

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Шведов Виктор Валентинович  
Учитель физической культуры  
МОУ СОШ №4 г. Миньяр



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.

**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.**

# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Для учащихся V-VII  
классов – 30, 60 метров



**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**



# Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.





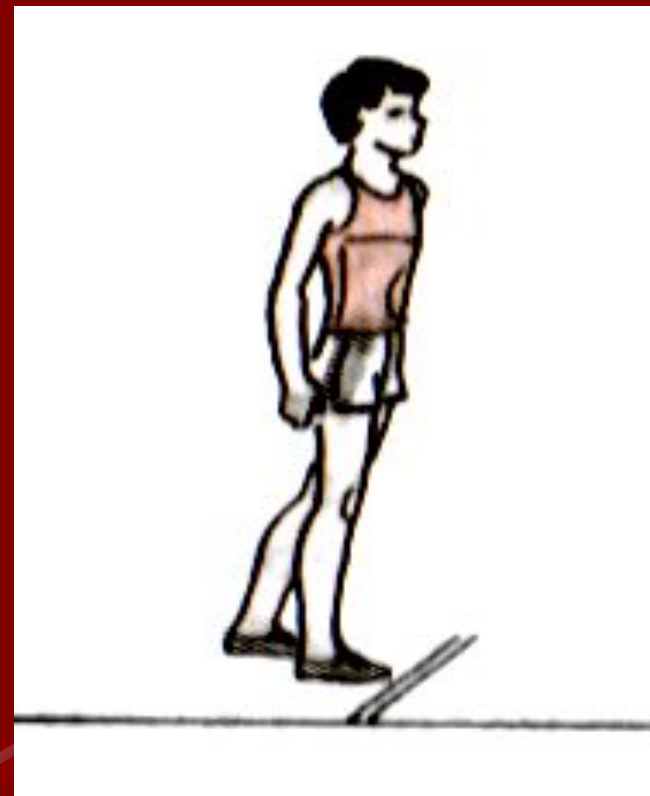
По

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 <sup>»</sup>слегка сгибает  
ногу, перенося

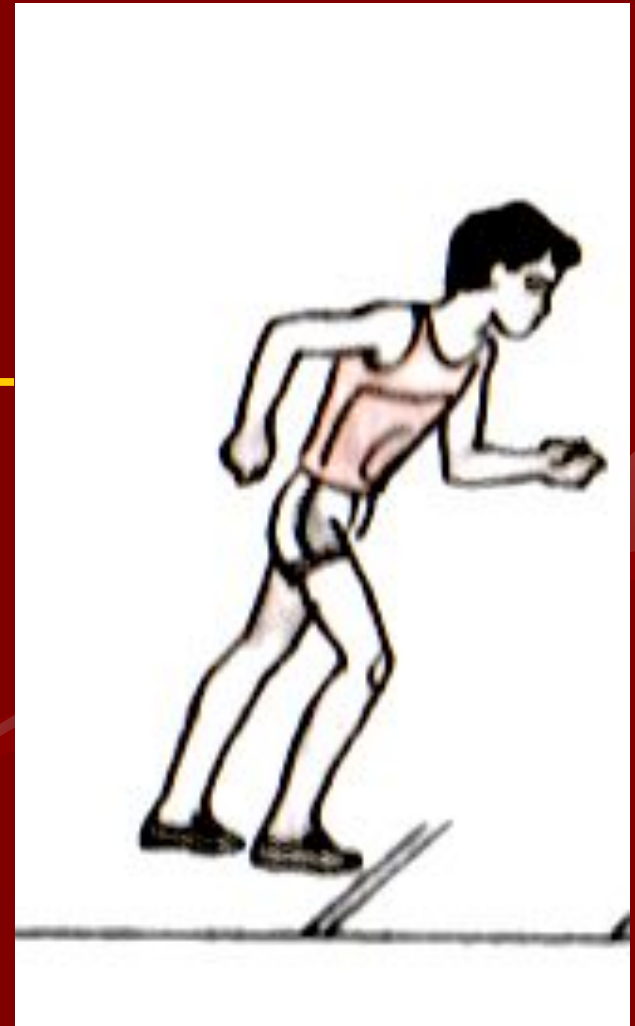
тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу

руки чуть согнуты  
в локтях. Взгляд направлен

вперед.

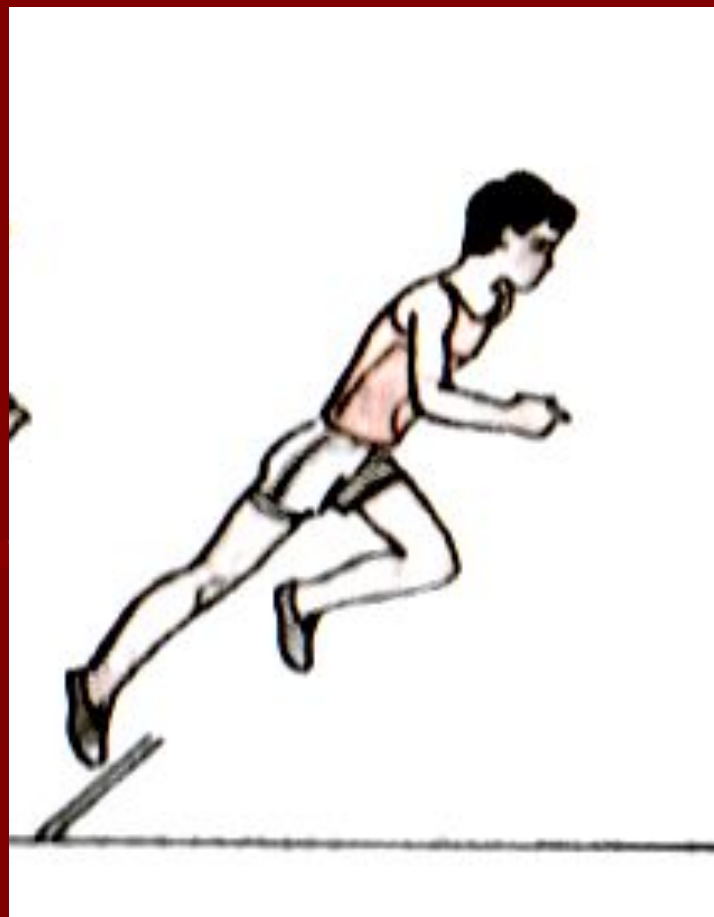


По

команде

«**МАРШ!**

учащийся, энергично  
отталкиваясь ногами  
от земли, начинает  
бег, стараясь быстро  
набрать скорость.



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

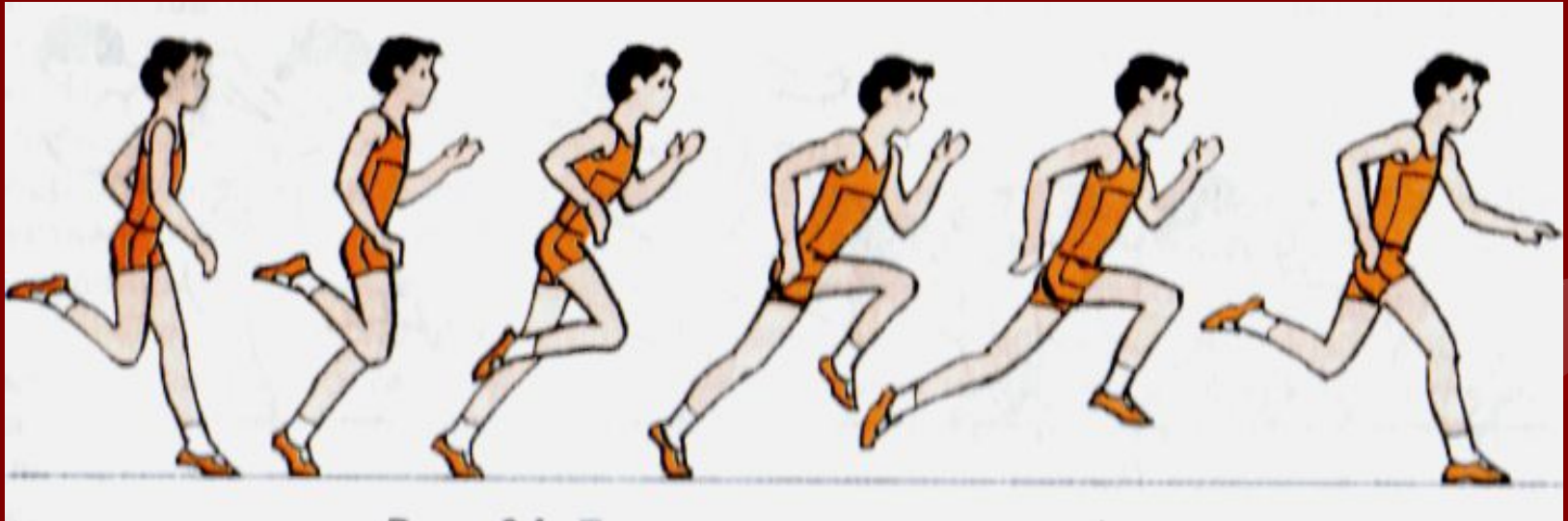
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

Следующим 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!**