

Легкая атлетика

□

- Подготовил:
- Преподаватель физической культуры медицинского колледжа
- БАБАК А.А



Лёгкая атлетика это...

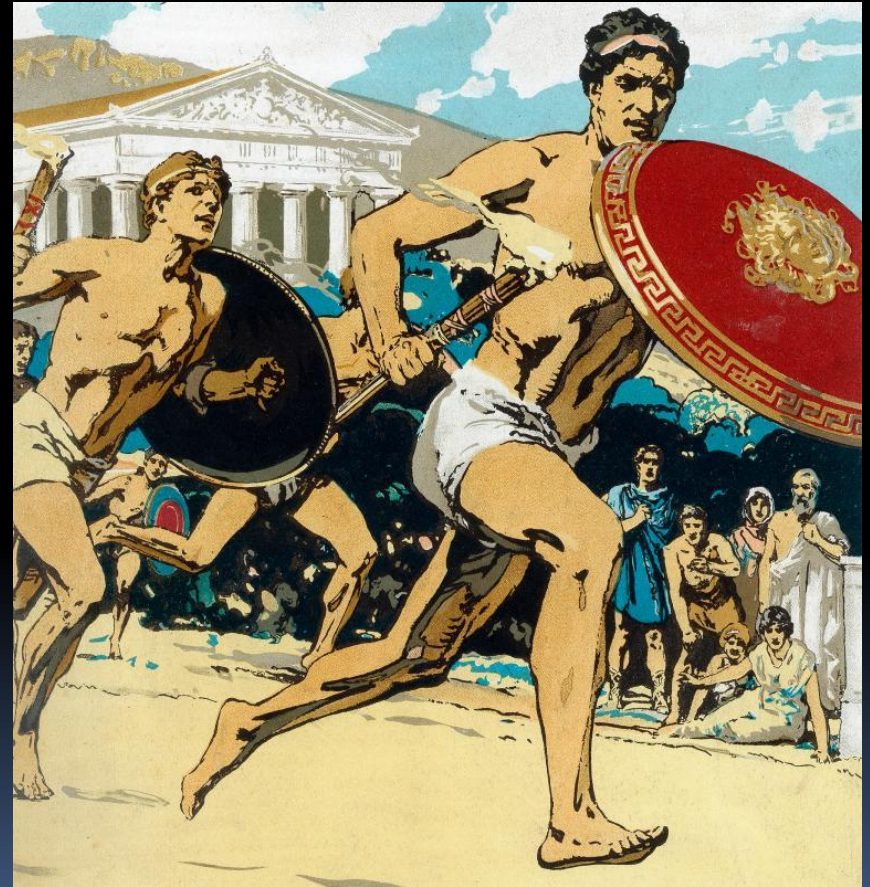
- Легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.
- Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

История и развитие

- 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.

Легкая атлетика в Греции

- 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.



- Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).



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.



Как же появилась легкая атлетика?

- Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.



Виды легкой атлетики

- 1. 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 и его виды

- 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, 42195 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).

Прыжки

- 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 относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.

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



Метание

- 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 копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



Многоборье

- Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.



Развитие лёгкой атлетики в России

- Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в поселке Тярлево около Санкт-Петербурга. Членами кружка была в основном учащаяся молодежь, проводившая в Тярлево летние каникулы. Этот спортивный кружок сыграл большую роль в развитии легкой атлетики. Его участники первыми в России начали систематически заниматься бегом, а затем прыжками и метаниями. В 90-х годах XIX века кружок провел ряд крупных для того времени соревнований.
- В следующем году кружок получил наименование "Общество любителей бега", а с 1893г. - "Петербургский кружок любителей спорта". Программа соревнований дополняется в 1893 года прыжками в длину с разбега, с 1895 года - толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями.



Огромное значение для развития легкой атлетики имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняли участие легкоатлеты из всех областей и республик страны и представители рабочих спортивных союзов 15 зарубежных стран. В соревнованиях по легкой атлетике участвовало около 1300 спортсменов, было установлено 38 всесоюзных рекордов. В командном зачете первое место заняли спортсмены Российской Федерации, второе - Украины и третье – Беларуси.

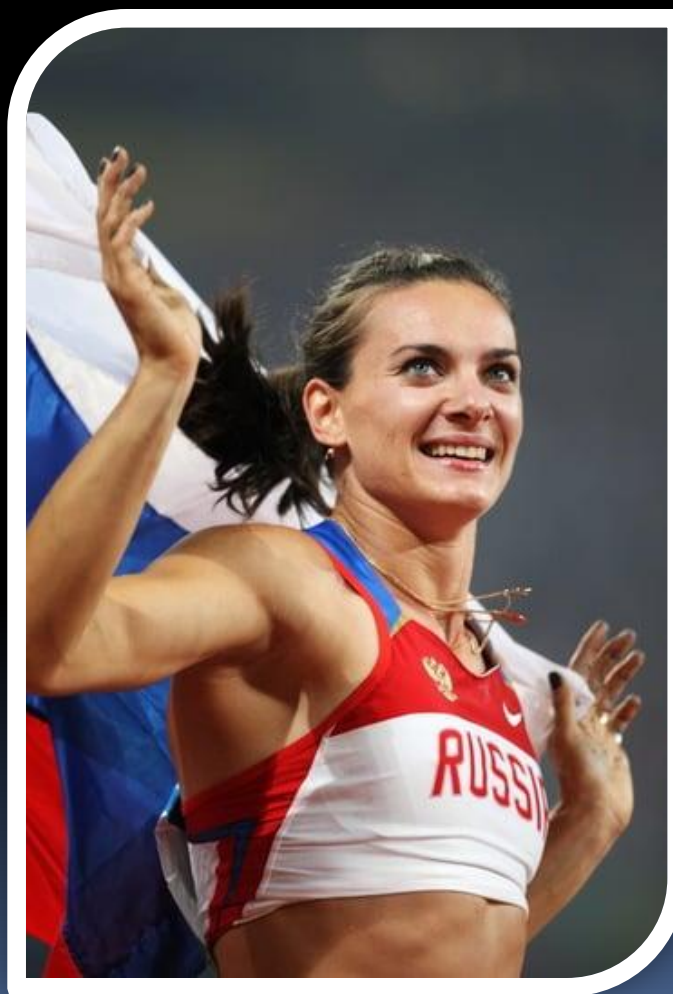
Золотой дождь медалей пролился на советских легкоатлетов на Олимпиаде в Риме 1960 г. Олимпийскими чемпионами стали Вера Крепкина (прыжок в длину), сестры Тамара и Ирина Пресс, Людмила Шевцова (800 м), Петр Болотников (10000 м), Владимир Гопубничий (20 км ходьба), Роберт Шавлакадзе (прыжок в высоту), Василий Руденков (метание молота), Виктор Цыбуленко (копье), Нина Пономарева (диск), Эльвира Озолина (копье). Рекордное число золотых медалей.



На Олимпиаде 2008 года в Пекине российские легкоатлеты завоевали шесть золотых наград. Чемпионами стали Валерий Борчин, Ольга Канинская, Андрей Сильнов, Елена Исинбаева, Гульнара Галкина-Самитова и женская эстафетная команда в беге 4x100 метров

Лучшие легкоатлеты России

- **Елена Исинбаева**
- *Родилась 3 июня 1982 года в Волгограде*
Двукратная олимпийская чемпионка (2008, 2012) в прыжках с шестом
Бронзовый призер Игр-2012
Двукратная чемпионка мира (2005, 2007)
Четырехкратная чемпионка мира в помещении (2004, 2006, 2008, 2012)
- Признанная прима легкой атлетики, одна из самых узнаваемых российских спортсменок, многократная рекордсменка мира, «Бубка в юбке» — все это о Елене Исинбаевой.
Она появилась из ниоткуда: в 15 лет завязала со спортивной гимнастикой, а уже через полгода выиграла Всемирные юношеские игры, и один только этот факт много говорит о таланте россиянки. За последующие 10 лет Елене покорилось сонмище титулов — все, к чему она прикасалась, превращалось в золото. И наш волгоградский Мидас еще и установил три десятка мировых рекордов, постоянно поднимая планку в прямом и переносном смысле. Всегда казалось, что перед нами создание с другой планеты — Елена выступала на соревнованиях, соперничая сама с собой, выходя на старт уже после того, как конкурентки зачехляли шесты. Она была суперзвездой, лицом российского спорта, эдаким Дэвидом Бекхэмом из прыжкового сектора.



- **Анна Чичерова**

- *Родилась 22 июля 1982 года в Белой Калитве, Ростовская область*

Олимпийская чемпионка – 2012 в прыжках в высоту

Бронзовый призер Игр-2008

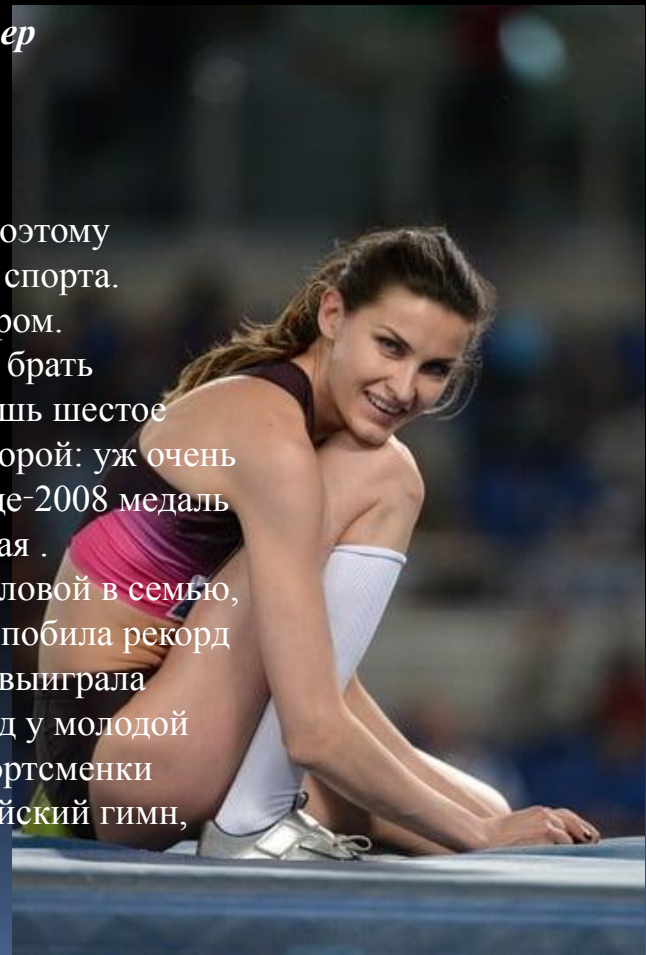
Чемпионка мира – 2011, двукратный серебряный призер чемпионатов мира (2007, 2009)

Чемпионка мира в помещении – 2005

Чемпионка Универсиады-2001

- Отец у Ани – прыгун в высоту, мать – баскетболистка, поэтому будущей чемпионке было никуда не деться от большого спорта. Девочка пошла по стопам отца, который и стал ее тренером. О Чичеровой заговорили уже в 2002-м, когда она начала брать двухметровую высоту. На Играх-2004 удалось занять лишь шестое место, а затем к Ане и вовсе приклеился статус вечно второй: уж очень часто она завоевывала серебро. На пекинской Олимпиаде-2008 медаль все же оказалась на шее у россиянки, но только бронзовая .

Анна стала мамой, но, как иногда бывает, не ушла с головой в семью, а наоборот, накопила энергию для возвращения. Вскоре побил рекорд России, установив его на отметке 2,07 метра, и наконец выиграла чемпионат мира в Корее. К счастью, пора больших побед у молодой мамы пока не заканчивается. В Лондоне у 30-летней спортсменки исполнилась еще одна заветная мечта: послушать российский гимн, стоя на верхней ступеньке олимпийского пьедестала.



- **Юрий Борзаковский**

- *Родился 22 июля 1982 года в Кратове, Московская область*

Олимпийский чемпион – 2004 в беге на 800 метров

Чемпион мира в помещениях – 2001

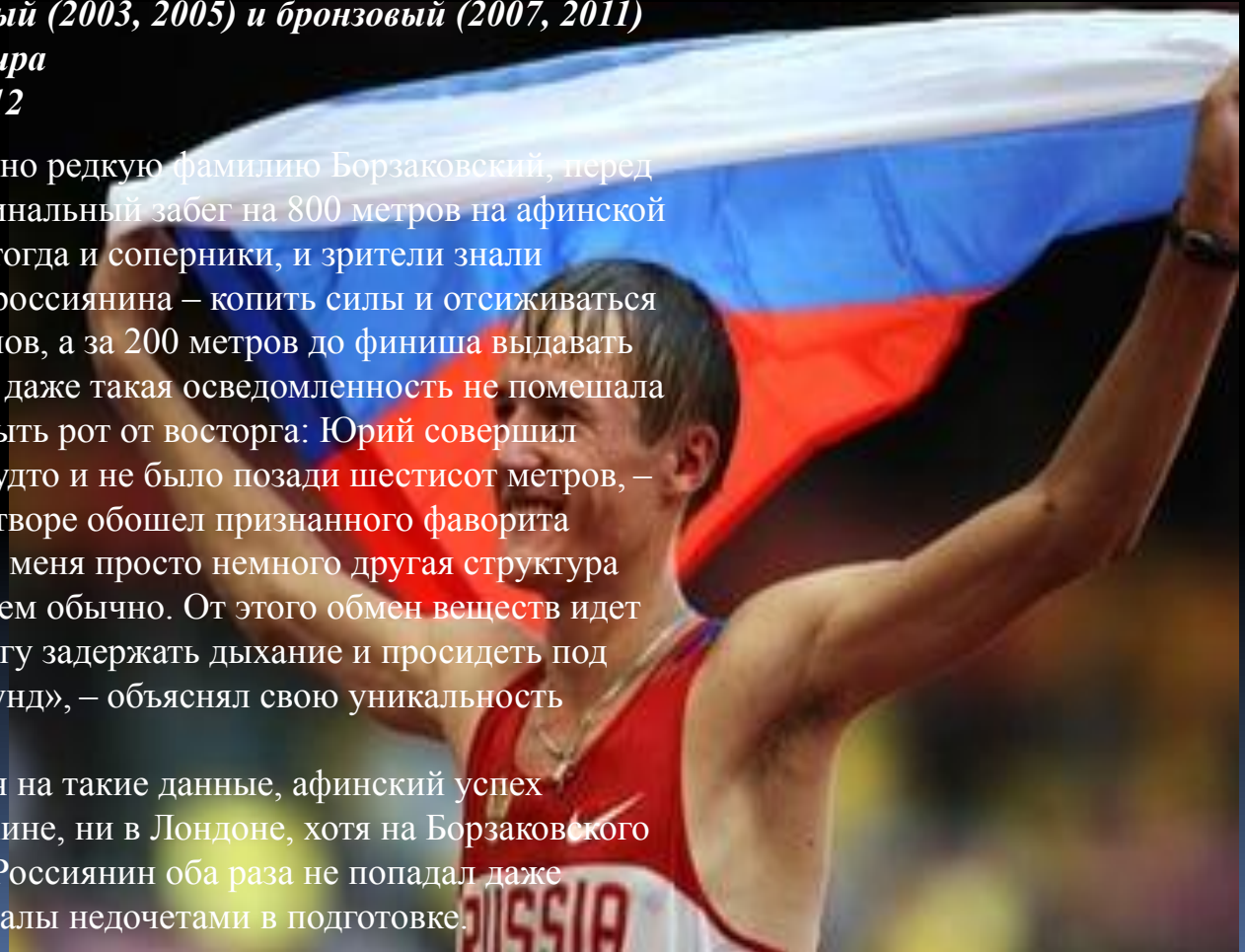
Двукратный серебряный (2003, 2005) и бронзовый (2007, 2011)

призер чемпионата мира

Чемпион Европы – 2012

- Когда слышишь довольно редкую фамилию Борзаковский, перед глазами сразу встает финальный забег на 800 метров на афинской Олимпиаде-2004. Уже тогда и соперники, и зрители знали о неординарном стиле россиянина – копить силы и отсиживать в глубине группы бегунов, а за 200 метров до финиша выдавать грандиозный спурт. Но даже такая осведомленность не помешала ахнуть и широко раскрыть рот от восторга: Юрий совершил потрясающий рывок, будто и не было позади шестисот метров, – и в самом финишном створе обошел признанного фаворита Уилсона Кипкетера. «У меня просто немного другая структура мышц – они длиннее, чем обычно. От этого обмен веществ идет по-другому. А еще я могу задержать дыхание и просидеть под водой 3 минуты 40 секунд», – объяснял свою уникальность легкоатлет.

К сожалению, несмотря на такие данные, афинский успех не повторился ни в Пекине, ни в Лондоне, хотя на Борзаковского традиционно ставили. Россиянин оба раза не попадал даже в финал, объясняя провалы недочетами в подготовке.



Стадион для лёгкой атлетики

- Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносятся за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности.

Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек на которые она поделена (4-6 шт.).

