



***Лёгкая атлетика.***

***Презентация.***

# История становления

- Атлетику считают самым древним видом спорта, что подтверждают разные археологические находки: вазы, скульптуры, монеты и прочие предметы, связанные с видами спорта. Самым же древним из входящих в атлетику считается бег. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эта дата считается началом истории легкой атлетики.
- Атлетику ещё издавна было принято делить на «лёгкую» и «тяжёлую», к первой относят бег, спортивная ходьбу, прыжки, плавание, стрельбу из лука и метание (диска, копья, молота).
- Так 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.



# Немного о правилах.

- Как и в любом виде спорта, победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

- ● *квалификация;*
- ● *1/4 финала;*
- ● *1/2 финала;*
- ● *финал.*
- Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

# Дисциплины лёгкой атлетики: Бег.

- Бег — самый старый вид спорта в атлетике, 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.



# 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 от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.



# Прыжки в высоту.

- Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу. Перекидной Этот способ, чем то похожий на запрыгивание на лошадь, позволял приблизить центр масс прыгуна ближе к планке и давал преимущество по сравнению с перешагиванием примерно 15 сантиметров. Автор его неизвестен. В 1941 году этим стилем американец Лео Стирс покорила новый мировой рекорд 2,11 м. Разбег при методе фосбери-флоп После отталкивания толчковой ногой тело выпрямляется и быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост.



# Метания

- Толкание ядра заключающееся в «толкании» или (бросании) специального спортивного снаряда — ядра на дальность. Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Метание диска — дисциплина, 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. Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние. Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требуется от спортсменов силы и координации движений.





# Допинг.

- **Допинг – это использование химических препаратов и физиологических методов стимуляции с целью искусственного повышения результатов в лёгкой атлетике. Существует столько же сколько существует профессиональный спорт. Первые случаи употребления стимулирующих препаратов уходят корнями в античность, однако и 21-м веке, наряду с тяжёлой атлетикой, велоспортом, плаванием — лёгкая атлетика остаётся видом спорта наиболее подверженным проблеме допинга. Значительное количество мировых рекордов в лёгкой атлетике вызывает законные подозрения специалистов, хотя атлеты не были пойманы и сами не признались. Особенно это касается женской лёгкой атлетики. К таковым относится, например, мировой рекорд на 400 м Мариты Кох (ГДР), Рекорды на 100 и 200 метров Флоренс Гриффит-Джойнер, рекорд на 3000 м и 10 000 м. Проблема в том что современные спортсменки не могут даже приблизиться к результатам 1970—1980 годов. В лёгкой атлетике неприменим опыт тяжёлой атлетики, где ввели новую сетку весовых категорий и тем самым попросту отменили все предыдущие мировые рекорды. Хотя ряд специалистов предлагает и в лёгкой атлетике переписать заново таблицу мировых рекордов.**

# Влияние лёгкой атлетики.

- В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции – с одной стороны, успешное развитие, с другой – огонь критики. В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Перед лицом таких проблем для эффективного их решения необходим полный и детальный анализ сложившейся ситуации с целью поиска реального выхода. 12 наиболее сложных проблем в современной легкой атлетике – это проблемы зрителей, спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных площадок, телевидения, стимулирования, культуры, обслуживающего персонала, некоторых иллюзий, демографии и допинга.

