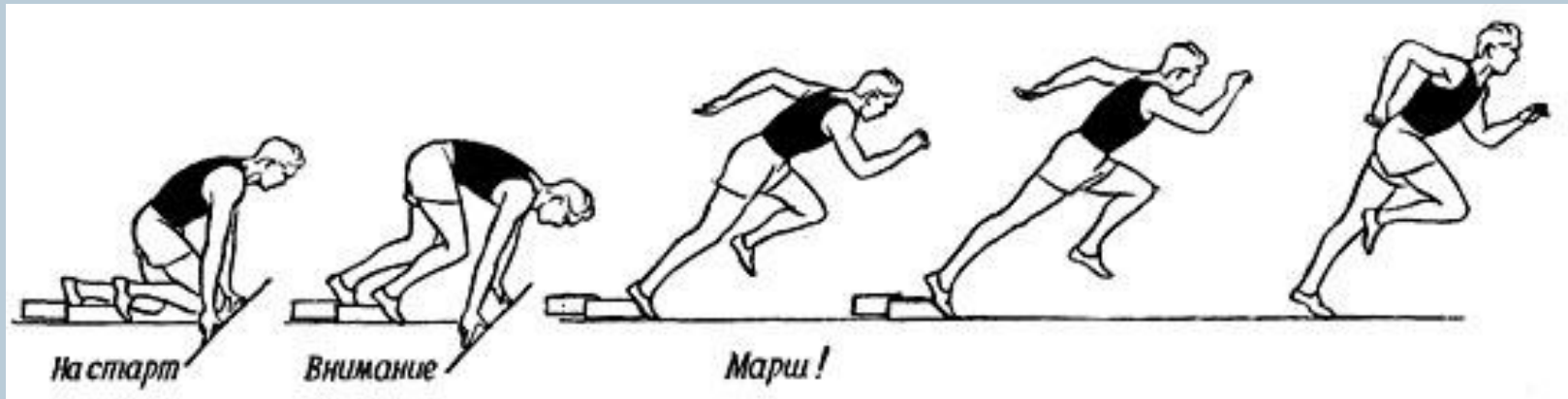
ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- ◎ **Бег** — один из способов передвижения; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.
- ◎ В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



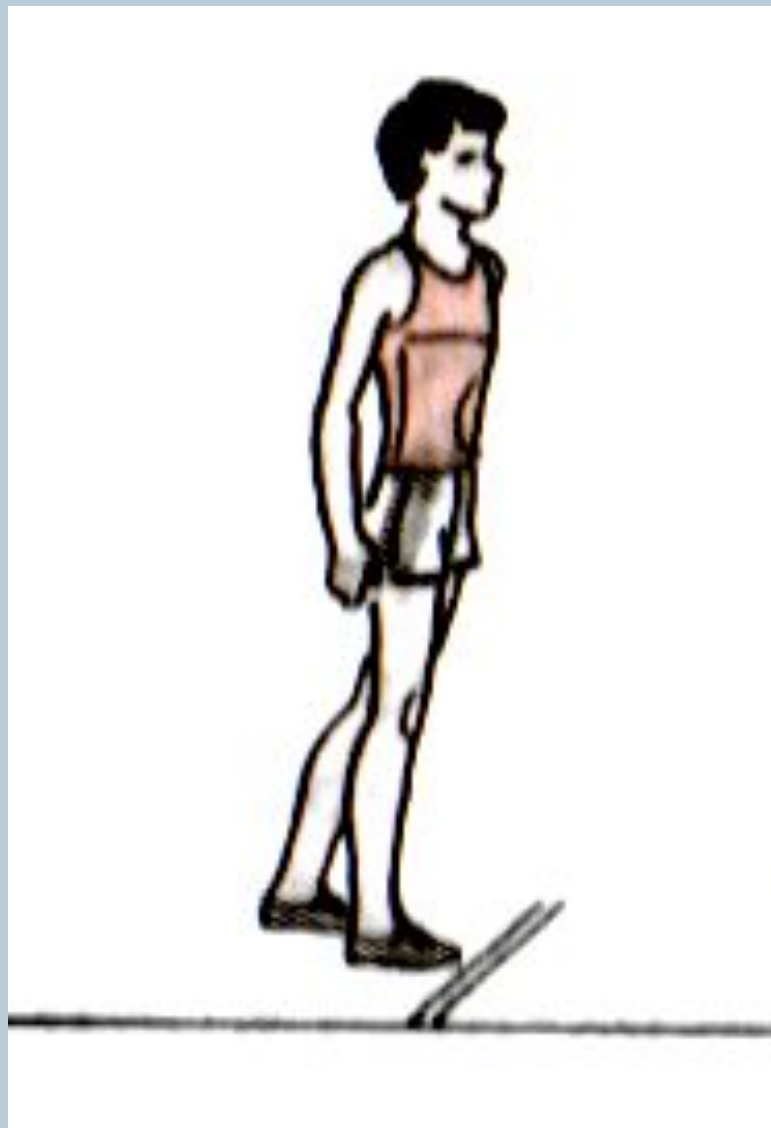
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (СПРИНТ)

- ◎ Старт
- ◎ Стартовый разгон
- ◎ Бег по дистанции
- ◎ Финиширование



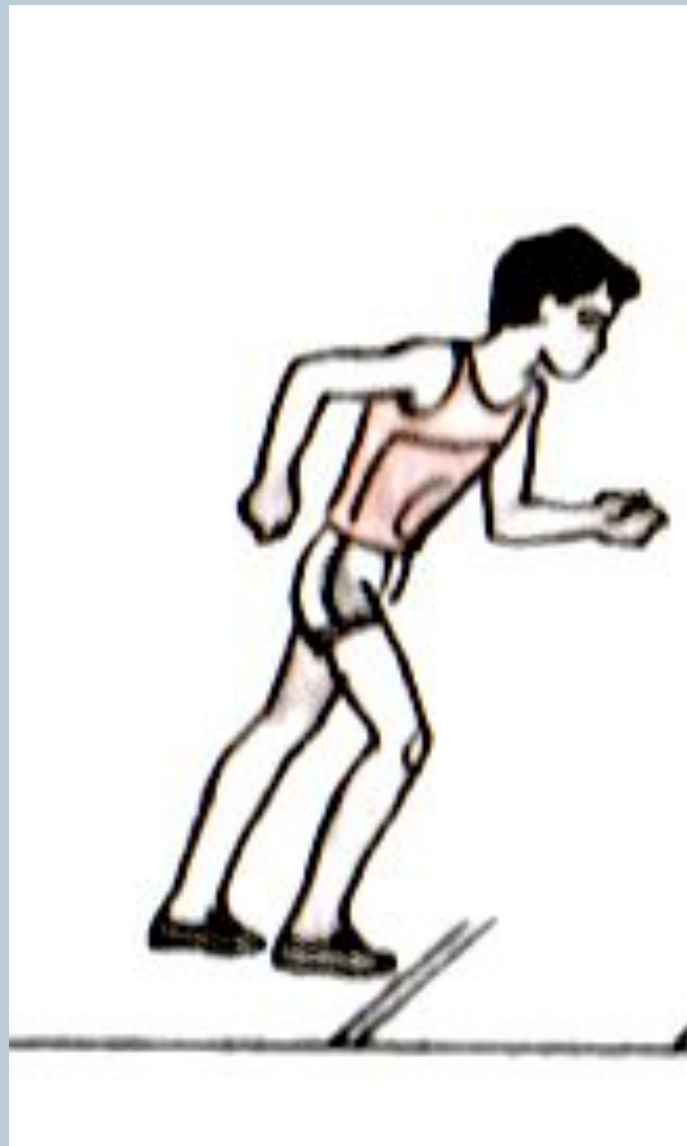
НА СТАРТ!

- По команде «НА СТАРТ!» Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней. Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.



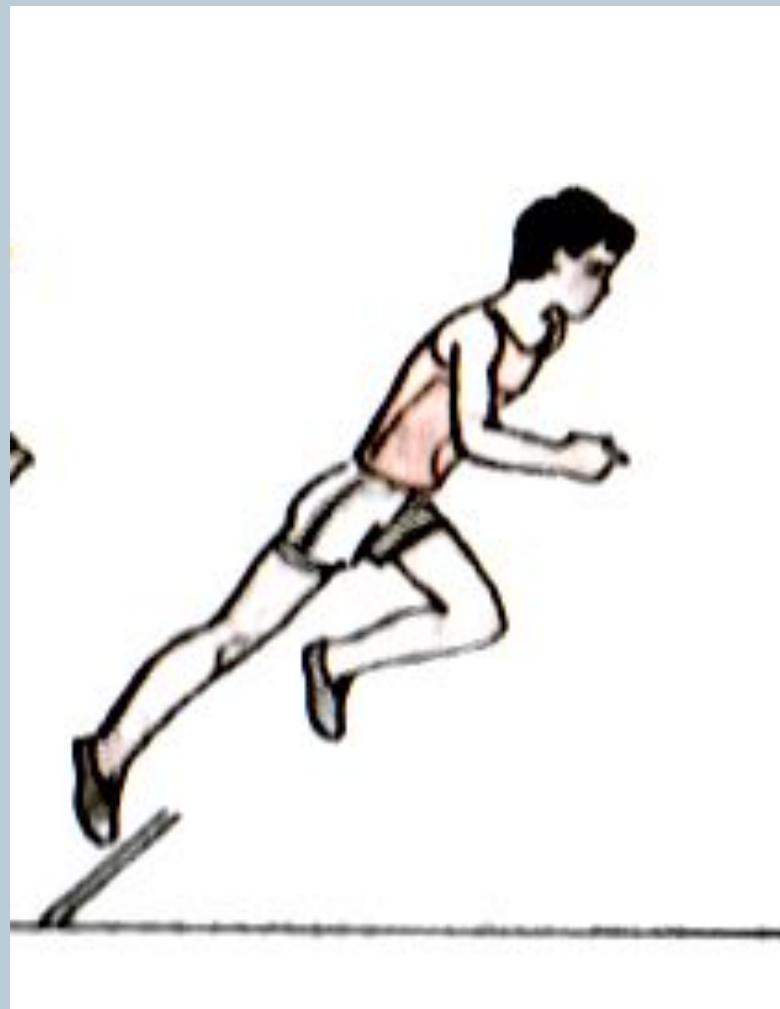
ВНИМАНИЕ!

- По команде
«**ВНИМАНИЕ!**»
Спортсмен слегка
сгибает ногу, перенося
тяжесть тела на
впереди стоящую ногу.
Руки чуть согнуты
в локтях. Взгляд
направлен вперед.



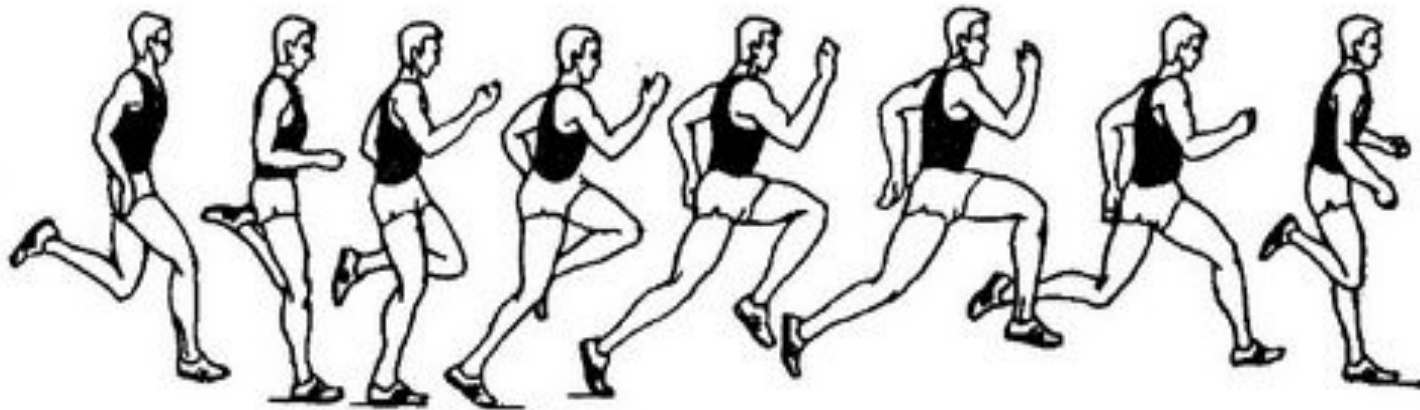
МАРШ!

- По команде «**МАРШ!**» Энергично отталкиваясь ногами от земли, начинать бег, стараясь быстро набрать скорость.



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



ФИНИШНАЯ ЛИНИЯ

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является ФИНИШИРОВАНИЕ. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.



ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

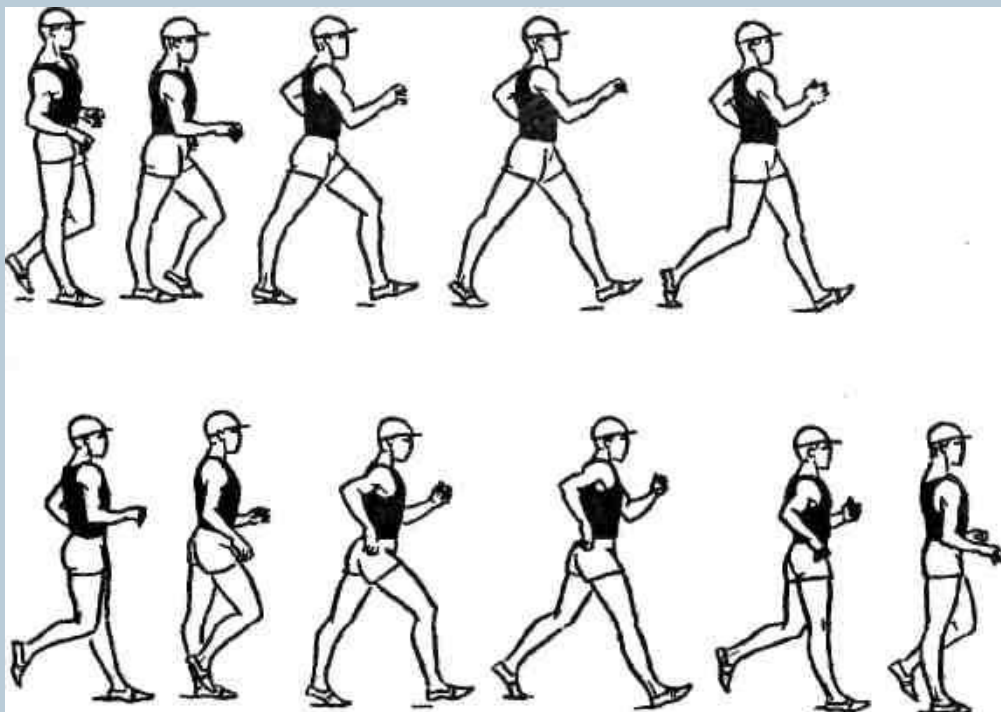
- **Виды легкой атлетики подразделяют на 5 разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.**



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

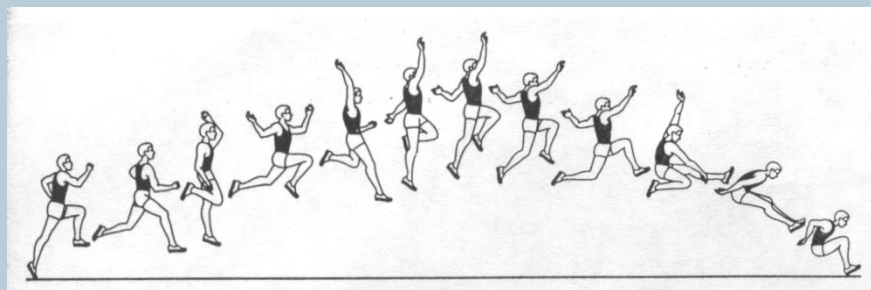
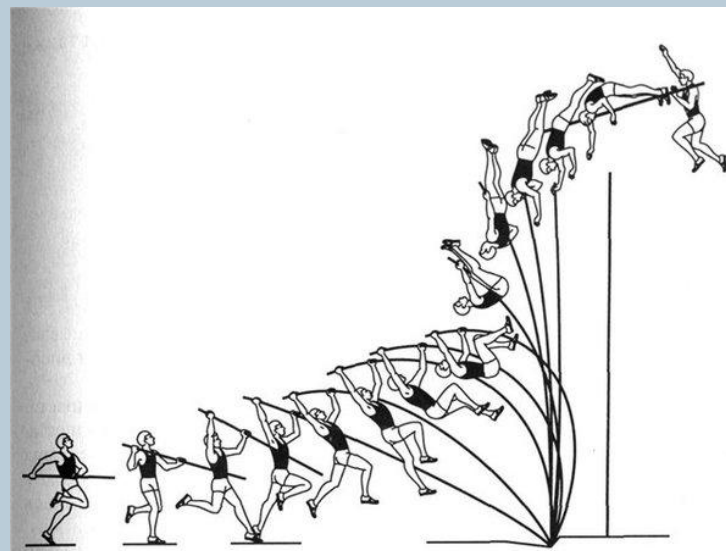
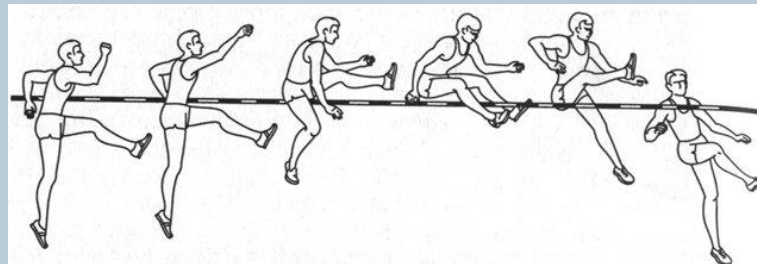
Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.



ПРЫЖКИ

- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).
- *Прыжок в высоту с разбега.* Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой.
- *Прыжок с шестом.* Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров.
- *Прыжок в длину.* При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! 😊

