



Легкая атлетика

Определение

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

История развития легкой атлетики

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Кироибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место

Виды легкой атлетики

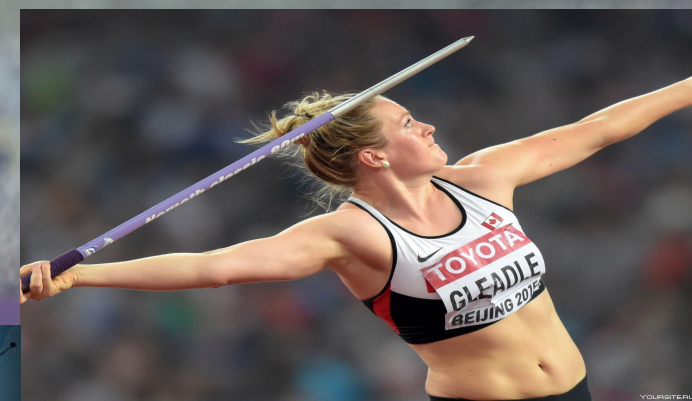
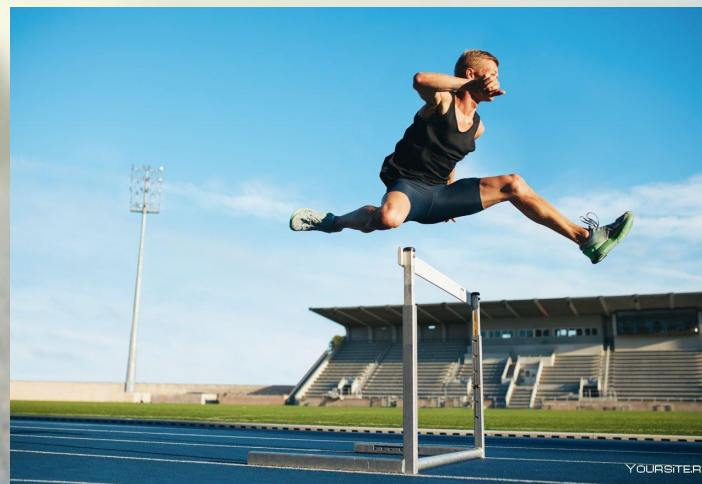
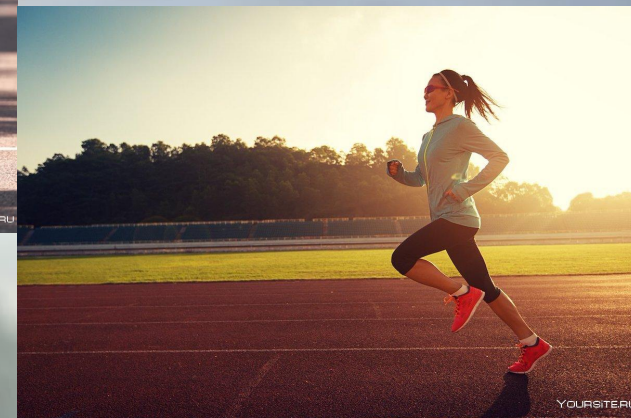
Спортивная ходьба

Бег

Прыжки

Метание

Многоборье



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.

Виды бега в легкой атлетике: Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м

Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м

Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м)

Марофон (42 км 195 м)

Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе

Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м)

Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров)

Кроссовый бег



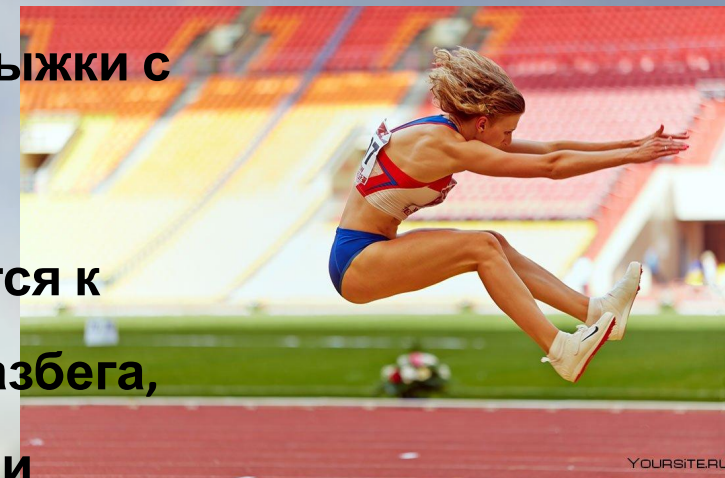
Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.

Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.

Прыжок в длину (с места, с разбега) относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.

Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.



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 или мяча, вес гранаты – 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г. Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское – 4 кг.

Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский – 4 кг.

Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский – 1 кг.

Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



Многоборье – спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

В десятиборье у мужчин входит бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.

К семиборью относятся бег на 100 м с барьерами, бег на 200 м и 800 м, прыжки в высоту и длину, толкание ядра и метание копья.



Олимпийские чемпионы СССР

Иваненко Вячеслав Иванович
(спортивная ходьба)

Юрий Седых (метание молота)

Наталья Лисовская (толкание ядра)

Валерий Брумель (прыжки в высоту)

Виктор Цыбуленко (метание копья)

Пётр Болотников (бег на длинные дистанции)

Надежда Ткаченко (многоборье)

Александр Аксинин (бег на короткие дистанции)

Эдуард Гуцин (толкание ядра)

Евгений Аржанов (бег на 800 метров)

Олимпийские чемпионы России

Елена Исинбаева (прыжки в высоту с шестом)

Анна Чичерова (прыжки в высоту)

Татьяна Лебедева (прыжки в длину)

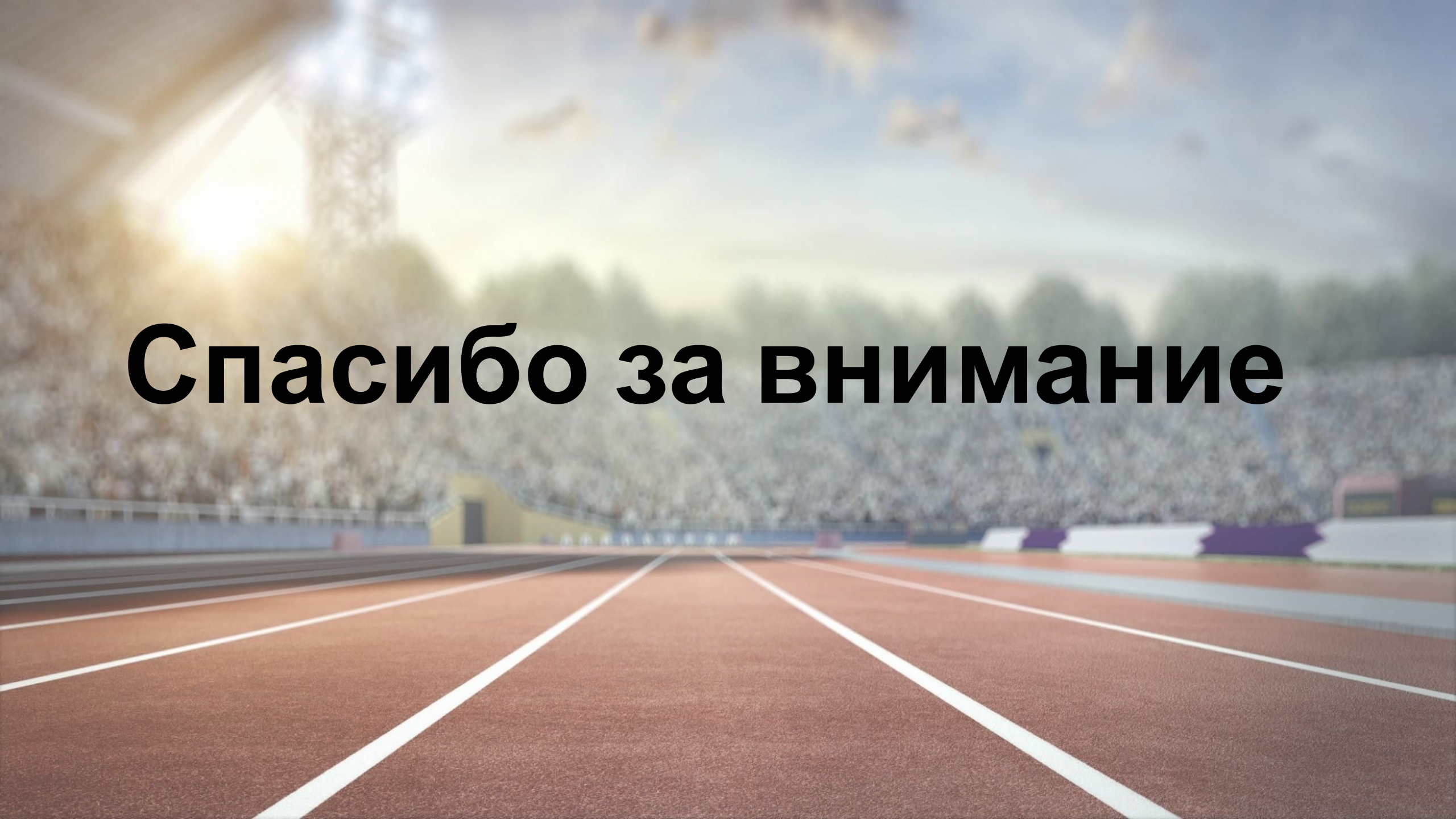
Светлана Мастеркова (бег на 800 и 1500 метров)

Лилия Шобухова (марафон)

Валерий Борчин (ходьба)

Ирина Привалова (бег на 400 метров с барьерами)

Ольга Кузенкова (метание молота)

A 3D rendered image of a stadium at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The stadium is filled with a large crowd of spectators. In the foreground, a red running track with white lane markings leads towards the center of the stadium. The overall atmosphere is one of a grand event or competition.

Спасибо за внимание