

А
СЕРИЯ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ПОД РЕДАКЦИЕЙ В. БЕСПАМЯТНОВА, Н. СПИРИДОНОВА,
А. ЧАЛОВА-ШИМАНА

Крив *736.2*
У 843
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

А. С. УТЕХИН



ОГИЗ «ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ»
ЛЕНИНГРАД — 1932 — МОСКВА

ОТ РАБОТЫ

А

Гордштейн

ВВЕДЕНИЕ

Легкой атлетикой называют ряд естественных упражнений, выполняемых в естественных условиях, среди природы. Эти упражнения состоят из прыжков, бега на различные дистанции и метания снарядов: ядра, гранаты, диска, копья и др.

Высший совет физической культуры давно уже рекомендовал всем физкультурникам, без различия пола и их физкультурной специальности, заниматься легкой атлетикой. Для проверки занятий физкультурники ежегодно привлекались к сдаче норм (испытаний) по различным разделам легкой атлетики: бегу на быстроту и выдержку, прыжкам и метаниям. Этими испытаниями проверялись состояние здоровья физкультурников и правильность их физического развития. Упражнения подбирались так, чтобы они проверяли наличие у испытуемых разных качеств, необходимых в труде и обороне: бы-

строты, силы, выносливости, ловкости и т. д. Этот же принцип положен в основу легкоатлетических испытаний на значок „ГТО“, причем прибавлено совершенно необходимое в боевой обстановке—умение метать гранату.

В комплекс испытаний на значок „ГТО“ введены пять легкоатлетических упражнений: бег на 100 и 1000 м (для женщин на 100 и 500), прыжки в высоту и длину с разбега и метание гранаты.

Эти упражнения должен уметь хорошо выполнять любой человек—и особенно в боевой обстановке. Кроме того, упражнения по легкой атлетике подобраны так, что ими лучше всего проверяется степень физического развития и состояния здоровья сдающего испытания, а следовательно—и его физическая подготовленность к труду и обороне.

Но ценность легкой атлетики заключается не только в том, что занимающиеся ею научаются правильно производить естественные движения, необходимые в труде, в бою и в быту. Надо помнить, что легкая атлетика является одним из самых полезных видов физической куль-