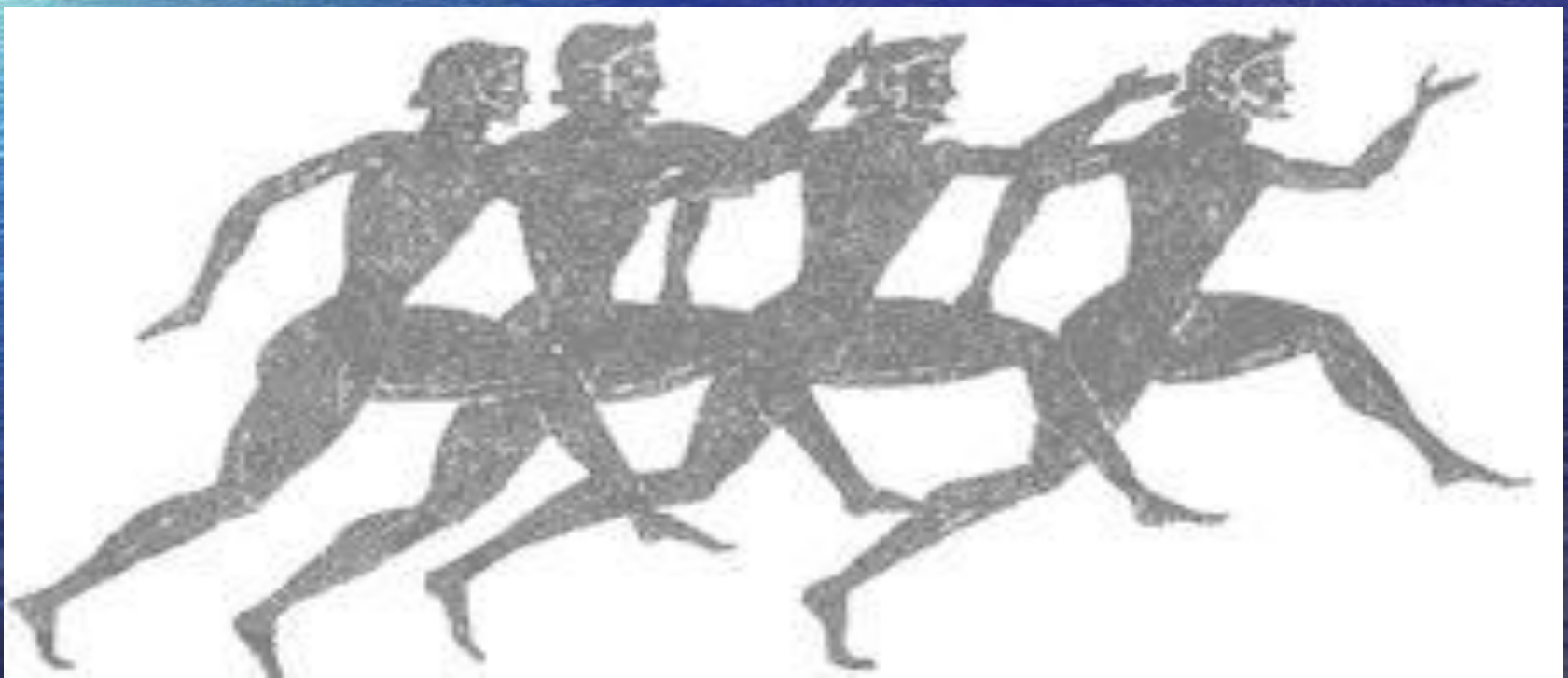


# *История возникновения легкой атлетики*



- Легкая атлетика имеет многовековую историю, берущую свое начало в глубокой древности.

- Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить, как у древних греков, а позже римлян проходили спортивные состязания, которые назывались легкоатлетическими.



Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на "легкую" и "тяжелую"

-К легкой они относили упражнения, развивающие ловкость, быстроту, выносливость – это бег, прыжки, метания, стрельба из лука, плавание.

-Борьба, кулачный бой и все те упражнения, которые развивают силу, древние греки называли тяжелой атлетикой.

Первые сведения о соревнованиях по легкой атлетике встречаются в исторических записях об олимпийских играх в Древней Греции и относятся к 776 году до н.э.

В 724 году до н.э. в программу по легкой атлетике был включен "диаулус" - забег на "две длины" стадиона (384, 54 м). Немного позже "доликос" - примерно 4,6 км.

В 708 году до н.э. - пентатлон, включавший в себя диаулус, прыжок в длину, метание копья, диска и борьба.

В последние века до н.э. в Олимпийских играх участвовали преимущественно атлеты-профессионалы.

Это привело к учащению случаев обмана, нечестным приемам. Игры стали походить на жестокие состязания гладиаторов и потеряли свое значение общегреческого праздника.

Олимпийские игры прекратили свое существование в связи с утратой Грецией самостоятельности и переходом ее под власть Рима.

В 393 г. н.э. под давлением духовенства римский император Феодосий I специальным декретом упразднил Олимпийские игры.

Легкая атлетика – один из наиболее доступных и массовых видов спорта, объединяющий в себе жизненно важные и естественные способы двигательных действий:

- ходьба
- бег
- прыжки
- метания

Учитывая значимость естественных способов движения, л/атлетика является составной частью базовых видов физических упражнений в программе по физической культуре всех образовательных учреждений.

*Легкоатлетические упражнения* относительно просты, понятны и доступны для любого исполнителя, легко дозируемы.



***Все л/атлетические  
упражнения делятся на пять  
разделов:***

**1. Ходьба**

**2. Бег**

**3. Прыжки**

**4. Метания**

**5. Многоборья**

*В каждом разделе выделяются:*

- виды (бег, прыжки, метания)
- разновидности (спринтерские, стайерские беговые дистанции, барьерный, эстафетный бег, бег с препятствием, прыжки в длину, в высоту, метание копья, молота, диска, толкание ядра и др.)
- варианты для мужчин и женщин (барьерный бег 100 м - женщины; барьерный бег 110 м – мужчины и т.п.)

- Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека.
- Это циклические локомоторные движения.
- Развивают и совершенствуют физические качества:
- Выносливость
- Быстроту
- Силу
- Ловкость
- Это средства тренировки во всех

Спортивная ходьба по технике выполнения отличается от обычной ходьбы скоростью передвижения.

Главная особенность техники заключается в сохранении постоянной опоры на грунт (двухопорное положение), отсутствует фаза полета.

*Бег имеет четыре разновидности:*

1. Гладкий бег (по кругу против часовой стрелки по беговой дорожке стадиона на определенную дистанцию).

2. Бег с препятствиями (искусственные барьеры от 5 до 10)

- барьерный бег только на короткие дистанции от 60 до 400 м.

- бег с препятствиями на 1500 и 3000 м. по беговой дорожке и одному из секторов, где расположена яма с водой.

3. Эстафетный бег – вид командного бега с передачей эстафетной палочки.

Дистанция делится на отдельные этапы по числу участников в каждой команде.

Этапы могут быть: одинаковые и смешанные.

Эстафеты могут быть:

- встречными
- по круговой дорожке стадиона
- по улицам города.

- Бег в естественных условиях, проводится по пересеченной местности (кросс) на дистанции до 15 км или по дорогам.

- Бег на самую длинную дистанцию – 42 км 195 м, называется - марафонский, проводится по дорогам.

По дорогам проводятся и традиционные забеги.

Спринт – короткие  
дистанции:

- 60 м (манежный)

- 100 м

- 200 м

- 400 м (длинный спринт).

Бег выполняется с низкого  
старта (используют беговые  
колодки)



Стайерские дистанции:

Средние – 800 м / 1500 м

Длинные – 3 км / 5 км / 10 км

Выполняются с высокого и среднего старта