

Лёгкая атлетика

- **Лёгкая атлётика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)»

Легкая атлетика: виды спорта

- Виды атлетики довольно различны: сюда входит и спортивная ходьба, и различные виды бега, в том числе кроссы и спринты, а также многоборья, технические виды, такие как прыжки и метания:
 1. бег прыжки: в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок;
 2. спортивная ходьба;
 3. метание снарядов: копья, диска, молота, ядра;
 4. многоборья.

- Из всего этого разнообразия наибольшей популярности среди любителей достигли именно беговые виды спорта – это бесплатный и приятный способ поддерживать красоту и здоровье своего тела. Да и особого снаряжения не нужно – только хорошие кроссовки для бега и спортивный костюм.
- С прыжками из легкой атлетики всех нас знакомят еще в школе. Обычно после занятий тем ученикам, которые отличаются особыми успехами в этой области, предлагают посещать секцию для дальнейшего развития способностей, откуда прямой путь на городские, областные состязания и далее до мировых чемпионатов.
- Особняком в легкой атлетике стоит многоборье – это вид состязаний, в котором спортсмены соревнуются не в одной дисциплине, а в разных, благодаря чему удается выявить наиболее многосторонне развитого атлета. Удивительно, но женщины, которые занимаются многоборьем и отлично владеют бегом на какую-либо дистанцию и прыжками в длину или высоту, способны победить в состязаниях даже узких специалистов конкретно взятых отдельных видов.

Лёгкая атлетика: бег

- Беговые виды лёгкой атлетики довольно разнообразны, одни требуют выносливости, другие – умения быстро развивать скорость. Они включают в себя самые разные вариации:
 1. спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
 2. барьерный бег (100 м, 400 м);
 3. бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
 4. бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
 5. кросс (бег по пересеченной местности);
 6. марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
 7. эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м).

- Легкой атлетикой можно заниматься как на профессиональном уровне, так и на любительском. В США многие жители как городов, так и мелких населенных пунктов регулярно совершают пробежки на средние дистанции для поддержания тела в форме. К тому же, такие занятия прекрасно укрепляют сердечнососудистую систему и легкие, способствуют выносливости и тону мышц. Более того, именно бег является главным врагом жировых отложений на животе.

Виды легкой атлетики и их краткая характеристика

- Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).
- Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.
- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).
- Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья).
- Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

- На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин. К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции. К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки.

Что развивает легкая атлетика?

- Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.