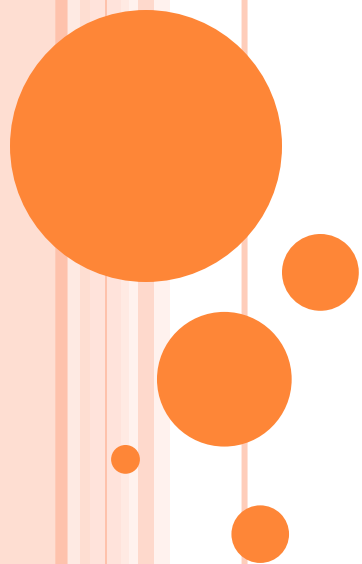


**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Работу выполнила  
Студентка группы ПК  
22-16  
Васильева Наталья  
Николаевна**



# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



**Лёгкая атлѣтика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.) спортивную ходьбу, технические виды: вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.) многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечѣнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. В 1865 году был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире. В 1911 г. создаѣтся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг.

летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;  
зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

# правила

Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация,  $\frac{1}{4}$  финала,  $\frac{1}{2}$  финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.



# СПОРТСМЕНЫ

Одними из спортсменов, которые выиграли наибольшее количество золотых медалей в истории Олимпийских игр, являются [Карл Льюис \(США\)](#), [Пааво Нурми\(Финляндия\)](#) и [Усэйн Болт \(Ямайка\)](#) — 9 золотых медалей. Выдающиеся результаты в истории мирового спорта показали такие легкоатлеты как:

[Кенениса Бекеле \(Эфиопия\)](#)

[Усэйн Болт \(Ямайка\)](#)

[Сергей Бубка \(СССР, Украина\)](#)

[Хайле Гебреселассие \(Эфиопия\)](#)

[Майкл Джонсон \(США\)](#)

[Ян Железный \(Чехословакия, Чехия\)](#)

[Эмиль Затопек \(Чехословакия\)](#)

[Роберт Корженёвский \(Польша\)](#)

[Эл Ортер \(США\)](#)

[Джесси Оуэнс \(США\)](#)

[Фанни Бланкерс-Кун \(Нидерланды\)](#)

[Татьяна Казанкина \(СССР\)](#)

[Ирена Шевиньская \(Польша\)](#)

[Хайке Дрехслер \(ГДР\)](#)

[Вильма Рудольф \(США\)](#)

[Стефка Костадинова \(Болгария\)](#)

[Джекки Джойнер-Керси \(США\)](#)

[Месерет Дефар \(Эфиопия\)](#)

[Тирунеш Дибаба \(Эфиопия\)](#)

[Елена Исинбаева \(Россия\)](#)



## Дисциплины лёгкой атлетики

### Беговые виды (на дорожке стадиона)

Спринт 60 м • 100 м • 200 м • 400 м

### Средние дистанции

800 м • 1000 м • 1500 м • 1 миля • 2000 м • 3000 м • 3000 м с препятствиями

### Длинные дистанции

2 мили • 5000 м • 10 000 м • 20 000 м • часовой бег • 25 000 м • 30 000 м

### Барьерный бег

50 м • 55 м • 60 м • 80 м\* • 100 м\* • 110 м\*\* • 400 м

### Эстафета

4×100 м • 4×200 м • 4×400 м • 4×800 м • 4×1500 м • дистанционная эстафета • шведская эстафета

### Технически е виды

Вертикальные прыжки: прыжок в высоту • прыжок с шестом • Горизонтальные прыжки: прыжок в длину • тройной прыжок  
Метания: толкание ядра • метание диска • метание копья • метание молота

### Многоборь я

семиборье\* • десятиборье\*\*

### Спортивная я ходьба

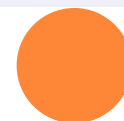
По дорожке: 10 000 м\* • 20 000 м • 30 000 м\*\* • 50 000 м\*\* • По шоссе: 20 км • 50 км\*\*

### Бег по шоссе

10 км • 15 км • 20 км • полумарафон • 25 км • 30 км • марафон • экиден • 100 км • суточный бег

### Кросс

4 км • 8 км\* • 12 км\*\*



# БЕГ

**Бег** — один из способов передвижения (ЛОКОМОЦИИ) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ХОДЬБЫ является отсутствие при беге фазы двойной опоры.



# ТЕХНИКИ БЕГА

Отличная техника бега — это экономные, красивые движения бегуна, правильное положение рук, наиболее выгодный наклон туловища, постановка ноги на грунт на переднюю часть стопы, полное выталкивание, расслабление групп мышц, не принимающих активного участия в беге, и умение расслаблять мышцы голени и бедра во время бега в фазе полета. ... Приземление на переднюю часть стопы, не касаясь дорожки пяткой — очень рациональный вид бега; но для этого надо выработать большую силу ног. Сила ног приобретается путём систематических тренировок в беге с носка, когда передняя часть стопы опирается на все пальцы ног.

При беге с низкой анаэробной скоростью центр тяжести тела медленно переходит на опорную конечность. Следовательно, если вы в таком беге будете приземляться на переднюю часть стопы, при постановке возникнут слишком большие силы, стопорящие продвижение. Кроме того, это может приводить к потертостям кожи стопы и воспалению надкостницы. Техника спринтерского бега подразумевает разгон, осуществляемый на расстоянии от 15 до 30 метров. Этот параметр зависит от индивидуальных возможностей человека. Примерно на 6 шаге после старта начинается подъем туловища. Если сделать это раньше, то весь эффект отталкивания теряется. При правильном наклоне нога во время опоры на поверхность ставится сзади, а не под центром тяжести тела.






После старта не рекомендуется специально сокращать дистанцию между шагами, так как это не способствует увеличению скорости. Техника быстрого бега во время стартового разгона характеризуется:

- постепенным поднятием туловища;
- удлинением расстояния между шагами;
- сужением траектории постановки стоп.

Поднятие туловища происходит до угла, в котором человек бежит на длинные дистанции. Но чтобы не потерять скорость, бегун должен делать это постепенно, выпрямляясь только к 7 шагу. Также происходит и удлинение длины шага до того момента, пока этот параметр не будет равен норме для конкретного человека. Чтобы определить правильное расстояние, нужно попробовать увеличивать расстояние до максимального и определить тот момент, когда бег начинает быть походим на прыжки. Это будет означать, что расстояние между стопами на беговой дорожке слишком велико и поэтому не способствует эффективному перемещению.

После отталкивания от колодок стопы ставятся на дорожку не на одной линии, на ширине плеч. Совместно с движением рук такие действия способствуют более эффективному отталкиванию. В отличие от бега на средние и длинные дистанции после окончания фазы разгона стопы ставятся практически на одну линию.



# СТАРТ

Любой бег начинается со старта. В беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт. По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на  $40\text{--}45^\circ$ , ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, общий центр массы (ОЦМ) расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают разноименное положение по отношению к ногам. Взгляд бегуна направлен вперед на дорожку, примерно на 3–4 м.

После команды «Марш!» или выстрела стартера спортсмен активно начинает бег. Со старта он бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище так, чтобы наклон составлял примерно  $5\text{--}7^\circ$ . Стартовый разгон зависит от длины дистанции. В беге на 800 м, где сам стартовый разгон, примерно 15–20 м;



Спортсмены бегут первые 100 м по своим дорожкам, задача бегуна – быстро преодолеть этот отрезок, чтобы первым занять место у бровки. Здесь можно выделить:

активный бег до выхода спортсмена на общую дорожку, где скорость бега приближается к равномерной.

Обычно скорость первых 100 м на дистанции 800 м несколько выше, чем скорость бега на других отрезках и даже при финишировании. На других дистанциях стартовый разгон меньше – около 10–15 м. Главная задача здесь – занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке бегуна. В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный рывок, или спурт, длина которого в среднем достигает 150–200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного рывка немного изменяется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может испортиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего сказывается на скорости и технике бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры, снижаются эффективность и мощность отталкивания.

Техника бега и структура бегового шага сохраняются на всех средних и длинных дистанциях – меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики.

После окончания бега рекомендуется медленно пройти 15–20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1–2 мин. можно очень медленно пробежать 150–200 м, чтобы восстановить дыхание.

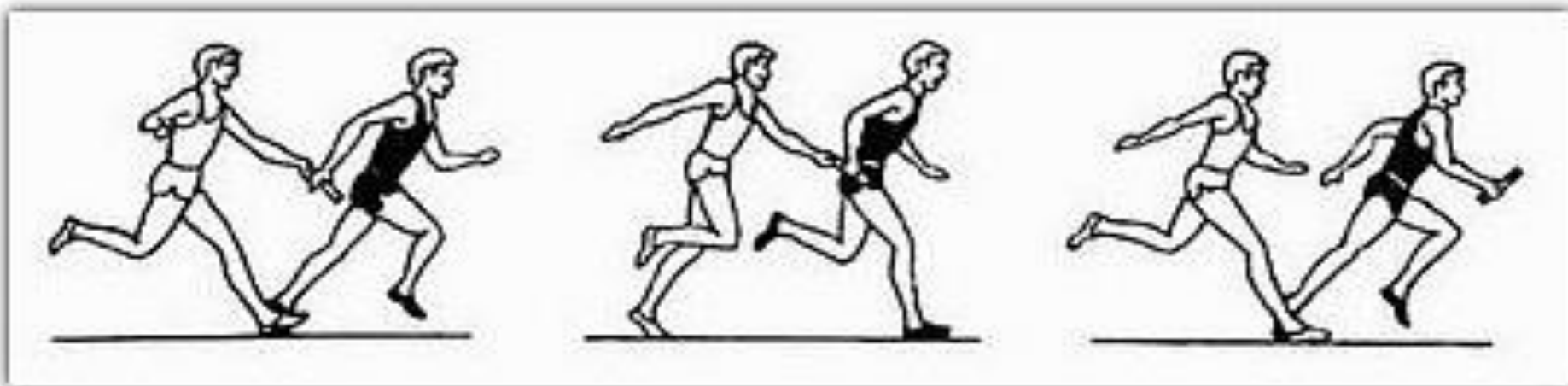
## ПРИ БЕГЕ ВАЖНО

- Касайтесь земли только носками. Надо бежать так, словно дорожка раскалена. Приземление на полную стопу снижает силу отталкивания и соответственно скорость.
- Старайтесь ставить ступни по одной линии.
- Руки должны передвигаться ритмично по направлению бега, а не поперек и наискосок тела – они все время должны быть согнуты в локтях под одним углом.
- Не сжимайте пальцы в кулак – это делает бег скованным.
- Не стискивайте зубы и не напрягайте рот – это мешает ритмичному дыханию.
- Особо обратите внимание на движение рук в беге. Правильная работа рук помогает сохранять равновесие и управлять темпом бега. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, должна доходить до середины груди, а кисть – не подниматься выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг своей оси. Движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении руки локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук должны быть расслаблены.



# ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

**Эстафетный бег – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов.** От слаженности и подготовки команды зависит конечный результат соревнований. Основная задача бегунов, как можно быстрее пробежать свой этап и передать эстафетную палочку участнику своей команды. Победителем станет та команда, которая быстрее остальных добежит и пронесет палочку от старта до финиша состязания. Иногда используют вместо палочки эстафетную ленту. В эстафетах на короткие дистанции команды бегут каждая по своей дорожке. На 1-м этапе и до 1-го поворота 2-го этапа эстафеты 4 на 400 м участники бегут каждый по своим дорожкам, а после по общей дорожке. На стадионах эстафетный бег осуществляется по кругу беговых дорожек. Уличные эстафеты имеют этапы разной протяженности. Такие эстафеты в основном смешанные, то есть участники разных возрастов и полов. Есть эстафеты, где старт находится в разных местах, а финишируют бегуны в одной точке. В школах обычно проводят встречные эстафеты.



Главная задача бегунов правильно передать эстафетную палочку на большой скорости. Палочки могут быть деревянные или металлические. Их длина достигает 30 см. В эстафетах на короткие дистанции могут не использовать палочку. Бегуны 1-го этапа начинают бег с низкого старта, держа палочку в правой руке. Затем они передают из правой руки в 20-ти метровой зоне свою эстафету следующему бегуну в левую руку, и т.д. Существует несколько способов передачи палочки: с переменной руки и без. Принимающий может переключать из одной в другую руку палочку, а может не переключать, и передать ее следующему той же рукой, какой и взял ее. Если бегун уронил палочку, то он и должен поднять ее той рукой, в которой она была до падения. Эстафету передают строго в выделенной зоне – от 10 м до конца 1-го этапа до 10 м начала 2-го этапа. Несоблюдение правил грозит дисквалификацией всей команды.

Расстояние между бегущими во время передачи эстафеты равняется длине вытянутых рук принимающего и передающего палочку. Палочка может передаваться или снизу вверх или сверху вниз. Участник, принимающий эстафету, стартует с низкого или высокого старта. Скорость, синхронность шагов, степень разгона, ритмичность бега, слаженность передачи палочки участниками, все это залог победы команды. Начинаем двигаться Когда звучит команда «Марш», спортсмены начинают бег, используя с основным маховую ногу, которая согнута в колене. Техника бега с высокого старта подразумевает начало в виде активного движения, акцент в котором делается именно на маховую ногу. Первые шаги после линии старта влияют на набор бегуном максимальной скорости. Чтобы стартовать как можно лучше, следует производить их путем упругой постановки ступней под корпусом, сохраняя при этом стартовый наклон. Спустя какое-то время нужно выпрямить туловище и увеличить длину шага. Если предстоит бежать дистанцию более 400 метров, команда «Внимание» не подается. Чтобы отточить технику процесса выбегания при высоком старте, на тренировочных занятиях следует использовать процедуру старта и с двумя, и с тремя командами. Высокий старт в легкой атлетике, кроме того, возможен также с применением опоры или без таковой.

# НИЗКИЙ СТАРТ

**Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.** Другая техника Низкому старту спортсменов обучают практически в той же последовательности, как и высокому. Каждое занятие начинается с повторения правильной техники начала движения. Спортсмены в массовом порядке обязаны освоить выполнение каждой отдельно взятой стартовой команды. Если "одолевших" правильную технику среди команды легкоатлетов не слишком много, следует повторно тренироваться, добиваясь успеха. В процессе обучения тренер привлекает и учеников - с целью показа и обозначения неточных действий. Как и бег с высокого старта, оттачивают его юные спортсмены сначала сами, затем по тренерской команде. После освоения ими основных навыков тренер может организовать выбегание наперегонки на небольшую дистанцию (до 25 метров). В отработке техники низкого старта требуются стартовые колодки - без них невозможны тренировки настоящих спортсменов. Если речь идет о занятиях физкультурой в массовом порядке (например, на школьном уроке), в их качестве можно использовать небольшие углубления в покрытии беговой дорожки. Это позволит стартовать учащимся одновременно в большом количестве. Но если группу юных учеников необходимо подготовить к легкоатлетическим соревнованиям, без беговых колодок не обойтись. Как правило, ученикам труднее бывает освоить низкий, чем высокий старт. Техника его сложнее. При отработке навыков возможны многочисленные ошибки, основные из которых мы постараемся рассмотреть ниже.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НИЗКОГО СТАРТА

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.
4. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки. Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.
5. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на скорости и силе выполнения.
6. Установка стартовых колодок.
7. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок. Положение по команде: «Внимание!» сохранять неподвижно 2–3 сек.
8. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземления на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.
9. Прыжки в длину с места из положения низкого старта с колодок. Упражнения 8 и 9 выполняются для овладения техникой отталкивания.
10. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.
11. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, хлопок стартовой хлопушки). Учащимся дается установка на быстрое выполнение первого шага.



## *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НИЗКОГО СТАРТА*

1. Бег с низкого старта с колодок в горку.
2. Бег с низкого старта с колодок по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например: «Гоп!», «Беги!» и т.п.).
3. Бег с низкого старта с колодок с затягиванием команды: «Марш!» после команды: «Внимание!» на 3–5 сек.
4. Бег с низкого старта с колодок после выполнения кувырка вперед.
5. Бег с низкого старта с колодок после прыжка в длину с места.


**6. Из положения «На старт!» бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.**

# СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где спринтер развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разгона бегун должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у спринтера развиты скоростносиловые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания. Важнейшая задача учителя при обучении стартовому разгону – научить постепенному выпрямлению туловища.



# *МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СТАРТОВОГО РАЗГОНА*

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта.
  2. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками бегущего.
  3. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперед.
  4. Бег с низкого старта (10–15 м) с сохранением оптимального наклона туловища.
- 

# ПРЫЖОК

**Прыжок** — многозначный термин, означающий:

Прыжок (биомеханика) — о прыжках живых существ.

Брахиа́ция — один из видов локомо́ции, способность перемещаться с одного уступа на другой (например, с одной ветки дерева на другую), раскачиваясь на руках.

Гидравлический прыжок — это явление резкого, скачкообразного повышения уровня воды в открытом русле при переходе потока из так называемого бурного состояния в спокойное.

Прыжок через акулу — метафора,

используемая американскими телевизионными критиками и фэнами с 1990-х годов для обозначения момента, когда телевизионный сериал проходит пик успешности.

Прыжок в толпу (ныряние со сцены или «стэйдж-дайвинг») — поведение толпы фанатов на концерте, чаще всего фанатов рок-группы, при котором один человек забирается на сцену во время выступления коллектива и прыгает в толпу, пытающуюся его удержать над собой руками.

## Виды спорта

- Скайсёрфинг — вид парашютного спорта, прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении.
- Прыжки в воду
- Прыжки на батуте
- Прыжки с верёвкой
- Прыжки на лыжах с трамплина
- Якутские национальные прыжки
- Прыжки в спортзале с нагрузкой и без

# В СПОРТЕ

- стандартные прыжки:
- рёберные: [сальхов](#), [риттбергер](#), [аксель](#);
- зубцовые (носковые): [тулуп](#), [флип](#), [лутц](#);
- нестандартные прыжки:
- [Выброс](#) — прыжок с помощью партнёра, в котором партнёрша бросается партнёром в воздух на отрыве и приземляется без помощи партнёра на заднее наружное ребро;
- «[Бабочка](#)» или «бедуинский прыжок» — невращательный прыжок, в котором туловище находится параллельно льду, а ноги совершают высокую дугу;
- Валлей — вращательный рёберный прыжок, исполняемый «левым» фигуристом с внутреннего ребра правой ноги на внешнее ребро правой же; нечто среднее между лутцем и риттбергером;
- «Козлик» или «заячий подскок» — несложный прыжок, который разучивается начинающими, чтобы контролировать тело в воздухе;
- Ойлер — однооборотный прыжок с приземлением на маховую (левую) ногу назад-внутрь, изредка применяется как промежуточный между любым стандартным и сальховом/флипом;
- Подскок — прыжок не более чем в половину оборота;
- Чинян — прыжок в волчок вперёд;
- «Прыжок в шпагат» — вид прыжка, в котором фигурист принимает позицию шпагата в воздухе;
- «Перекидной прыжок» или «вальсовый прыжок» — аксель в половину оборота;
- «Параллельный прыжок» или «синхронный прыжок» — согласованное исполнение прыжка одновременно дамы и кавалера;
- «Одинарный прыжок» — прыжок с вращением в один оборот (1,5 оборота для акселя);
- «Двойной прыжок» — прыжок с вращением в два оборота (2,5 для акселя);
- «Тройной прыжок» — прыжок с вращением в три оборота (3,5 для акселя);
- «Четверной прыжок» — прыжок с вращением в четыре оборота (4,5 оборота для акселя).
- Прыжки в [велотриале](#):
- [крутка](#), [банни-хоп](#), [тач-хоп](#), заезд (закат), евродирок, [хук-ап](#), [продёрг](#), [пробив](#), [дроп](#), [гэп](#), [сюрпляс](#), [трек-стенд](#), [сайдхоп](#)



- в сторону).
- Прыжки в спортивной гимнастике:
- прыжок «Продуновой»;
- опорный прыжок.
- Прыжки в лёгкой атлетике:
- вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок.
- Прыжки с парашютом:
- Бейсджампинг
- Прыжок в шпагат в акродансе.
- Прыжки в танцах:
- Элевация — термин в классическом танце, означающий высокий прыжок.
- Антраша — в классическом балетном танце род скачкообразного прыжка, во время которого ноги танцора быстро скрещиваются в воздухе, касаясь друг друга.
- Прыжки на скейтборде:
- Нолли;
- Олли — прыжок без использования рук.
- Прыжок LazyVault в паркуре.
- Прыжки в паркуре:
- кетлип или «прыжок по-кошачьи».
- Прыжки в плиометрике:
- «Прыжок в глубину» — прыжок вниз с определенной высоты (обычно 50-70 см) с немедленным выпрыгиванием вверх.
- Другое:
- Прыжки на лыжах с трамплина
- Биг-эйр — соревнования на которых лыжник или сноубордист разгоняется и прыгает с большого трамплина, выполняя в полёте разные трюки.
- Банни-хоп (в велосипедном сленге — банник) — прыжок на велосипеде вверх или через препятствие.
- Джампинг — неофициальный вид скалолазания, который предполагает прыжок с одних (одного) зацепов (зацепа) на скалодроме или скале на другие (другой) зацепы (зацеп).
- Банджи-джампинг — аттракцион для прыжков.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ПРЫГУЧЕСТИ

### Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете.

Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

### Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.

### Степ-апы

Выполнение: Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.

### Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

## **Выжигания**

Выполнение: Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприседе, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

## **Прыжки в полуприседе**

Встаньте, чтобы ноги на ширине плеч и сведите вместе колени. Теперь прыгайте в этой позе, используя только икры (не разгибая ног).

Примечание №1: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Примечание №2: Еще один вариант этого упражнения — прыжки с прямыми ногами. Так или иначе, основная задача — прыжок при использовании только лишь икроножных мышц. В этой ситуации, как правило, оторваться от земли больше, чем на 10–15 сантиметров очень сложно.

## **Выжигания**

Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Техника примерно та же, что и в предыдущем упражнении. Стоя на двух ногах нужно выпрыгивать, используя только икры. Здесь нужно выпрыгивать всего на 1–1,5 см, а основной упор делать на скорость выполнения и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.



# МНОГОБОРЬЕ

**Многоборье** — вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких.

**Легкоатлетические многоборья** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне дисциплинах одного или разных видов спорта. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:

- в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
- в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;
- с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим.

## РАЗМИНКА ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТА

Классическая разминка легкоатлета начинается с медленного бега в течении 5-10 минут. Время бега зависит от температуры окружающей среды, от того как одет спортсмен и общего состояния разминающегося.

- После бега следуют упражнения на восстановление дыхания. Например, такие как: в ходьбе, на первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опускаем вниз, выдох, выполнить 8-12 таких повторений. Далее то же упражнение, но уже стоя на месте и т.п.
- Затем атлеты выполняют различные упражнения на растягивание мышц. Начинать эти упражнения лучше с легких маховых движений с постепенным увеличением амплитуды движений, а затем наклонов. Например, подъем рук вверх, прогнуться, опустить руки. Выполнить 10-12 повторений. Вращение правой рукой вперед. То же левой рукой. Далее вращение поочередно руками назад. Потом совместное вращение рук вперед и назад. Стоя, попеременные движения руками как при беге. Затем можно перейти к растяжке мышц ног. Например, мах согнутой ногой вперед (при этом лучше одной рукой придерживать за что-нибудь), опускаем ногу вниз свободно с махом-захлестом назад. Выполнить 10-12 раз на каждую ногу. Далее таким же образом, но выполняем махи вперед, но с прямой ногой. После этого, стоя на одной, другой выполняем вращения бедром (или коленом, как Вам понятнее) 10-12 раз назад, затем вперед. Потом то же самой, но другой ногой. Следующее упражнение, это покачивания вверх-вниз в глубоком выпаде, разумеется, со сменой ног. Далее выполните вращения «тазом» влево, затем вправо. Потом вращения туловищем также влево и вправо. После чего можно перейти к различным наклонам, как в положении стоя, так и в положении сидя.