

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Кожушная Юлия Николаевна  
Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №22 г.Брянска

**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 многоборье**



**Российские спортсмены неоднократно становились победителями международных и всероссийских соревнований. Запомните имена выдающихся легкоатлетов:**

**В.Куц, П.Болотников,  
Н.Пономарева, Тамара и Ирина Пресс,  
В.Брумель, В.Санеев , В.Борзов и др.**



# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Для учащихся Начальной Подготовки  
(НП-1года обучения)*





В легкой атлетике ,  
бег делится на  
гладкий,  
с препятствиями ,  
эстафетный и по  
пересеченной  
местности.

Бег – естественный  
способ  
передвижения  
входящий во многие  
виды спорта



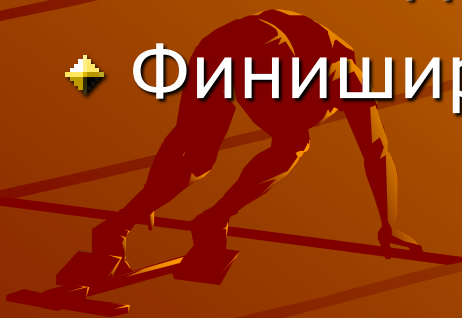
Характерная особенность бега-  
**наличие фазы полета.** Бег  
выполняется широким шагом на  
передней части стопы , с полным  
выпрямлением ноги в момент  
отталкивания от земли и выносом  
бедра другой ноги вперед-вверх,  
туловище слегка наклонено  
вперед, руки согнуты в локтях,  
дыхание свободное



# Бег на короткие дистанции (спринт)

условно разделяется на четыре фазы:

- ✦ Старт;
- ✦ Стартовый разгон;
- ✦ Бег по дистанции;
- ✦ Финиширование



**О СПОРТ,  
ТЫ - МИР!**





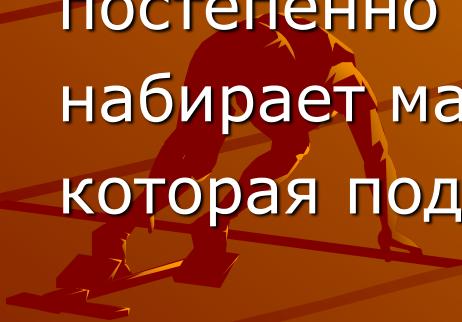
# Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

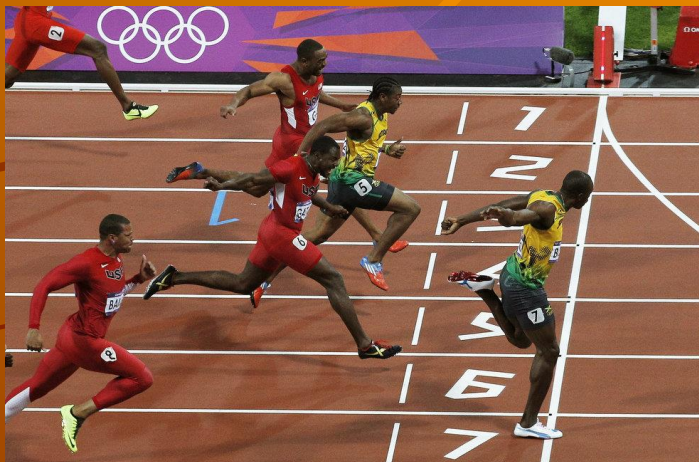
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.  
Туловище наклонено вперед.  
С удлинением шагов, туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



# 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 легкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развивать выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься легкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, в манеже, на стадионе, в парке.

