

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

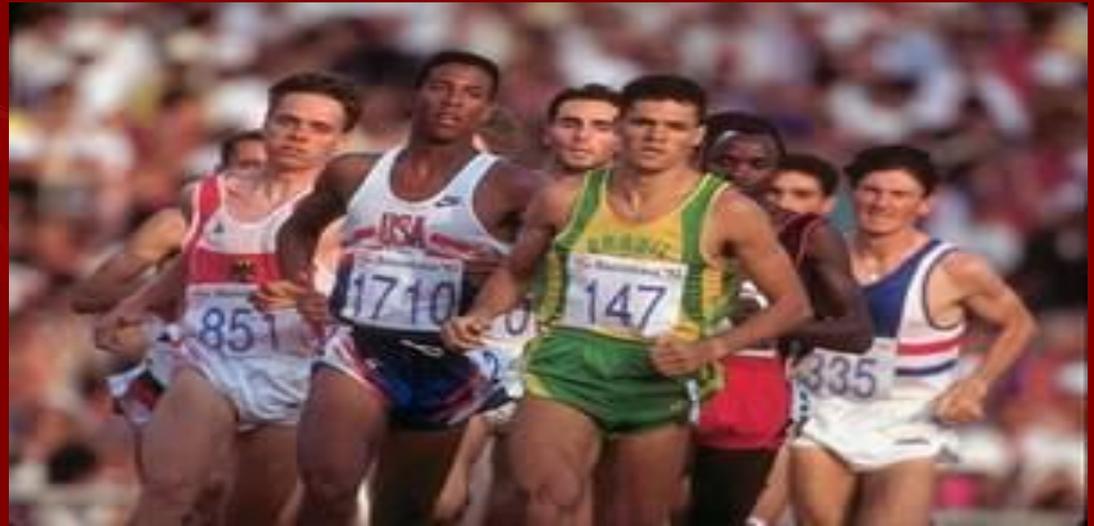
Работу выполнил
Вычужанин Андрей,
ученик 7А



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.

Спортивная ходьба

Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней , чтобы добиться победы, надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, ему не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать





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**



Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.**



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Бег на средние дистанции

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований.

Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

Барьерный спринт

От гладкого отличается тем, что бегуны на дистанции преодолевают препятствия – барьеры. Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам на каждой из которых стоит по 10 барьеров.



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!**