

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.

**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.**

**Российские спортсмены
неоднократно становились
победителями
различных соревнований.
Запомните имена выдающихся
легкоатлетов:**

**В. Куц, П. Болотников,
Н. Пономарева, Т. и И. Пресс,
В. Брумель, В. Санеев, В.
Борзов, И. Привалова и др.**

ЛЕТКАЯ АТЛЕТИКА

(ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ)



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)

Для учеников – 30, 60 метров –
условно разделяется на четыре
фазы:

1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование



Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде:

«НА СТАРТ!»

ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.



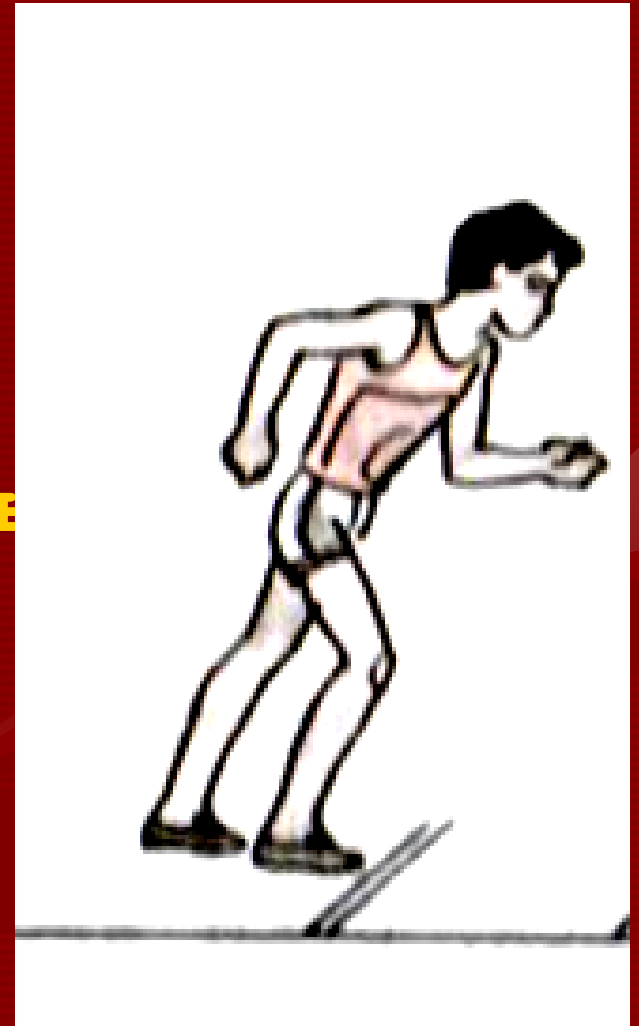
Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

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!»

ученик, 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

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.**



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.



**Спорт —
сильнее слов!**