

# 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!**