

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



Основы знаний

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

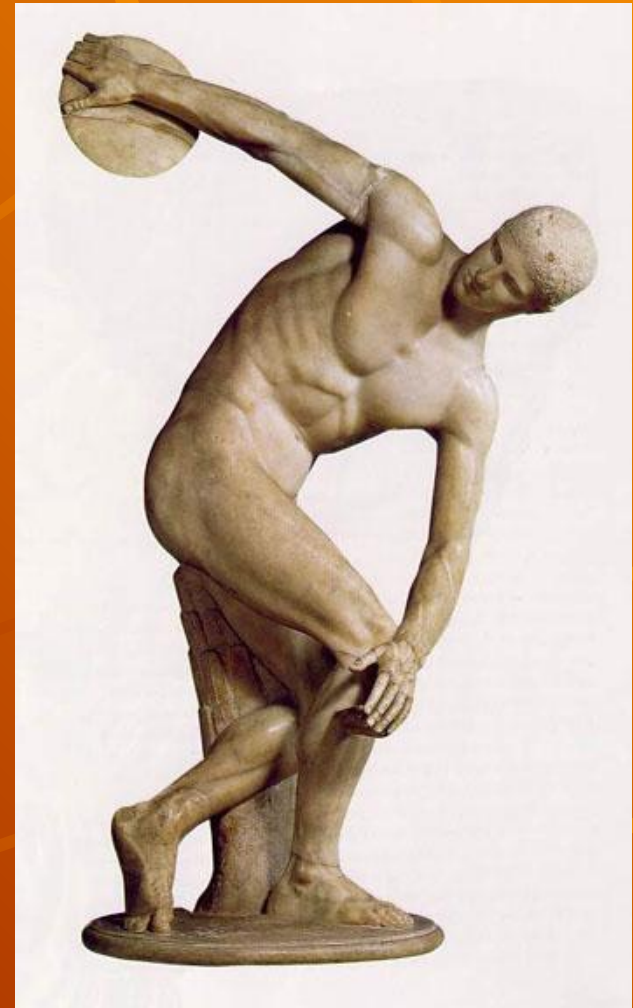


# Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта.

- 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

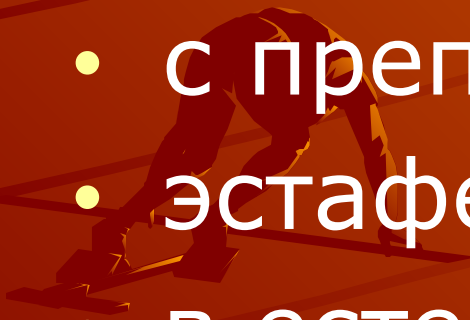
- Из всех видов легкой атлетики **бег – наиболее доступное физическое упражнение.**
- В соревнованиях по лёгкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место.





# *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.



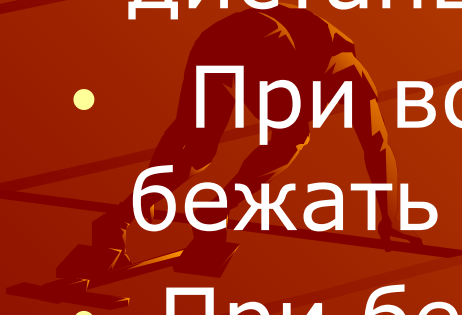
# СПРИНТ

- 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,  
1500 м.

- Длинные дистанции:

3000 м,  
5000 м,  
10000 м,

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.

