

Что такое 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, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



История развития лёгкой атлетики.

- Если же принимать во внимание современную историю - то первой успешной попыткой можно считать соревнования, проведенные в 1837 году в Англии. Это были соревнования в беге на длинную дистанцию, организованные среди студентов колледжа города Регби. На следующий год подобных соревнований было учреждено уже более одного десятка.



История развития лёгкой атлетики.

- Начиная с середины 19 века в программу соревнований по легкой атлетике включили такие дисциплины как: бег с препятствиями, бег на короткие дистанции, метание тяжести; с 1851 года сюда же включили прыжки в длину и прыжки в высоту с разбега. Но поистине массовым видом спорта послужило включение соревнований по легкой атлетике в программу возрождающихся олимпийских игр в 1896 году.
- Отдавая дань древнегреческим олимпиадам, легкая атлетика стала королевой летних игр и основным видом спорта. Занять первое место в любом легкоатлетическом соревновании считалось очень престижным и почетным.



История развития лёгкой атлетики в России.

- В России легкая атлетика распространилась благодаря организации спортивного кружка в селе Тярлево, что расположено близ Санк-Петербурга. Этот кружок был открыт в 1888 года, и уже в 1908 году прошли первые российские соревнования по легкой атлетике, на которые приехало около 50 спортсменов.
- В 1911 году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, который объединил более 20 спортивных лиг Петербурга, Киева, Москвы и других городов. В 1912 русские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх.

Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление русских легкоатлетов прошло неудачно - никто из них не занял призового места. Русский олимпийский комитет принял решение о ежегодном проведении Всероссийских Олимпиад, которые должны были способствовать развитию спортивного движения в стране и лучшей подготовке спортсменов к международным состязаниям.

История развития лёгкой атлетики в России.



Виды лёгкой атлетики.

- БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:
- Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:
- бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.
- бег на средние дистанции(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров.
- бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.
- С препятствиями - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:
- бег с препятствиями на дистанцию 3000 метров (стипль-чез).
- бег с барьерами на спринтерских дистанциях.
- Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс).
- Эстафетный - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали ■

Виды лёгкой атлетики.

- ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА, подразделяются на:
 - Вертикальные прыжки — прыжок в высоту, прыжок с шестом.
 - Горизонтальные прыжки — прыжок в длину, тройной прыжок.
- МНОГОБОРЬЯ:
 - Мужчины (7-борье и 10-борье)
 - Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:
 - Первый день — 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м;
 - Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800м.
 - Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:
 - Первый день — 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м;
 - Второй день — 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.
 - МНОГОБОРЬЯ: Женщины (5-борье и 10-борье)
 - Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:
 - прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.
 - Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:
 - Первый день — 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м;
 - Второй день — 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.
- МЕТАНИЯ - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:
 - Метание диска
 - Метание молота
 - Метание копья
 - Толкание ядра

Гладкий бег.

- Гладкий бег является ключом к овладению многими видами легкой атлетики. На стадионе бег проводится на беговой дорожке в направлении по кругу против движения часовой стрелки.
- Технику бега условно принято разделять на следующие фазы: 1) старт, 2) стартовый разгон, 3) бег по дистанции и 4) финиширование.
- В беге на короткие дистанции применяется низкий старт. Правильное выполнение низкого старта позволяет в минимально короткое время суметь набрать максимальную (для каждого бегуна) скорость. В беге на средние и длинные дистанции применяются высокий старт.
- Высокий старт более прост по выполнению, поэтому прежде, чем рассматривать технику низкого старта, нужно познакомиться с высоким стартом. Обучению высокому старту уделяется незаслуженно мало внимания, в то время как умело взятый высокий старт может дать преимущество на первых метрах дистанции.



Бег на короткие дистанции.

- Те, кто выбирает бег на короткие дистанции, знают: самое главное – одолеть дистанцию на максимально возможной скорости. Это значит, что все психические и физические качества бегуна направлены на стремительный старт, быстрый набор на дистанции максимальной скорости, которую при этом следует поддерживать до последних метров. При этом важна техника бега на короткие дистанции, чтобы достойно прийти к финишу. Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров. Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать технику бега на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов.



Бег на средние дистанции.

- К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении веков. Проводимые исследования в индивидуальной технике среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения.



Бег на длинные дистанции.

- Самой известной разновидностью бега на длинные дистанции является марафон. Его популярность объясняется древней историей и тем, что данный вид спорта входит в программу Олимпийских игр.
- Длина забега марафонцев четко фиксирована – 42 км 195 м, бегут спортсмены по шоссе. Однако слово «марафон» стало нарицательным и нередко применяется для обозначения любых длительных забегов, в том числе по пересеченной местности или в экстремальных условиях.



Бег с препятствиями.

- дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требуется от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления. Проводится только на летних стадионах. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1920 года, для женщин — с 2008 года



Бег с барьерами.

Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал бегуна). Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Запрещается:

проносить ногу сбоку барьера

намеренно сбивать барьер ногой или рукой.



Бег в естественных условиях по пересеченной местности.

Один из прикладных видов легкой атлетики.

Бег в естественных условиях на местности укрепляет организм, положительно действует на нервную систему, является важным средством подготовки спортсменов многих видов спорта, так как применяется бег по пересеченной местности в процессе тренировки.

Кросс является не только вспомогательным средством тренировки спортсменов, но и самостоятельным видом спортивного бега. Отличительной особенностью этого вида бега является значительная продолжительность и высокая интенсивность мышечной работы. Техника кроссового бега в своей основе такая же, как и бега на средние дистанции. Но кроссмену приходится, кроме того, учитывать особенности местности и умело приспосабливаться к ним.



Эстафетный бег.

Главными эстафетными дисциплинами являются 4x100 метров и 4x400 метров, это обычные дистанции на всех проводимых соревнованиях. На любительских состязаниях организаторы сами могут решить, какой вид эстафеты выбрать, это может быть и 4x60 метров, а могут быть этапы 4x800 метров.

Также есть такой вид эстафет как шведская. Заключается она в том, что участники проходят этапы разной протяжённости. Обычно дистанции идут на уменьшение. Есть такая эстафета под названием «шведка», состоит она из таких этапов как 800+400+200+100 метров.

Многие жители города видели уличные эстафеты, которые обычно приурочены к какому-либо празднику. Например, знаменитая майская эстафета, проводимая в честь "9 Мая". На таких состязаниях дистанции зависят от длины улиц и

выдумки организаторов ■



Спортивная ходьба.

Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м). Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:

Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.

Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Технику ходьбы спортсмена оценивают судьи на дистанции, которых должно быть от 6 до 9 (включая старшего судью).



Прыжки в высоту.

Прыжки в высоту обязаны своим происхождением не столько легкой атлетике, сколько гимнастике. В немецких гимнастических обществах спортсмены включали в программу своих выступлений наравне с такими снарядами, как кольца, брусья, конь, перекладина, и прыжки в высоту. А прыгали тогда с прямого разбега двумя ногами вперед. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



Прыжки с шестом.

Прыжок с шестом является одним из четырёх главных видов прыжков (помимо прыжков в длину, тройных прыжков и прыжков в высоту). Также прыжок с шестом является самой неординарной технической дисциплиной. Только здесь (за исключением всех метательных дисциплин) нужны посторонние предметы, чтобы пройти заданную цель. Также прыгуны с шестом обязаны иметь отличную гимнастическую подготовку



Прыжки в длину.

Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.



Тройной прыжок.

Тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места. Первым современным олимпийским чемпионом в тройном прыжке у мужчин стал американец Джеймс Конноли. С 1996 года тройной прыжок также стал олимпийским видом и для женщин. Звание олимпийской чемпионки в тройном прыжке первой завоевала Инесса Кравец (Украина).
Технически



тройной прыжок состоит из трёх элементов:

«скачок»

«шаг»

«прыжок»[1]

Метание диска.

Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Один из древнейших видов легкой атлетики — практиковался ещё в Древней Греции. В современной истории метание диска у мужчин появилось уже на первой Олимпиаде в 1896 году, женщины начали состязаться на Олимпийских играх 1928 года. Соревнования в метании диска проводятся только на открытых стадионах. Изображение дискобола является одним из символов Олимпийских игр, дискобол был изображен на Олимпийских почтовых марках 1896 года и на многих рекламных плакатах Олимпиад вплоть до 1948 года. Также дискобол был изображен на греческих коллекционных монетах, посвященных

Олимпиаде 2004 года в Афинах.



Метание молота.

Метание молота возникло в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью. Первые подобные соревнования прошли во второй половине 19 века. Метание молота эволюционировало достаточно быстро – уже в 1900 году метание молота современной формы вошло в Олимпийские игры (правда, только в мужской части соревнований, женщинам молот доверили только на Олимпиаде 2000 года). Молот совсем не похож на тот предмет, который представляет себе обыватель, услышав это название. Это металлический шар, соединенный стальной гибкой проволокой (тросом) с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117—121,5 см, а общий вес — 7,265 кг. У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. То есть, вес молота равен весу ядра, используемого в соответствующей легкоатлетической дисциплине. Таким молот стал в 1896 году, до этого ручка была жесткой, то есть он и правда был похож на кувалду или молоток.



Метание копья.

Метание копья издавна было частью процесса охоты и военных действий, правда, тогда основной его задачей было поражение конкретной цели. Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только в дальности броска.

На современных Олимпийских играх метание копья появилось в 1906 году. В Древней Греции оно также проводилось, но доподлинно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели. В метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне. Поэтому, копьеметатели обычно имеют телосложение, сходное со спринтерами, а не плотное и коренастое, характерное для представителей других метательных дисциплин.

В момент своего вылета скорость копья может достигать 113 километров в час.



Толкание ядра.

Толкание ядра заключается в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра — на дальность. Толкание ядра является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. А родилось оно, как и метание молота, в Шотландии, на горских играх, только толкают там не ядро, а камень. Толкание ядра входит в группу метаний, но в отличие от длинных метаний проводится и в закрытых помещениях, так как даже мужчинам для этого нужен сектор менее 30 метров в длину. Финал соревнований по толканию ядра в ходе Олимпийских игр в Афинах 2004 года проводился в уникальном месте — на территории древнего стадиона в Олимпии (Олимпия — одно из крупнейших святилищ Древней Греции на Пелопоннесе, где возникли и на протяжении многих веков проводились Олимпийские Игры). Сначала там хотели провести более «древние» соревнования по метанию диска или копья, но выбрали более безопасное толкание ядра, которое на античных Олимпиадах не проводилось.



Мужское семиборье.

Соревнования проводятся в 2 дня.

Результат каждого участника определяется комбинацией его результатов в отдельных видах. Имеется своя система начисления очков в каждом виде. Затем эти очки суммируются, чтобы получить окончательный результат. Первый день — 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м;

Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800м.



Мужское десятиборье.

Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней (по 5 видов в день). Результат каждого участника определяется комбинацией его результатов в отдельных видах. Имеется своя система начисления очков в каждом виде (при этом учитывается именно результат, а не занятое место). Затем эти очки суммируются, чтобы получить окончательный результат. В первый день проводятся соревнования по бегу на 100 м, прыжкам в длину, толканию ядра, прыжкам в высоту и бегу на 400 м. В этот день атлеты проявляют свои скоростные качества и «взрывную», быструю силу. Во второй день спортсмены состязаются в беге на 110 м с барьерами, метании диска, прыжках с шестом, метании копья и беге на 1500 м. В этих видах требуется

координация движений и выносливость.



Женское семиборье.

Семиборье у женщин включает :

1 день: бег на 100 м с барьерами,
прыжок в высоту, толкание ядра, бег
на 200 м

2 день: прыжок в длину, метание копья и
бег на 800 м.[1]

