

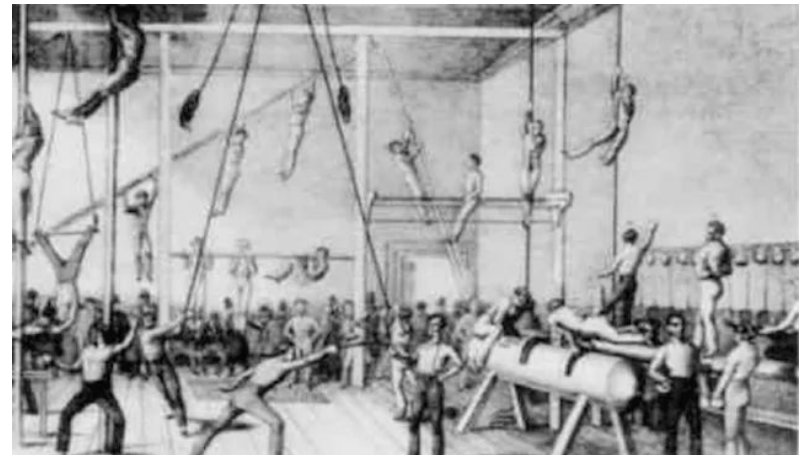


# **Лёгкая атлетика**

**Учитель физического  
воспитания  
Волгина Лариса Анатольевна**

---

Известно, что современный спорт зародился в Англии, именно там стали впервые проводить спортивные соревнования. До XIX в. основным видом спорта считалась гимнастика. Упражнения в беге, прыжках и метаниях занимали второстепенное положение в системах физического воспитания.



Но уже с середины XIX в. началось развитие легкоатлетического спорта. В различных странах Европы стали проводиться соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Постепенно в программу соревнований добавлялись новые виды – бег на короткие дистанции, с препятствиями, метание тяжёлых предметов, прыжки в длину и в высоту.



## **Лёгкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания**

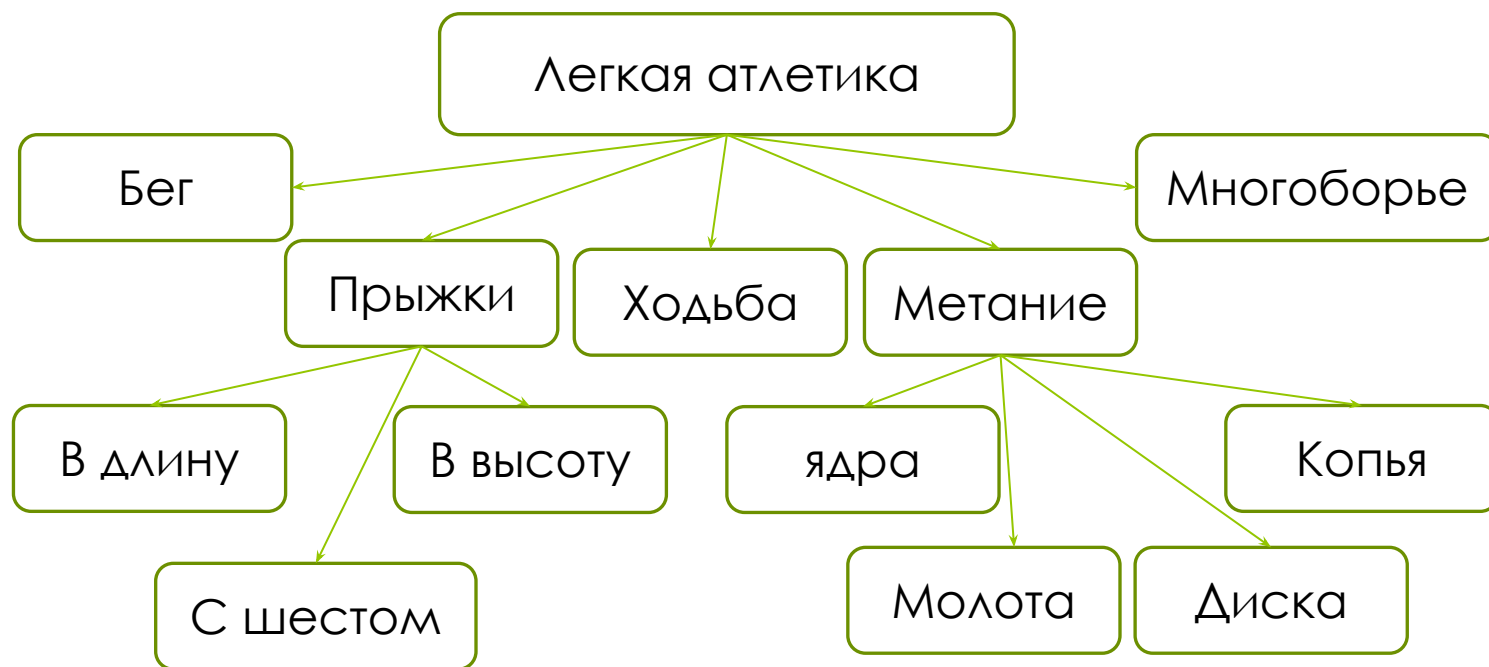
В настоящее время лёгкая атлетика – один из наиболее массовых видов спорта. 17 июля 1912 года, через два дня после окончания соревнований легкоатлетической программы Олимпийских игр, в Стокгольме состоялся Конгресс, посвященный образованию Международной федерации для любительской легкой атлетики. На этом собрании присутствовали представители 17 стран, это было пробным шагом, хотя ИААФ и считает его первым Конгрессом, последующие Конгрессы ведут отсчёт от него.

ИААФ объединяет 213 национальных федераций.



**Зигфрид Эдстрем**  
(Швеция) первый президент ИААФ

Соревнования в разных видах лёгкой атлетики составляют основу спортивной программы Олимпийских игр. В лёгкой атлетике разыгрывается 47 комплектов олимпийских наград – больше, чем в любом другом виде спорта.

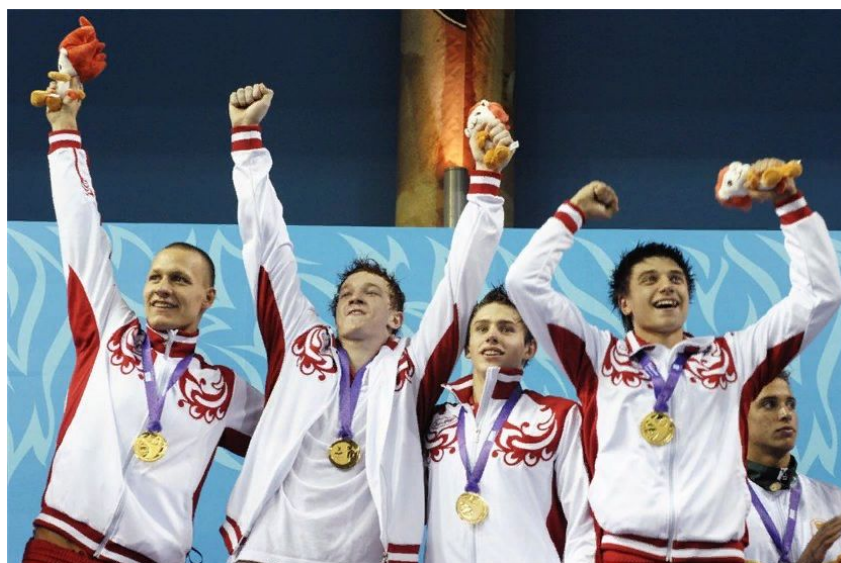


Сюда входит 24 дисциплины для мужчин и 23 для женщин. «Королева спорта», как и всякая королева, весьма консервативна – программа мужских соревнований не менялась больше полувека.

В нашей стране лёгкая атлетика входит в школьную программу физического воспитания. Существуют отделения лёгкой атлетики и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (ДЮСШОР), где ребята могут развивать своё спортивное мастерство. Проводится множество легкоатлетических соревнований различного уровня и для разного возраста. Например, Всероссийские соревнования «Шиповка юных», «Старты надежд», соревнования по программе «Детская лёгкая атлетика ИААФ» и др.



В 2010 г. в Сингапуре состоялись первые летние юношеские Олимпийские игры среди спортсменов-юниоров в возрасте от 14 до 18 лет. В них приняли участие около 3600 спортсменов. Они соревновались в 30 видах спорта, включая 201 дисциплину. В общекомандном зачете победила команда Китая, сборная России стала второй, Украина - третьей



Понятие «**бег на короткие дистанции**» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы протяженностью до 400 м. Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

### **1. Начало бега (старт)**

В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.



- ✓ По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой -- в заднюю колодку.
- ✓ По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки.
- ✓ Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками (сгибание их).



## 2. Стартовый разбег

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Первый шаг следует выполнять, возможно, быстрее. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно -- за счет увеличения темпа.



### 3. Бег по дистанции

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега.

- Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.
- Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад -- несколько наружу.
- Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.



#### 4. Финиширование

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Очень важно учесть, что секундомеры по правилам соревнований выключаются в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем плоскости, проходящей через финишную линию. Поэтому здесь целесообразно сделать так называемый бросок грудью. Выполняется он за счет резкого наклона вперед или поворота и наклона в последнем шаге - прыжке.



# Запомните

## Правила безопасности

В целях безопасности занятия в беге необходимо проводить с соблюдением следующих требований:

- Бег по дорожкам стадиона проводится только против часовой стрелки.
- В качестве финишной ленточки следует использовать легко рвущиеся шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток может травмировать спортсмена.
- При групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке.

## **Проверь свои знания!**

1. Какие дистанции бега называются спринтерскими?
2. на какие четыре фазы можно разделить бег на короткие дистанции?
3. Какой вид спорта составляет основу спортивной программы летних Олимпийских игр?

## **Подумайте?**

1. Какие физические качества спортсмена определяют успех в беге на короткие дистанции.
2. Зачем перед соревнованиями следует проводить разминку и почему даже в тёплую погоду опытные спортсмены не снимают тренировочные костюмы вплоть до самого старта.