

ЛЕНКА АТЛАНТИКА

# *Что такое лёгкая атлетика.*

**Лёгкая атлѐтика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечѐнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

# Метание копья.

Метание копья было частью охоты и военных действий. Правда, тогда нужно было поразить конкретную цель. Метание копья было в программе соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Точно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели. На современных Олимпийских играх метание копья появилось в 1908 году.

Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только в дальности броска. Спортсмены используют копья, которые намного легче, чем военные, потому что они соревнуются на дальность, а не на попадание. Первым олимпийским чемпионом в метании копья стал швед Эрик Лемминг — 54 м 44 см. У женщин в программу Олимпийских игр метание копья включили в 1932 году. Первой чемпионкой стала американская спортсменка М. Дидриксон — 43 м 68 см.



# Метание снаряда.

Метание молота —

легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений. Проводится в летний сезон на открытых стадионах.

Относится к техническим видам легкоатлетической программы.

Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики (у мужчин — с 1900 года, у женщин — с 2000 года).



# Метание диска.



**Метание диска** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.

Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

# Прыжки в длину.

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин — с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



# Отжимание.

**Отжимания от пола** — базовое физическое упражнение, развивающее большую грудную мышцу и трицепс. Также при выполнении упражнения задействованы передние дельтовидные мышцы, локтевая мышца и плечевой пояс в целом.



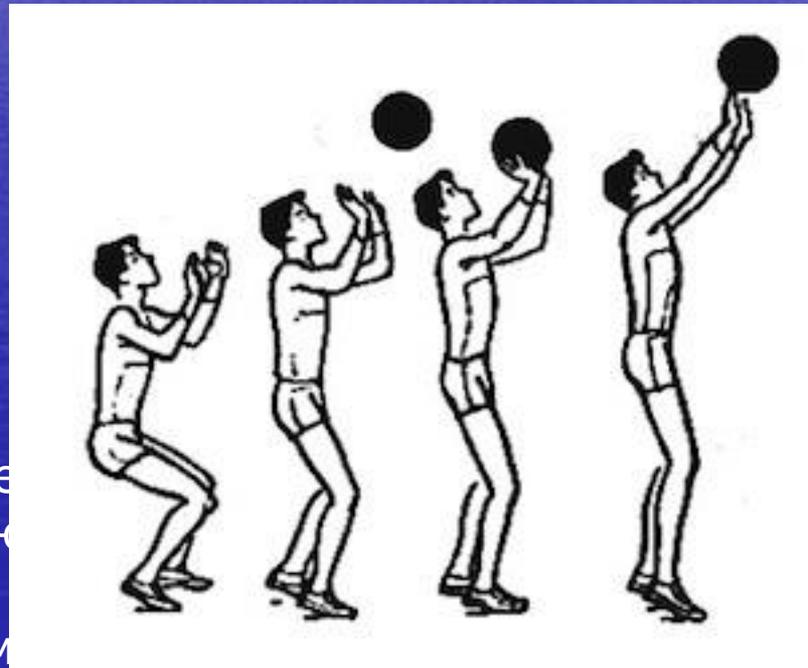
# Пресс.

**Ирина Натановна Пресс** (10 марта 1939, Харьков — 22 февраля 2004, Москва) — советская легкоатлетка, двукратная олимпийская чемпионка, рекордсменка мира. Заслуженный мастер спорта СССР (1960), Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации[1](2001).



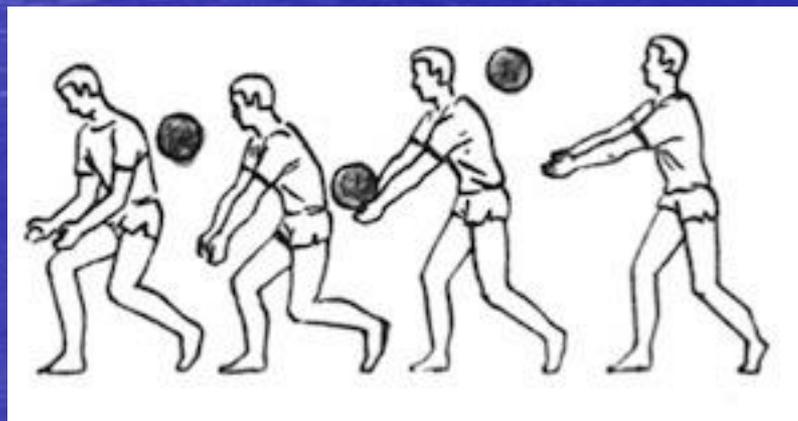
# Передача мяча сверху.

При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением (см. *рис. 1*). Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении.



# Передача меча снизу.

Эта передача применяется при приеме низко летящего мяча, с подачи или после нападающего удара. Ноги чуть согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу, кисти вложены одна в другую. При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты (см. *рис. 2*). Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук.



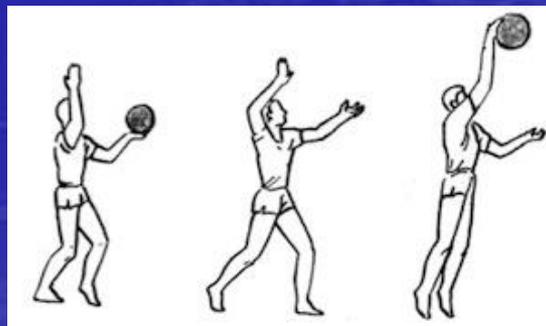
# Нижняя прямая подача мяча .

Подача мяча – технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру. Школьная программа предлагает к изучению два вида подачи: нижнюю прямую и верхнюю прямую. Игрок располагается лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, тяжесть тела смещена к сзади стоящей ноге. Рука для замаха отведена назад-вниз, другая держит мяч перед собой на уровне пояса. Мяч подбрасывается вверх на 20–40 см, и маховым движением вперед ударяющей руки производится удар (см. *рис. 3*). Одновременно с этим сзади стоящая нога разгибается, и тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу производится напряженной ладонью или кулаком.



# *Верхняя прямая подача.*

Игрок стоит лицом к сетке, ноги чуть согнуты в коленях, левая впереди, мяч в левой руке; правая, слегка согнутая в локтевом суставе, отведена назад-вверх для замаха. Вес тела сосредоточен в основном на правой ноге. Мяч подбрасывается вверх, правая рука отводится вверх, а вес тела переносится на обе ноги. В момент удара по мячу движение плеча замедляется, а предплечье и кисть производят быстрое и короткое движение вперед по направлению подачи (см. рис. 4). Удар по мячу производится напряженной ладонью.



# 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 [1].



# *Бег с передачей.*

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.



Работу выполнил

Космачев Максим

8 «Г» класс.