

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



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.



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой 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**



ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



Высокий старт

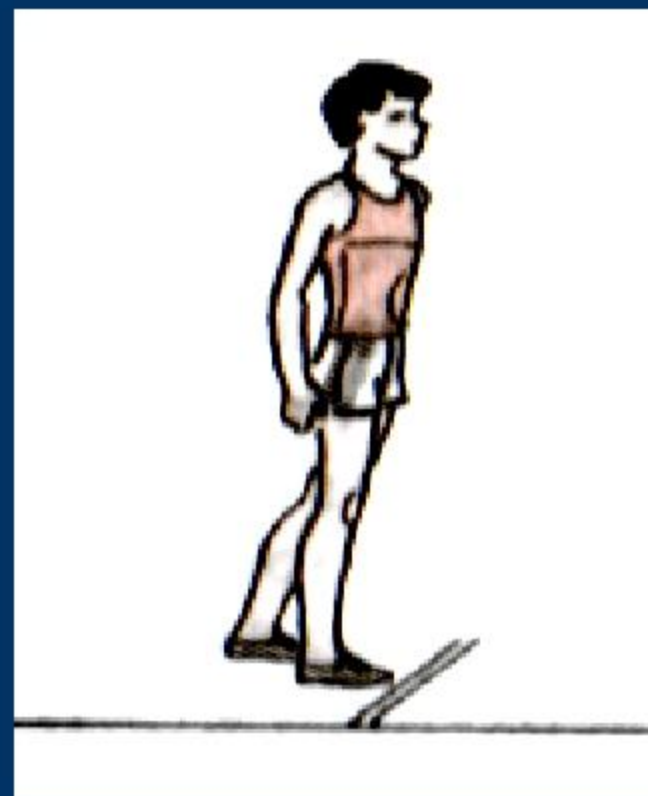
Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде

«НА СТАРТ!»

*подойти к стартовой линии и
поставить сильнейшую ногу носком к
ней.*



*Другую ногу отставить назад, упираясь в грунт носком. Туловище
выпрямлено, руки свободно опущены.*

По команде

«ВНИМАНИЕ!»

слегка согнуть

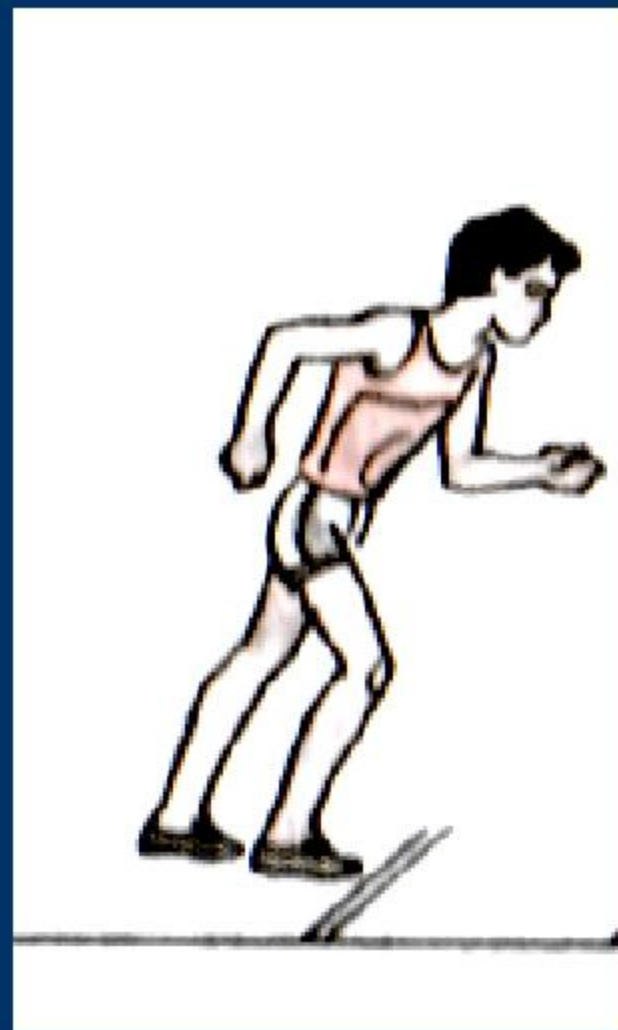
ногу, перенося тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу.

Руки чуть согнуты

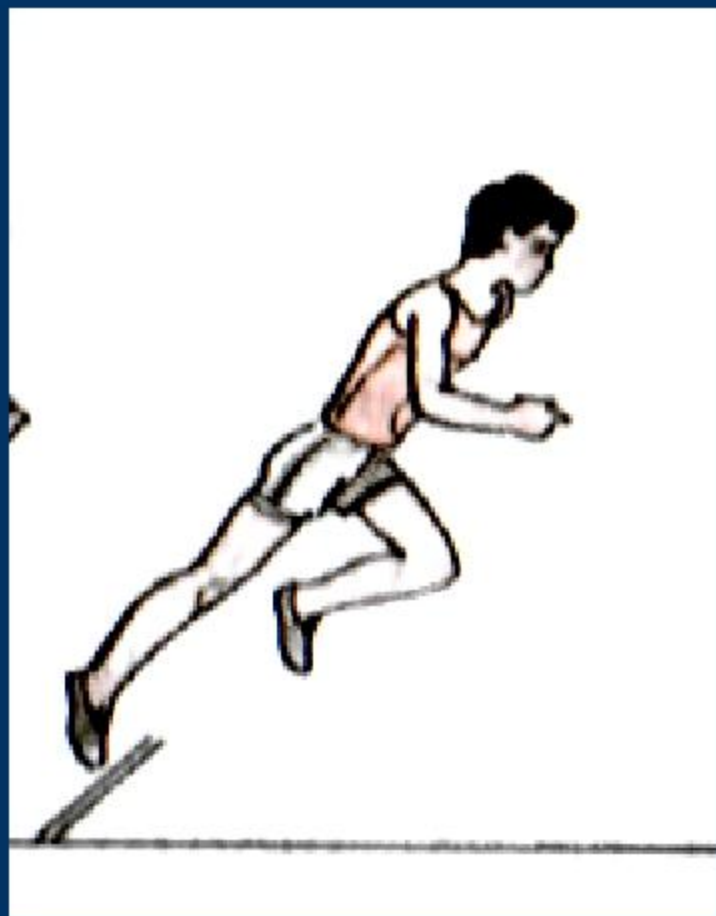
в локтях. Взгляд направлен вперед.



По команде

«МАРШ!»

*энергично отталкиваясь ногами
от земли, начать
бег, стараясь быстро набрать скорость.*



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Энергично выполнять беговые движения ногами и работающими руками. Туловище наклонено вперед.



С удлинением шагов туловище 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

*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!**
