

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Бег

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – это совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности)

Российские спортсмены неоднократно становились победителями различных соревнований

Выдающиеся легкоатлеты: В. Куц, П. Болотников, Н.Пономарева, Т. и И. Пресс, В. Брумель, В. Санеев, В. Борзов, И.Привалова

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ спринт

30/60/100/200/400 метров

Эстафетный бег

Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта



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



**Под техникой понимают
рациональное сочетание отдельных
фаз движения с целью достижения в
соревнованиях наилучшего
спортивного результата**

**Необходимо анализировать
движения бегуна, которые он
совершает при выполнении
бегового шага**

Бег на короткие дистанции

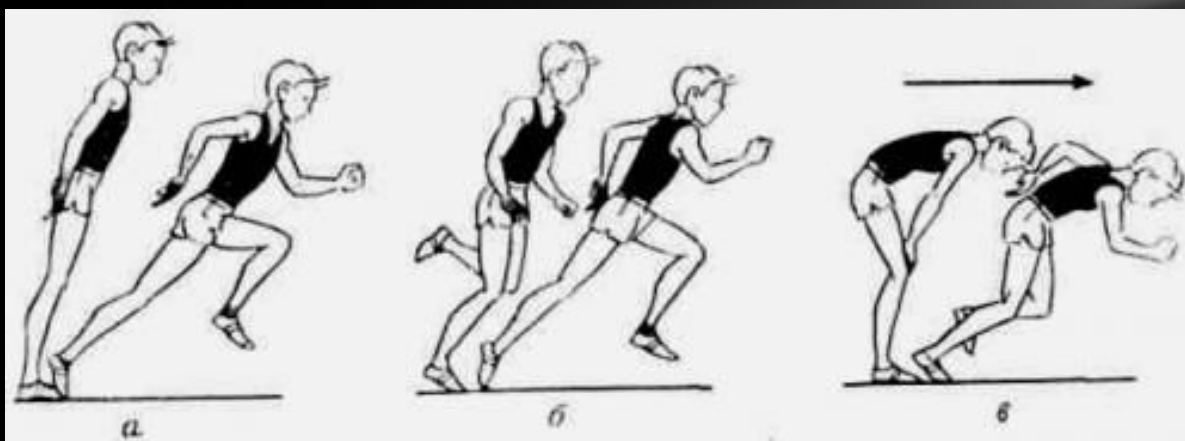
условно разделяется на четыре фазы:

- Старт
- Стартовый разгон
- Бег по дистанции
- Финиширование



Высокий старт

Техника выполнения

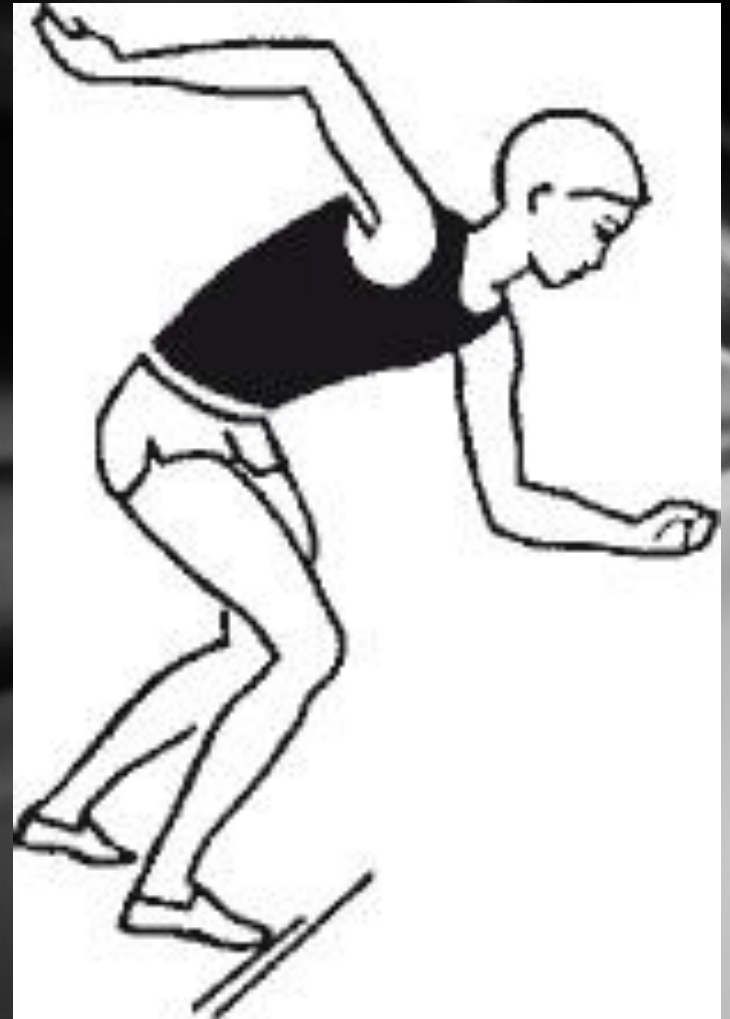


По команде «НА СТАРТ!»
ученик подходит к
стартовой линии и ставит
сильнейшую ногу носком
к ней

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.
Руки чуть 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. 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

08.01.2015



Финиширование

Является
заключительным
усилием для
сохранения скорости
бега. Финишировать
нельзя прыжком. После
финиша нужно
постепенно, замедляя
бег, перейти на ходьбу



Разнообразие легкоатлетических 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

Легкая атлетика – Королева спорта!

Спасибо за внимание!

