

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



**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 многоборьях.**

---

---



**Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.**

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



**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:

- 1. Старт;**
- 2. Стартовый разгон;**
- 3. Бег по дистанции;**
- 4. Финиширование**



# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



# **Высокий старт**

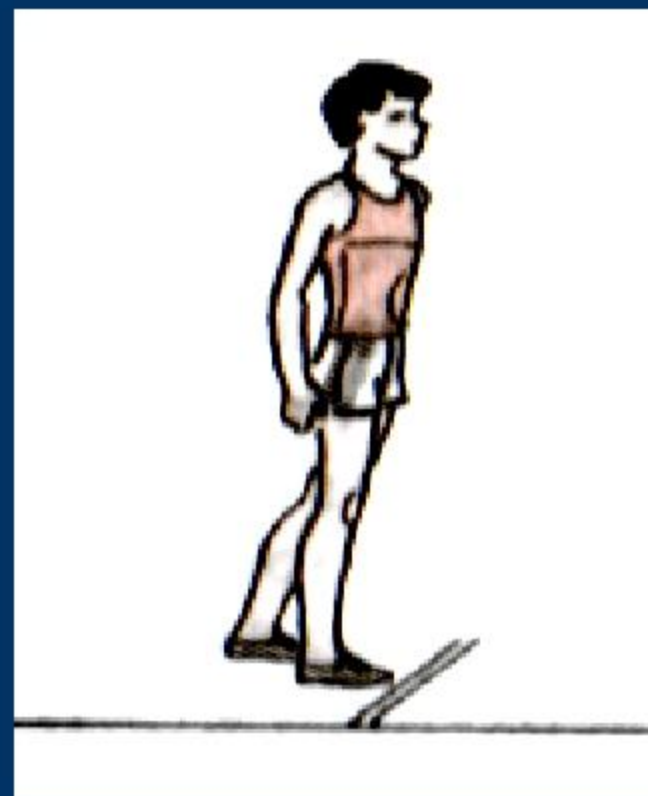
**Применяется практически на всех дистанциях бега.**



*По команде*

## *«НА СТАРТ!»*

*подойти к стартовой линии и  
поставить сильнейшую ногу носком к  
ней.*



*Другую ногу отставить назад, упираясь в грунт носком. Туловище  
выпрямлено, руки свободно опущены.*

---

---



*По команде*

**«ВНИМАНИЕ!»**

*слегка согнуть*

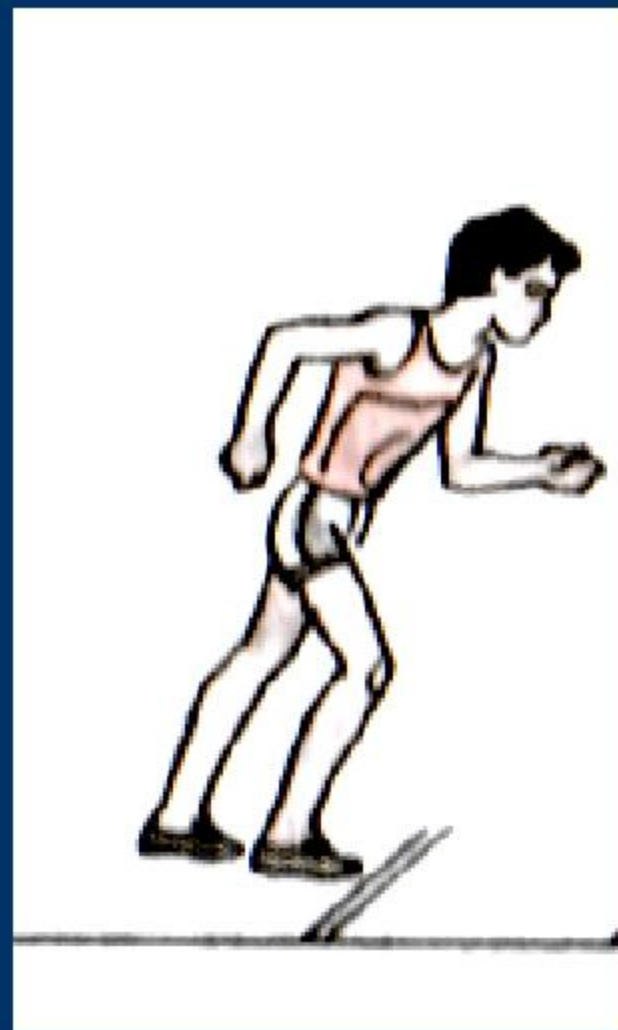
*ногу, перенося тяжесть*

*тела на впереди*

*стоящую ногу.*

*Руки чуть согнуты*

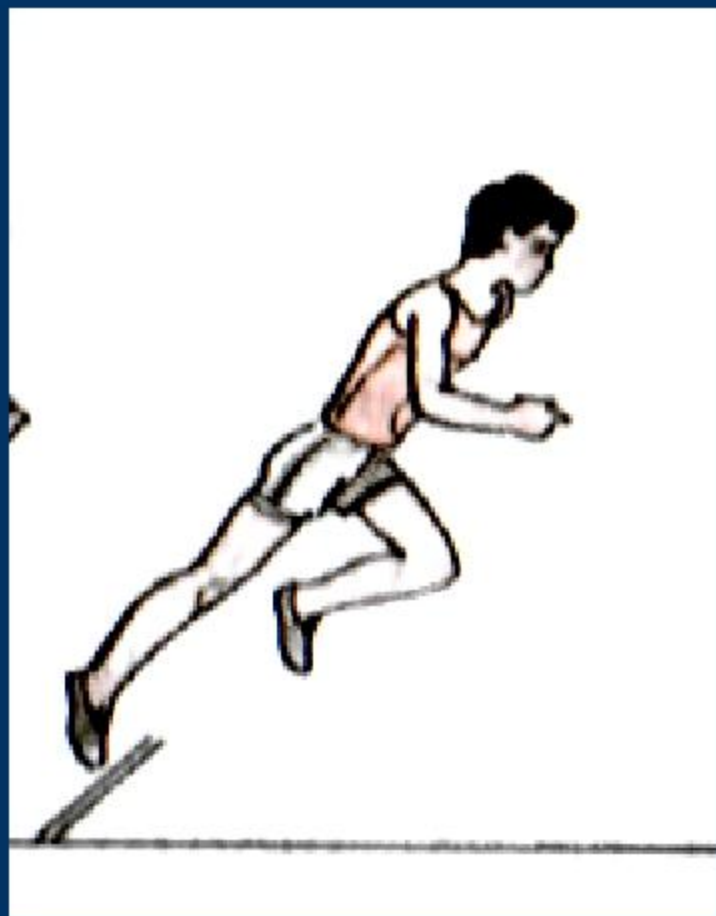
*в локтях. Взгляд направлен вперед.*



*По команде*

*«МАРШ!»*

*энергично отталкиваясь ногами  
от земли, начать  
бег, стараясь быстро набрать скорость.*



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

*Энергично выполнять беговые движения ногами и работающими 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 лёгкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.*

---

---

**Спорт –  
сильнее слов!**

---

---