



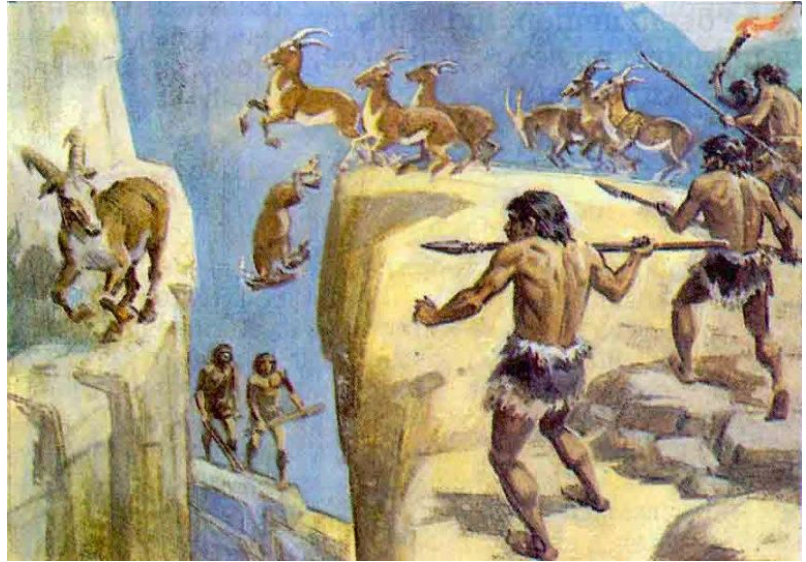
# *Легкая атлетика*

**Волгина Лариса Анатольевна,  
учитель физической культуры**

# Знакомство

Знакомство с лёгкой атлетикой начнём с истории этого вида спорта.

Жизнь среди дикой природы требовала от первобытного человека умения быстро бегать, преодолевать различные препятствия, метать различные предметы. От его выносливости и закалки зависела жизнь всего племени.

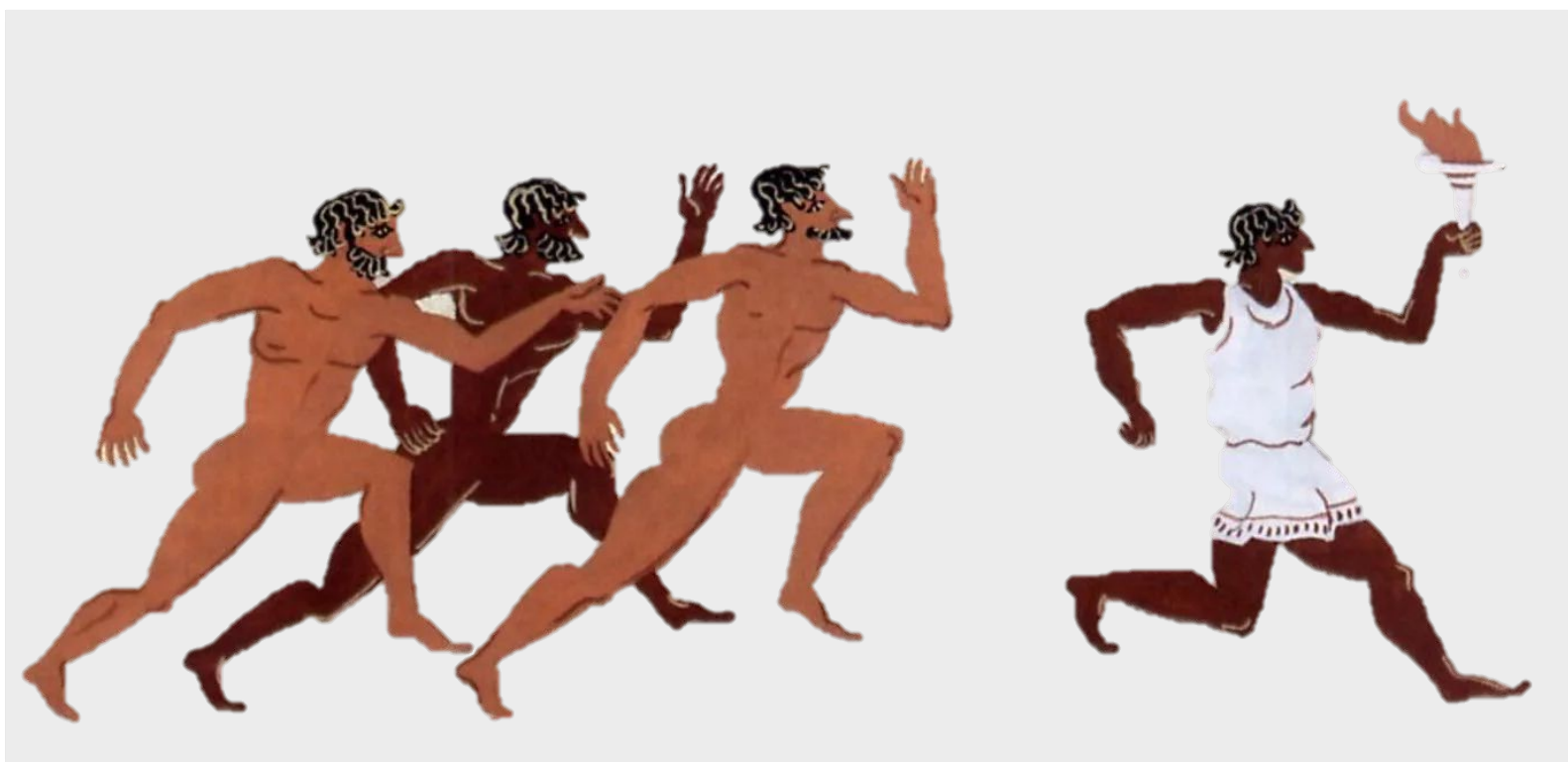


Бег, прыжки и метания – упражнения, которые лежат в основе современного легкоатлетического спорта.

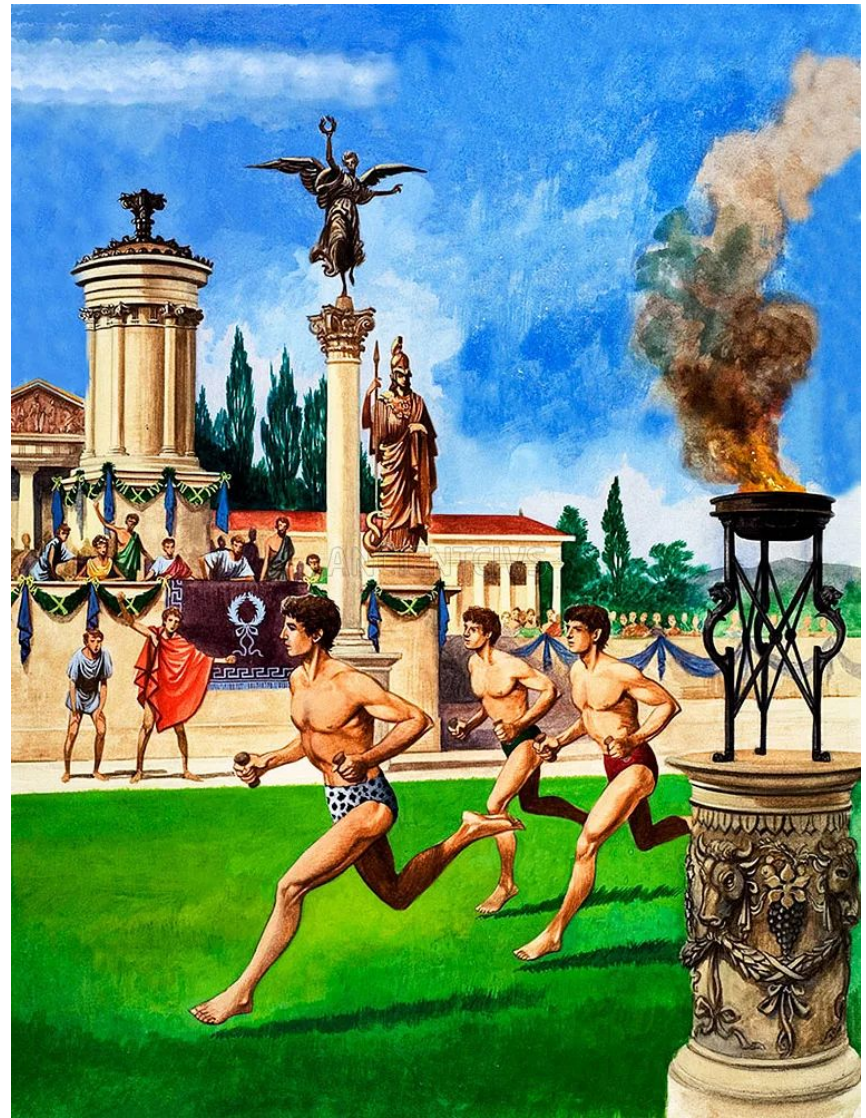


# Древняя Греция

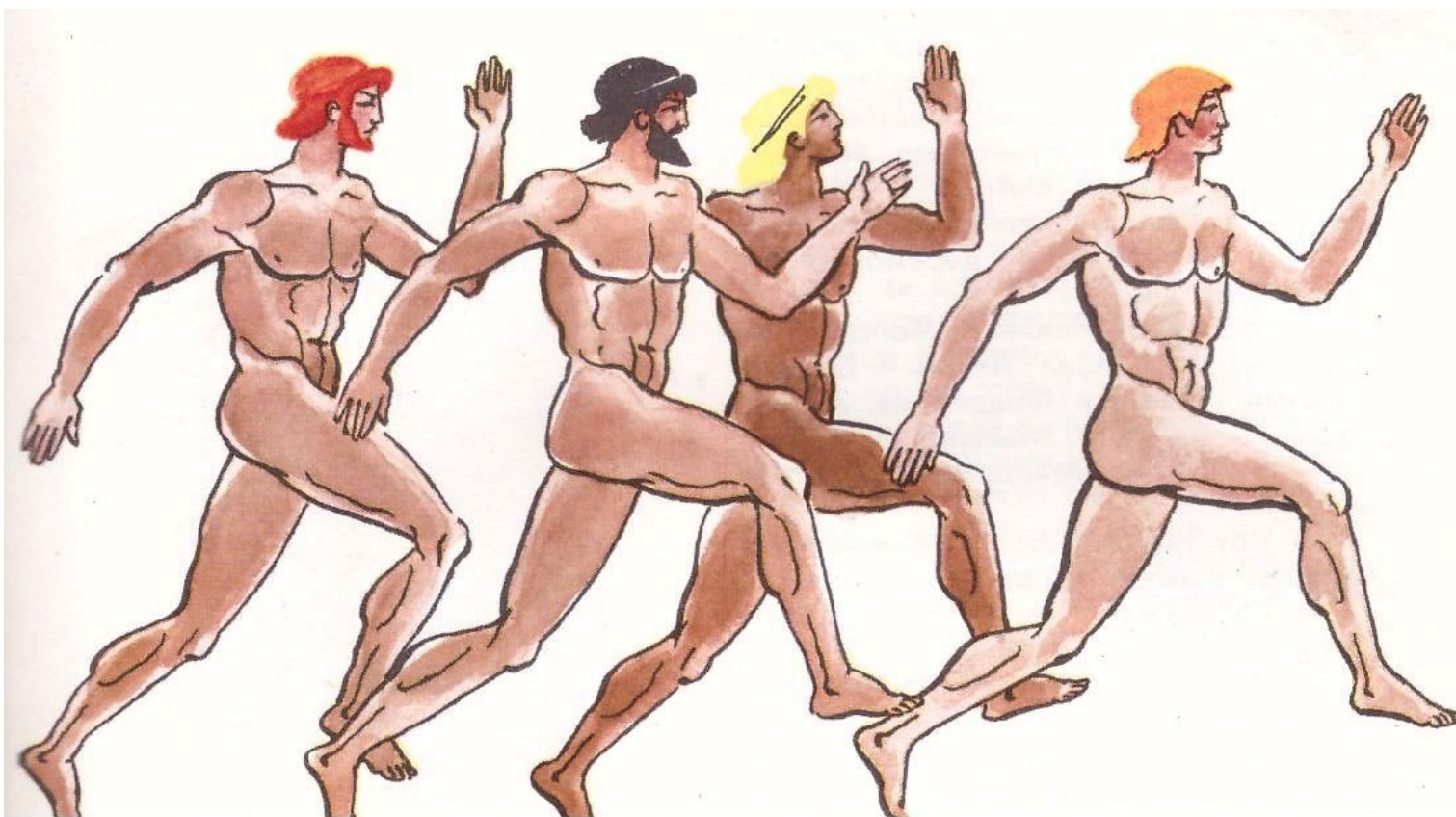
Родиной современного спорта считается Древняя Греция (Эллада), где более 2,5 тыс. лет назад в городе Олимпия зародились Священные игры. Они так и назывались – Олимпийские.



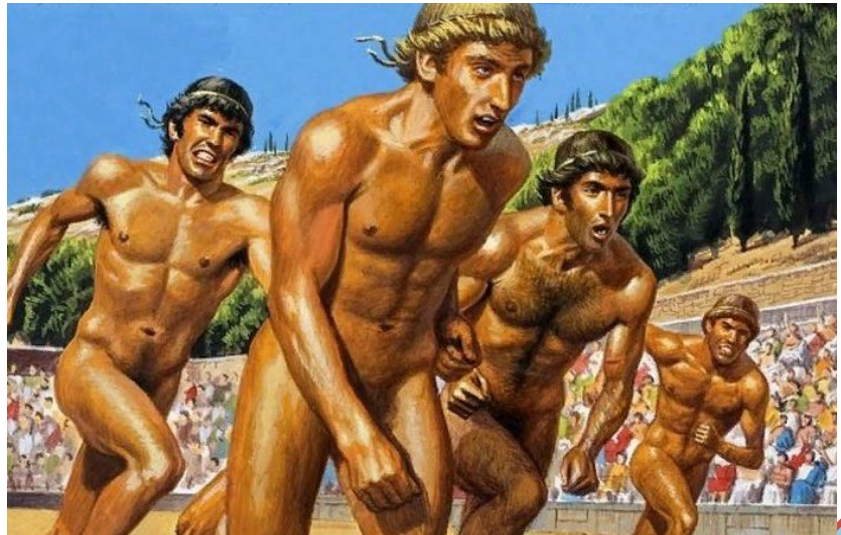
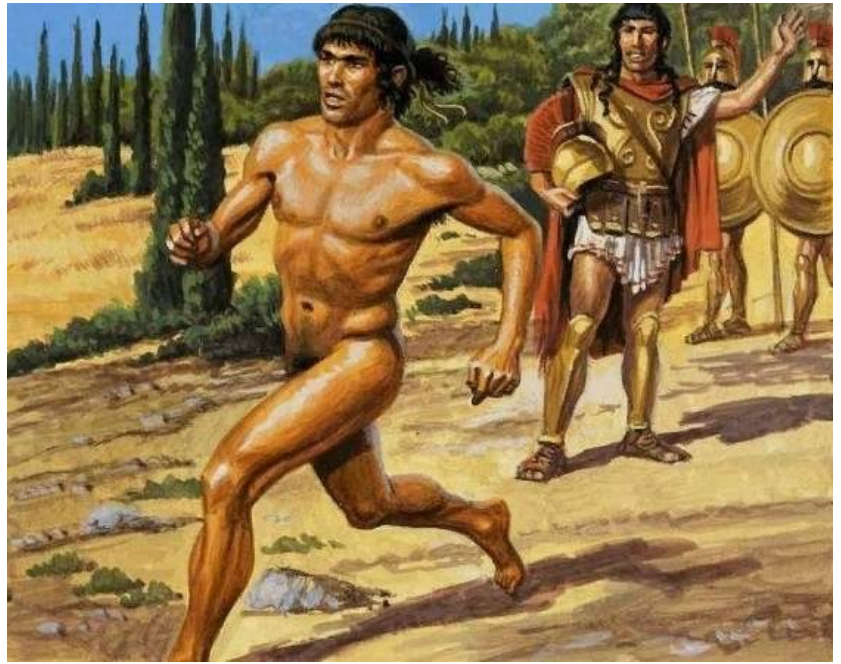
Олимпийский праздник состоял из священнодействий и состязания атлетов. На время праздников на всей территории Эллады объявлялся мир. Из разных городов собирались эллины, чтобы состязаться за право называться самым сильными, быстрыми и ловкими.



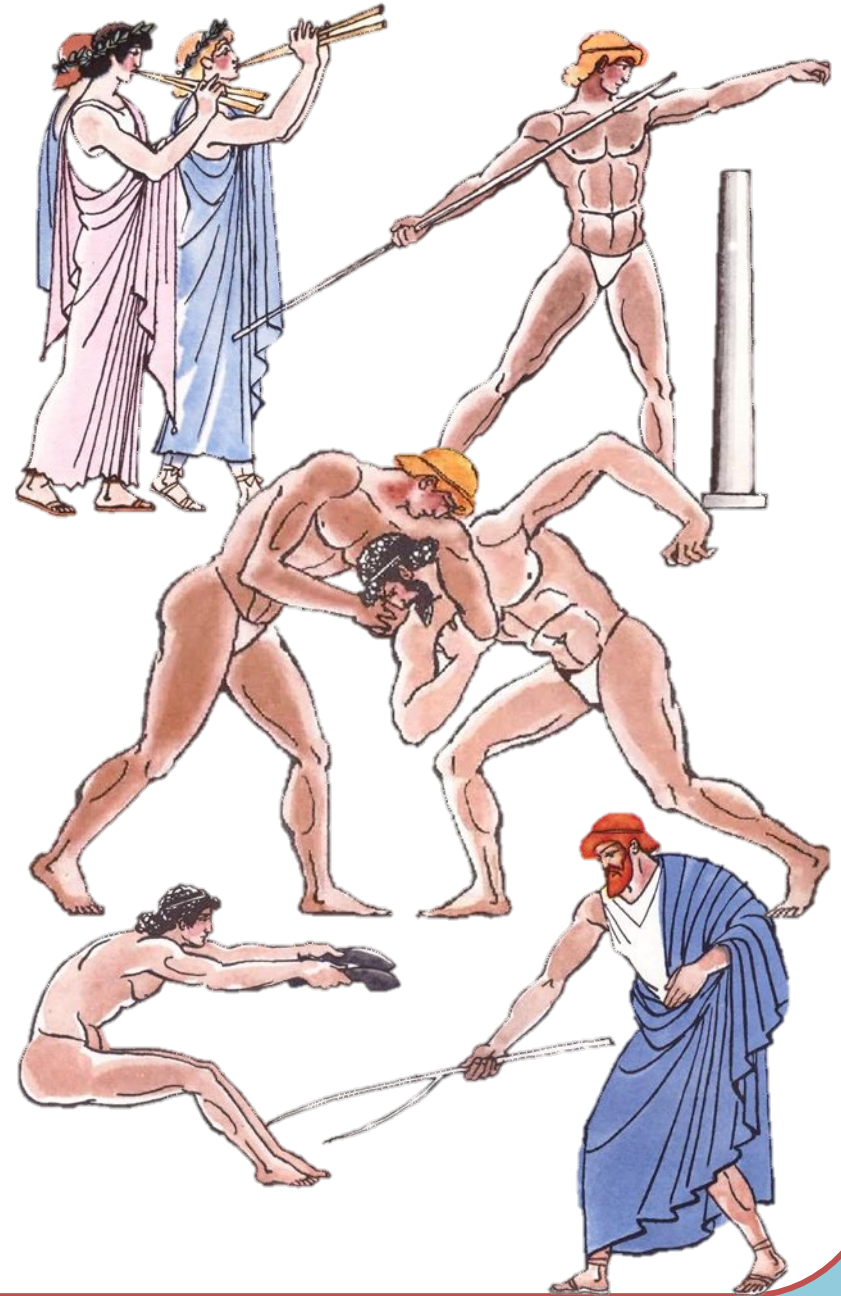
На первых Олимпийских играх участники состязались лишь в беге на дистанцию, равную длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». Отсюда и произошло слово стадион.



На Играх XIV Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые участники соревновались в беге на дистанцию, равную двум стадиям. На Играх XV Олимпиады появился бег на выносливость – от 7 до 25 стадиев.



Начиная с XVIII Олимпиады в программе Игр появился новый вид – пентатлон (пятиборье). Он включал в себя бег, борьбу, прыжки в длину, метание диска и копья. Как видим, и в этом многоборье лёгкая атлетика составляла основу. Позже стали проводить состязания в эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.





В Древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжёлую». К лёгкой атлетике относились бег, метание, стрельба из лука, прыжки, плавание и упражнения, развивающие быстроту, ловкость, выносливость. Борьбу, кулачный бой и упражнения, развивающие силу, греки причисляли к тяжёлой атлетике.



# Возрождение

История развития легкой атлетики в современном виде началась в 1837 году. Современными соревнованиями по «легким» видам спорта стали после проведения в Англии первого состязания по бегу на 2 километра. Чемпионат проводился среди учеников колледжа города Регби, а уже после этого началась популяризация в других учреждениях и городах: Оксфорд, Лондон, Кембридж и прочих.



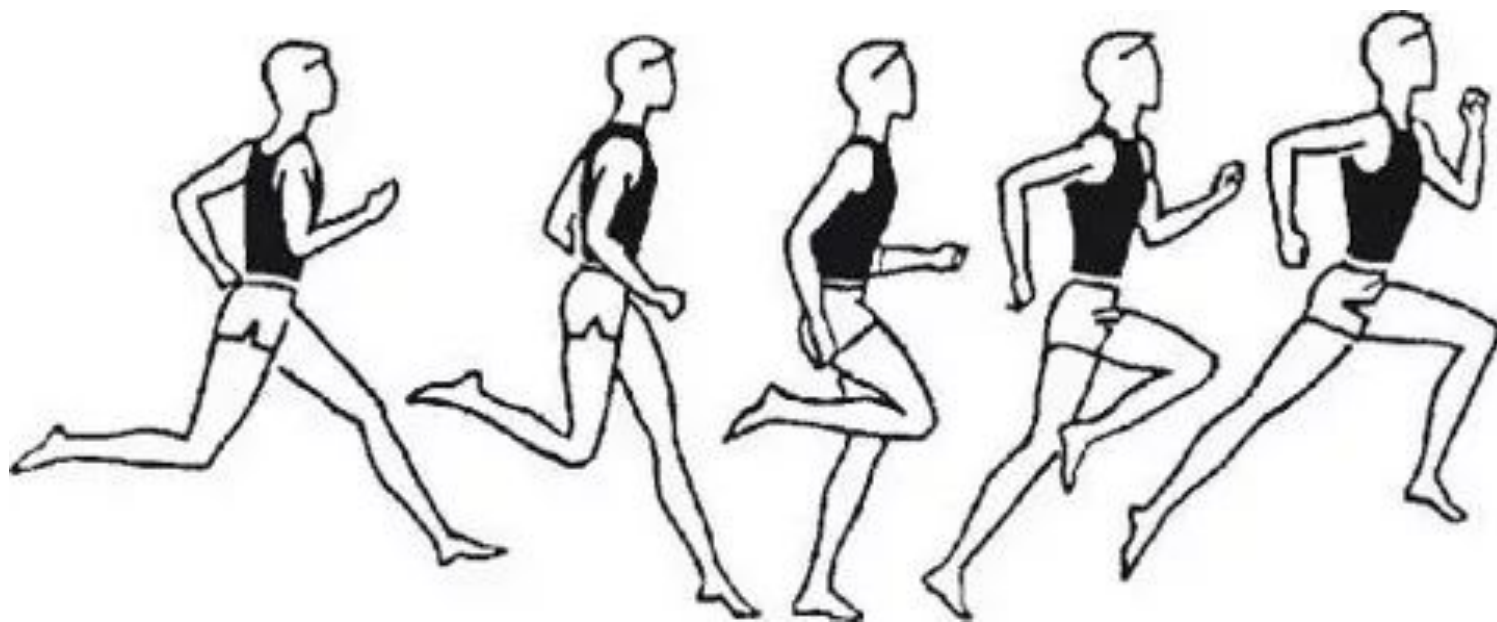
Затем к играм начинают прибавлять и другие состязания: 1851 год – прыжки в высоту и длину с разбега, 1864 год – метание ядра и молота, бег с препятствиями и другие физические состязания. В 1865 году в Лондоне образовался первый в мире атлетический клуб, добившийся проведения чемпионата страны по различным видам спорта. Позднее, в 80-90-х гг. XIX в., легкоатлетические клубы начали появляться в других странах, в том числе и в России.

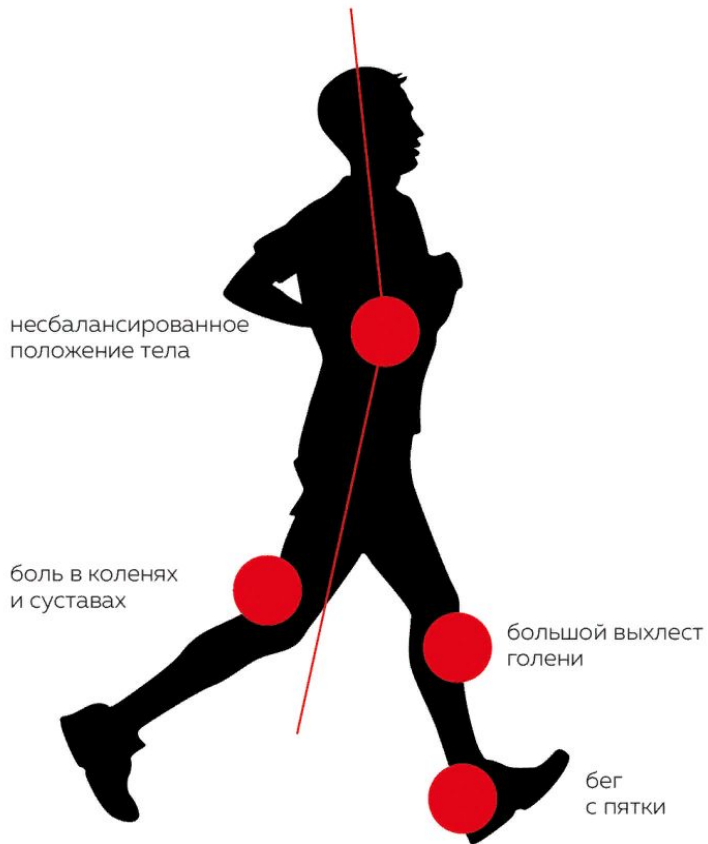


КИЕВ, 1895 г.  
Группа первого легкоатлетического кружка, созданного  
Гарнии-Гарницким. Активными членами кружка были писа-  
тель А.Куприн и 6-кратный чемпион мира И.Поддубный.

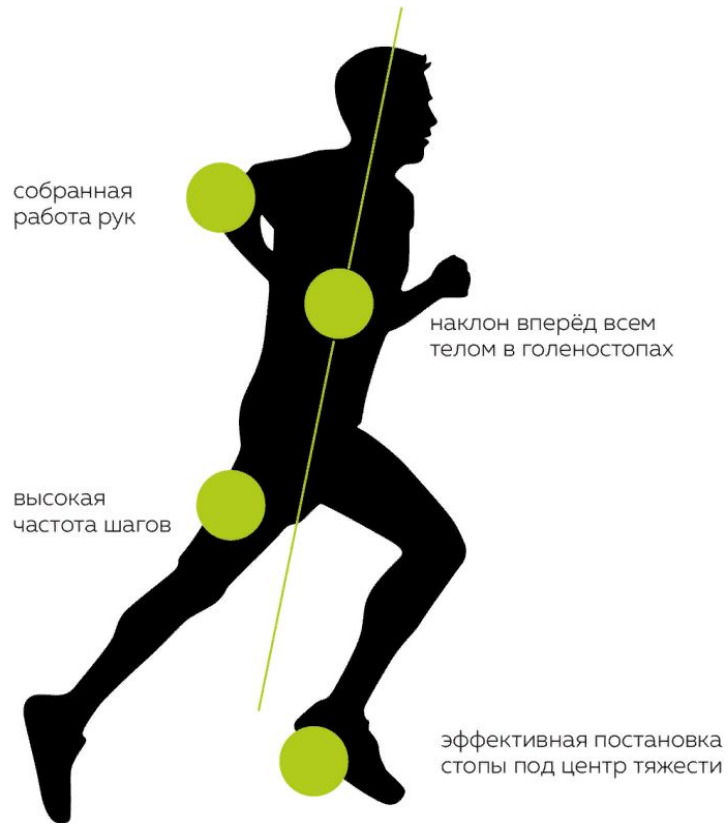
# Освоение беговой техники

- Стоя на правой ноге, руки на поясе, сделать свободные загребающие маховые движения левой ногой (затем повторить упражнения, поменяв ноги).
- Правой рукой поддерживать снизу правую ногу, согнутую в колене и поднятую вперед под прямым углом к туловищу. Затем отпустить руку, чтобы нога падала вниз, делая захлестывающее движение, и по инерции выходила вперед (то же самое проделать, поменяв ноги)





ПРИВЫЧНАЯ ТЕХНИКА БЕГА



ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА БЕГА

Научившись правильно работать ногами, можно переходить беговым упражнениям. Пробежать 30-40 м, держа руки на поясе и следя за правильным положением тела. Затем добавить бег с захлёстыванием голени назад.

В промежутках между беговыми упражнениями выполнять движение для рук и плечевого пояса:

1. Стоя на месте, руки прямые, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах и сделать несколько движений в разном темпе вперед-назад.
2. В лёгком темпе пробежать несколько отрезков по 50-100 м, добиваясь ритмичной работы рук и ног.



# 7 секретов успешной пробежки

## 1. Обувь

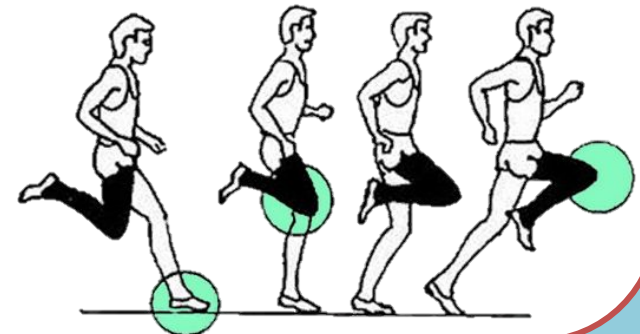
Неудобная обувь способна превратить даже самое любимое занятие в адскую муку, в то время как оптимально подобранные кроссовки для бега дарят удобство, комфорт и мотивируют на покорение новых вершин и расстояний. К остальному, они амортизируют удары стоп и позволяют избежать растяжений. Правильно подобранная обувь для бега особенно важна для людей, страдающих плоскостопием.

## 2. Чувство меры

- не забывайте разогреться прежде чем начать бег;
- не пытайтесь поставить олимпийский рекорд на первой тренировке. Куда полезнее будет двигаться в своем ритме;
- пить воду перед, во время и после тренировки, чтобы избежать обезвоживания. Рекомендуется выпить чашечку кофе или чая с кофеином перед пробежкой, чтобы увеличить мышечную силу и выносливость;
- если во время бега вам необходимо остановиться - не делайте этого резко. Постепенный переход от бега к ходьбе уменьшит нагрузку на сердце;
- хороший массаж способен снять напряжение и усталость после занятия спортом.

## 3. Правильная техника

Правильная техника бега убережет вас от травм и повысит выносливость. Держите спину прямо, голову ровно, а руки - согнутыми. Чрезмерный наклон головы или туловища вперед затруднит дыхание и создаст лишнюю нагрузку на спину.



#### **4. Постановка ног**

Приземляйтесь сразу на всю поверхность стопы, чтобы снизить опасность травм и уменьшить нагрузку на суставы и мышцы лодыжек и икр.

#### **5. Интервальная пробежка**

Разделяйте дистанцию на короткие периоды и преодолевайте их с разной скоростью. Такой подход способствует более эффективному сжиганию жира.

#### **6. Скорость и выносливость**

Следите за своим успехом с помощью секундомера или специальных приложений для мобильных устройств. Осознание собственного прогресса значительно поднимает настроение и мотивирует на новые рекорды.

#### **7. Растяжка**

Растяжка - гармоничное завершение пробежки, что поможет постепенно восстановить частоту сердечных сокращений и дыхание.



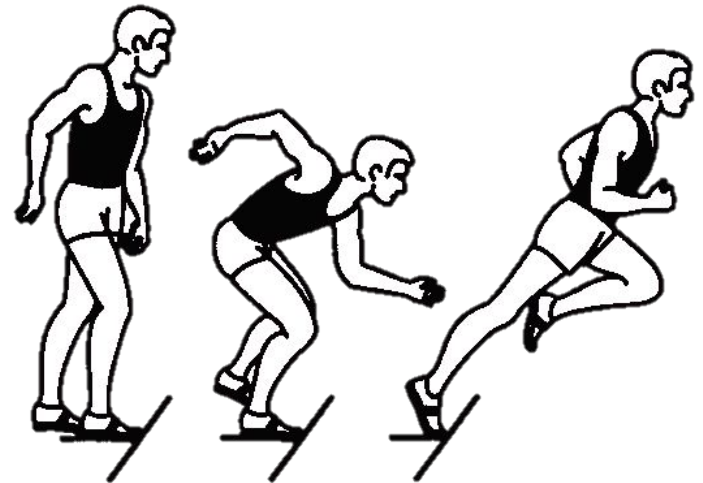


# Освоение техники высокого старта

Уже на первых порах важно научиться бегать со старта. Для начала надо овладеть техникой высокого старта. Выйдя к стартовой линии, по команде «На старт!» ноги чуть согнуты в коленях, а тело слегка наклонить вперёд. При этом руки согнуты в локтевых суставах и одну вынести вперёд (если впереди находится правая нога, то вперёд выносятся левая рука, и наоборот).

По команде «Марш!» энергично оттолкнуться ногами от земли и начиная бег, стараться как можно быстрее развить скорость.

Овладев основами техники бега, ты сможешь участвовать в соревнованиях по кроссу или попробовать силы на стадионе в беге.



**Пентатлон** (пентатл) (от *греч.* pente – пять и athlon – состязание, борьба)

Пентатлон включал в себя пять видов соревнований:

- бег на одну стадию (стадиодром),
- прыжок в длину с каменными или металлическими гантелями в руках в сопровождении музыки авлоса,
- метание каменного, бронзового или железного диска,
- метание копья длиной в рост человека
- борьба, отличавшаяся большим динамизмом и подвижностью атлетов.

От античных пятиборцев требовалась разносторонняя подготовка и высокая результативность во всех видах многоборья. По мнению Аристотеля, «атлеты, занимающиеся пентатлоном, обладают наибольшей красотой» тела.



## **! Проверь свои знания**

1. Какие физические упражнения лежат в основе современного легкоатлетического спорта?
2. Где и когда зародился легкоатлетический спорт?
3. Как выполняется высокий старт?

## **? Подумай**

1. Для чего следует выполнять упражнения на технику бега?
2. От чего зависят результаты в лёгкой атлетике?