

Лёгкая

атлетика

Историческая справка

Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить сегодня, как у древних греков, а позже римлян проходили состязания, которые теперь называются легкоатлетическими. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на «легкую» и «тяжелую». К легкой они относили бег, прыжки, метание, стрельбу из лука, плавание и некоторые другие упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость. Борьба, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике

Первые Олимпийские игры были проведены в 776 г. до н.э. в Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Корибос



Лёгкая атлетика —
совокупность видов
спорта, объединяющая
такие дисциплины, как



- Бег
- Бег с барьерами

эстафета



Прыжки



- Прыжки в длину



- Прыжки в высоту



- Прыжки с шестом



- **Метание ядра**



- **Метание копья**



- **Метание диска**

Техника низкого старта

НИЗКИЙ СТАРТ



неправильное

правильное

Положение по команде «На старт!»



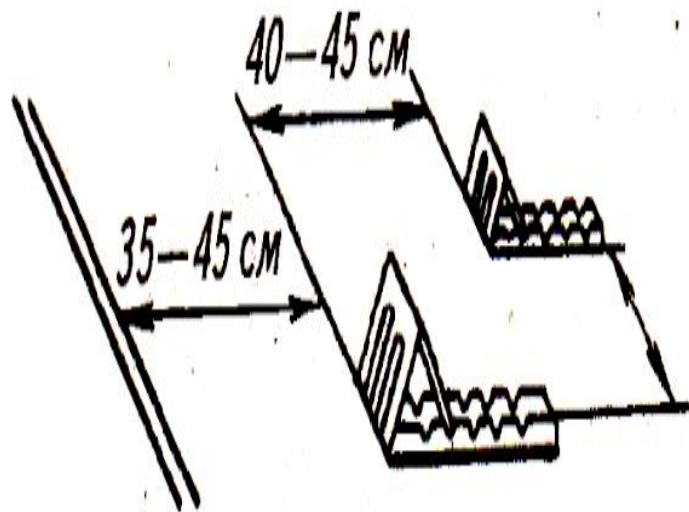
*Положение по команде
«Внимание!»*

правильное

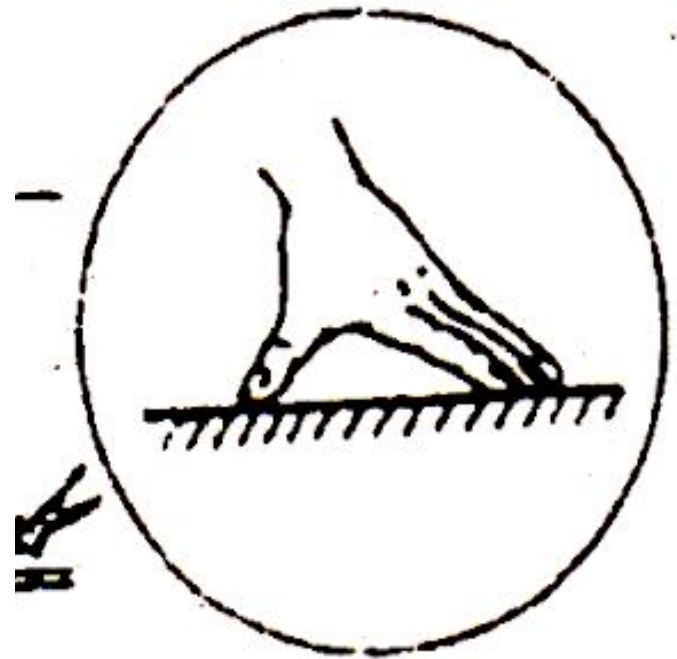
неправильное

*Положение в момент выхода с низкого
старта (команда «Марш!»)*

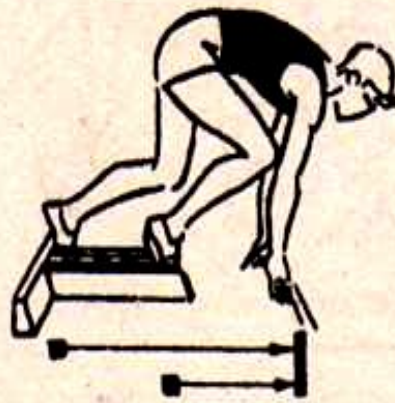
Техника низкого старта



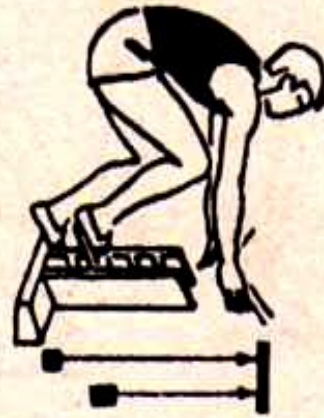
Расположение стартовых колодок для низкого старта. Размеры в см



Варианты низкого старта



Обычный старт

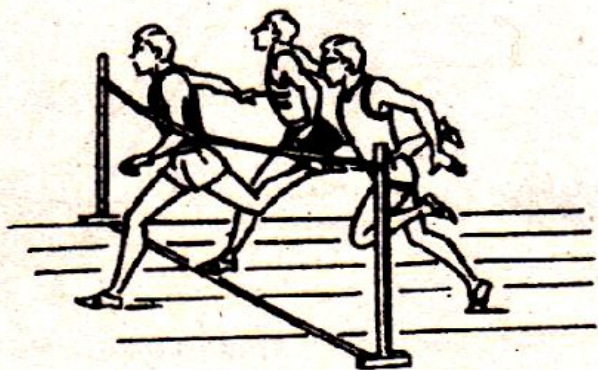


Сближенный старт

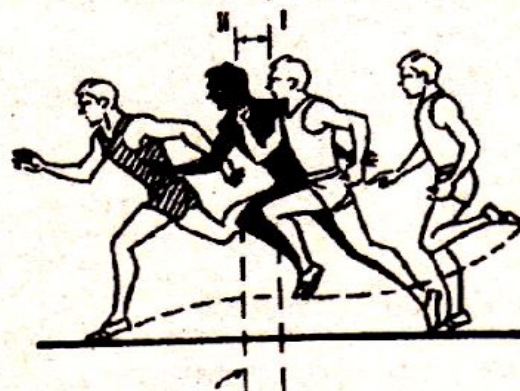


Растянутый старт

Техника финиширования



Финиширование



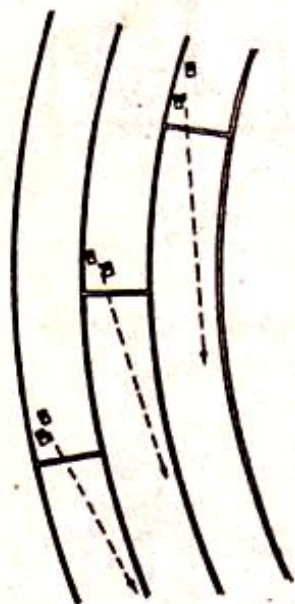
Плоскость финиша



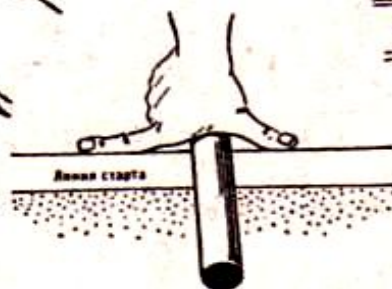
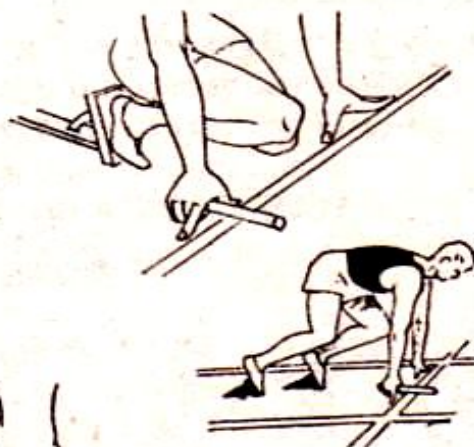
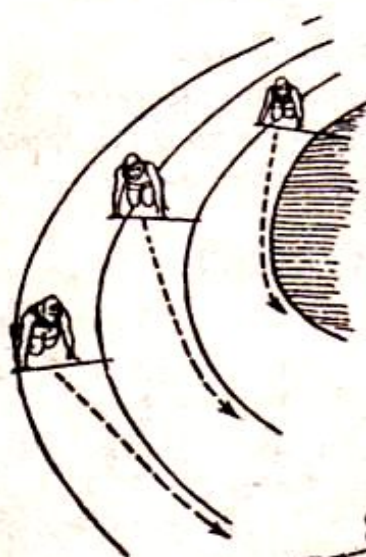
Схема финишного броска

Техника эстафетного бега

СТАРТ С ЭСТАФЕТНОЙ (НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ)



Расположение стартовых колодок и положение бегунов при старте на повороте



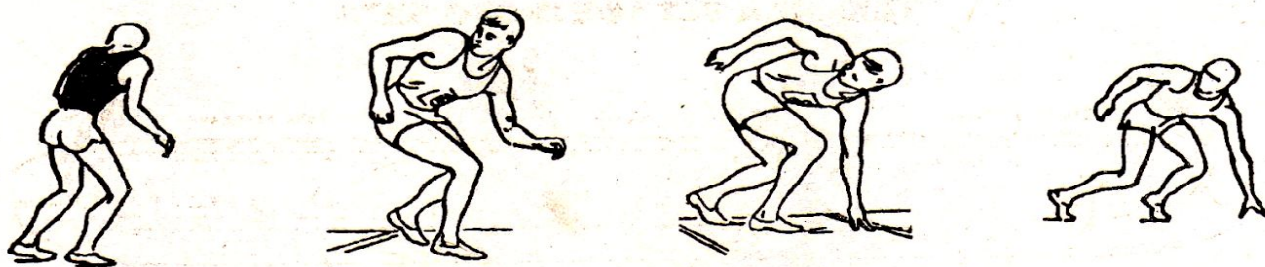
Держание эстафетной палочки при низком старте

Положение бегуна по команде «На старт!» и «Внимание!»

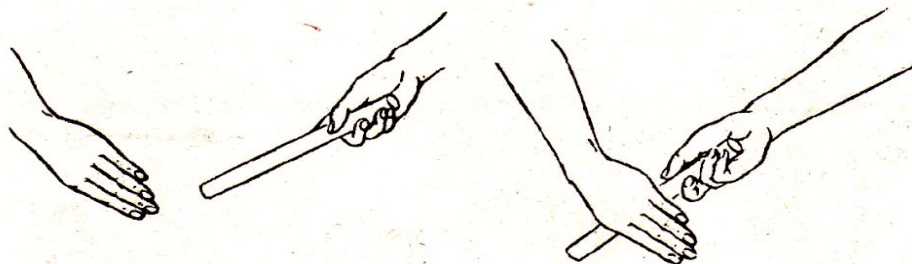


На повороте бегуна отталкивает в сторону центробежная сила, которая примерно равна одной трети его веса

Техника эстафетного бега



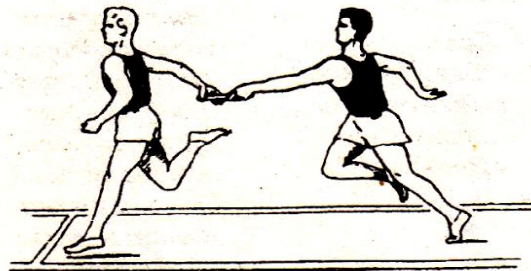
Положение бегунов, принимающих эстафету



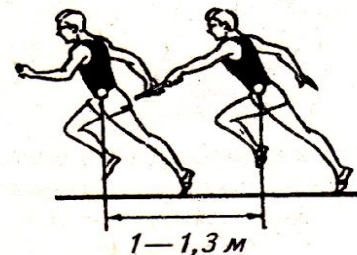
Положение руки для приема эстафетной палочки



Передача из правой руки в левую



Момент передачи эстафетной палочки



Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты