

# Легкая атлетика

**Разработал учитель физической культуры Максимова  
Наталья Николаевна. ГБОУ школа№403.г.Пушкин.**

# Метание копья

**Метание копья** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *копья*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

# Правила и особенности

- Правила схожи с другими метательными дисциплинами. Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмёрку делают ещё по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием, аналогичным покрытию для бега) для разгона перед броском. Соответственно, не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведённого сектора, или не воткнулось в землю, а упало плашмя.
- Помимо слаженности всей координации движений и финального усилия, в метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне.

## История



0 Метание копья было частью охоты и военных действий, правда, тогда нужно было поразить конкретную цель. Метание копья было в программе соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Точно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели. На современных Олимпийских играх метание копья появилось в 1908 году. Спортивный вариант метания копья подразумевает состязание только в дальности броска. Спортсмены используют копья, которые намного легче, чем военные, потому что они соревнуются на дальность, а не на попадание

# Метание диска

**Метание диска** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



# Соревнования и правила

- 0 Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
- 0 В официальных соревнованиях IAAF участники выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках.
- 0 Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более  $35^{\circ}$ , а точнее  $34,92^{\circ}$ , иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры. Ширина ворот вылета диска составляет 6 метров. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

# Метание диска в Древней Греции

- 0 Метание диска — очень древний вид спорта. В 5 веке до н. э. скульптор Мирон изготовил скульптуру дискобола (Diskobolos), которая сейчас всемирно известна. Древнегреческие боги также играли с диском. По одному из мифов Аполлон соревновался в метании диска со своим любимчиком, принцем Спарты Гиакинфом. Чтобы произвести впечатление, Аполлон бросил диск изо всех сил. Гиакинф, со своей стороны хотел впечатлить Аполлона, и попытался диск поймать. Диск попал в Гиакинфа, и он погиб. По другой легенде, завистливый бог западных ветров Зефир подул в диск, чтобы погубить Гиакинфа.
- 0 Как показывают исследования историков и археологические раскопки, метание диска было популярно в Древней Греции, и эти состязания проходили на античных олимпийских играх. Снаряды изготавливались из камня и бронзы, массой от 1,25 до 5,70 кг, диаметром от 16,5 до 34 см. Насколько можно судить по историческим свидетельствам того времени, металлы атлеты с



# Спринт

**0 Спринт** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Судья со стартовым  
пистолетом.  
Олимпийские игры  
**1904** год.

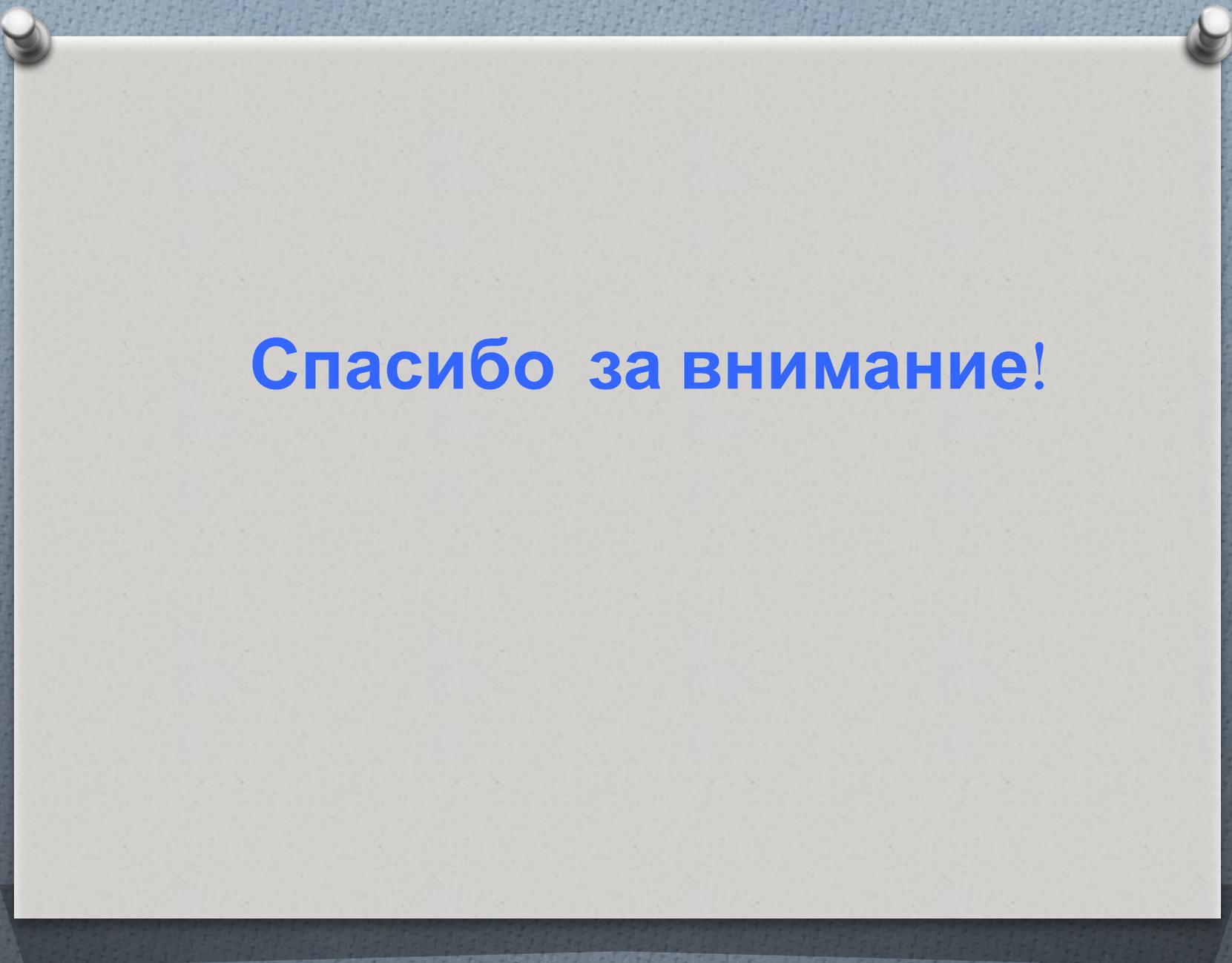


# ТЕХНИКА И ТАКТИКА

По оценкам учёных спортсмены высокого класса могут достигать наивысшей скорости бега на отрезке 50-60 метров. Задача спортсмена — определить, на каком участке дистанции — 100 или 200 метров — он разовьёт максимальную скорость.

На спринтерских дистанциях 200 и 400 метров (летний стадион) считаются наиболее выгодными центральные 3, 4, 5, 6-я дорожки из восьми. 1 и 2 дорожки неудобны из-за того что малый радиус кривизны мешает спортсменам развить высокую скорость на виражах. 7 и 8 дорожки невыгодны тем, что стартующие на них спортсмены первые 150—200 метров бегут впереди и не могут ориентироваться по скорости с другими атлетами. Наиболее выгодные дорожки распределяются среди спортсменов, которые показали самые высокие результаты на предварительных кругах. Это является дополнительным стимулом для показа высоких результатов на предварительных кругах.





**Спасибо за внимание!**