

**Лёгкая атлѣтика** — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



## Развитие

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как, вообще говоря, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её столь высокая распространённость, в том числе, и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран.

Наиболее развита лёгкая атлетика, как вид спорта в таких странах как: США, Россия, ФРГ, Великобритания, Кения, Эфиопия.



# Дисциплины

- Спринт
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Марафонский бег
- Бег с барьерами
- Эстафетный бег



## Бег.

Бег - естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



**Бег на короткие дистанции (спринт).**  
- условно разделяется на четыре фазы:  
старт, стартовый разбег, бег по дистанции,  
финиширование. Для наиболее  
эффективного начала бега используют  
низкий старт.



## Эстафетный бег.

Цель - быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.



## Прыжки в высоту с разбега.

Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивания» в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60-70 см.). В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены две стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления – тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.



**Прыжки в длину с разбега.**

**Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление.  
Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей**





## Метание

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.

