

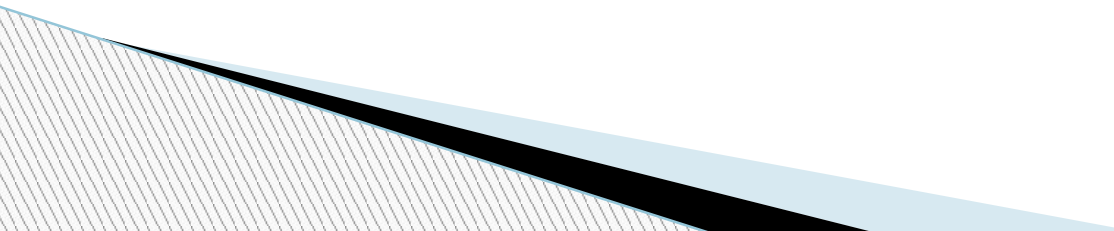


Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта. История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость – долихродромос.

В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.

Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.

- бег (его виды мы рассмотрим ниже более детально);
 - прыжки: в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок;
 - спортивная ходьба;
 - метание снарядов: копья, диска, молота, ядра;
 - многоборья.
- 

Беговые виды лёгкой атлетики довольно разнообразны, одни требуют выносливости, другие – умения быстро развивать скорость. Они включают в себя самые разные вариации:

- спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
- барьерный бег (100 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
- бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
- кросс (бег по пересеченной местности);
- марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
- эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м).





Прыжки в высоту

- При выполнении прыжка в высоту спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Минимальная длина дорожки для разбега составляет 15 м, за исключением соревнований где минимальная длина составляет 20 м. Если позволяют условия, минимальная длина должна быть 25 м. В секторе прыжков может быть использована любая конструкция стоек или поддерживающих опор, при условии, что они жесткие. Поддерживающие планку устройства должны быть прочно прикреплены к стойкам. Расстояние между стойками должно быть не менее 4.00 м и не более 4.04 м. Между концами планки и стойками должно быть расстояние не менее 1 см.
- Место приземления должна быть размером не менее чем 5 м x 3 м.





Прыжки с шестом

- В соревнованиях по **прыжку с шестом** о просьбе спортсменов стойки могут перемещаться в любом направлении вперед или назад, но не более чем на 40 см в сторону разбега и на 80 см в сторону сектора приземления, считая от проекции дальней верхней кромки ящика. До начала соревнований участник должен сообщить судье свои требования по расположению стоек вместе с держателями планки для выполнения первой попытки, и это должно быть зафиксировано.
- Участникам соревнования разрешается использовать различные вещества для **смазки рук** для обеспечения лучшего захвата. Запрещается бинтовать кисти рук или пальцы, за исключением случаев, когда нужно забинтовать открытую рану.
- Минимальная **длина разбега** составляет 40 м, а если позволяют условия — то 45 м. Минимальная ширина дорожки для разбега должна быть 1,22 м, максимальная — 1,25 м. Она должна быть обозначена белыми линиями 5 см в ширину.



Горизонтальные прыжки

- Во всех горизонтальных прыжковых видах результаты округляются с точностью до 0,01 м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.
- Минимальная длина дорожки для разбега составляет 40 м. Минимальная ширина дорожки — 1,22 м, максимальная — 1,25 м. Зона разбега обозначается белыми линиями шириной 5 см. Максимальная длина дорожки должна быть 45 м. Она измеряется от соответствующего края бруска отталкивания до конца дорожки для разбега.



Прыжки в длину

- В прыжке в длину брусок, расположенный на уровне дорожки для разбега и ямы для приземления, должен быть в том месте, где предполагается отталкивание. Ближний к яме край бруска называется линией измерения. Расстояние от бруска для отталкивания до дальнего края ямы должно быть не менее 10 м. Брусок должен быть расположен на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы.
- Яма для приземления должна иметь ширину от 2,75 м до 3 м и быть расположенной, по возможности, таким образом, чтобы линия середины разбега при ее продлении совпала бы с серединой ямы. Яма должна быть заполнена мягким влажным песком, верхний слой которого выравнивается на уровне бруска отталкивания.



Тройной прыжок

- Правила соревнований по прыжку в длину применяются в соревнованиях по **тройному прыжку** со следующими дополнениями.
- Тройной прыжок состоит из «скачка», «шага» и «прыжка». Утверждена именно такая последовательность выполнения прыжка. «Скачок» выполняется таким образом, чтобы прыгун приземлился на ту же ногу, которой он отталкивался; при «шаге» он должен приземлиться на другую ногу, которой затем выполняется отталкивание при «прыжке». Не будет считаться ошибкой, если во время выполнения любой фазы прыжка спортсмен касается земли маховой ногой.
- Расстояние между бруском отталкивания и дальним концом ямы должно быть не менее 21 м. На международных соревнованиях рекомендуется, чтобы брусок отталкивания был расположен не менее чем в 13 м для мужчин и 11 м для женщин от ближнего края ямы. На других соревнованиях это расстояние должно соответствовать уровню подготовки спортсменов. Для выполнения «шага» и «прыжка» между бруском отталкивания и ямой приземления должна быть зона отталкивания шириной не менее 1.22 м, обеспечивающая жесткую и правильную постановку стопы.

- Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги.
- Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.





GUA
London 2012
ORTIZ
Olympic rings

RUSSIA
London 2012
KIRDYAPKINA
Olympic rings

RUSSIA
London 2012
LASHMANOVA
Olympic rings

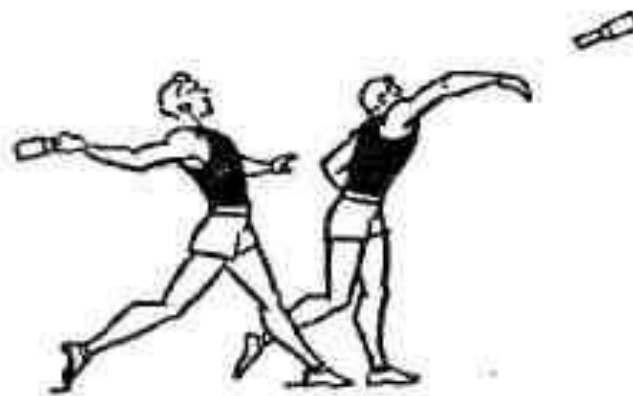
GUA
London 2012
HERRERA
Olympic rings

London 2012
FRANCO
Olympic rings

London 2012
FINANS
asics

London 2012
KANISKINA
Olympic rings

Метание снарядов

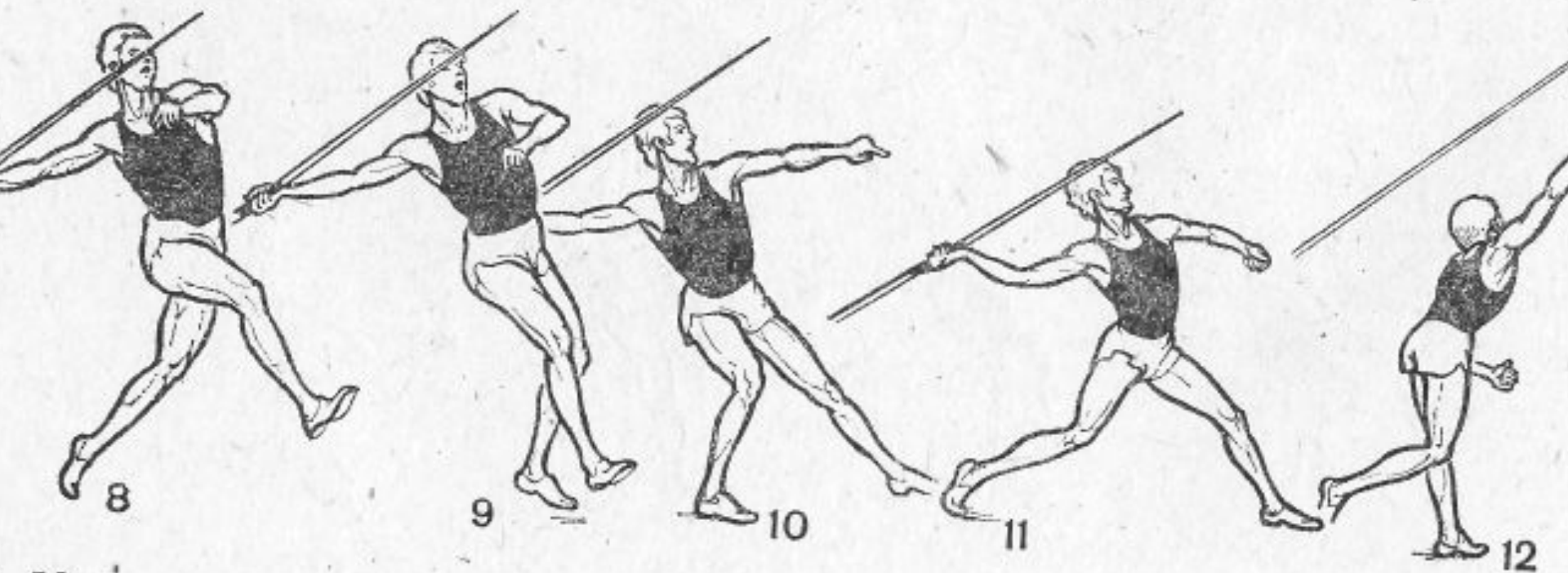
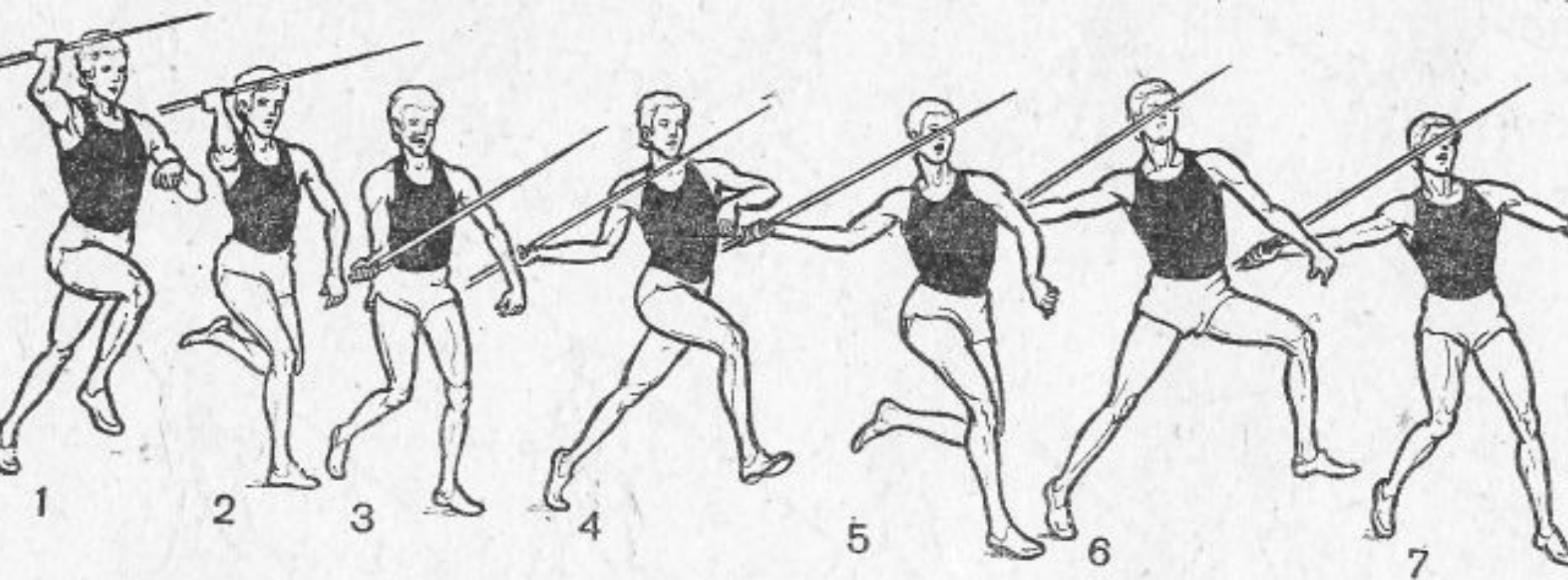


Что собой представляет копье? Это полый металлический снаряд: у мужчин весом — 800 г, у женщин — 600 г. Длина копья у мужчин — 260 см, у женщин — 230 см; расстояние от острия до ЦТ — 92 см. Около ЦТ копья находится обмотка, для удобства держания снаряда. Метать копье разрешается только держа его за обмотку, из-за головы, над плечом. Проводится метание в сектор под углом 29° .

Целостное действие метания копья можно разделить на:

1. разбег;
2. финальное усилие;
3. торможение.

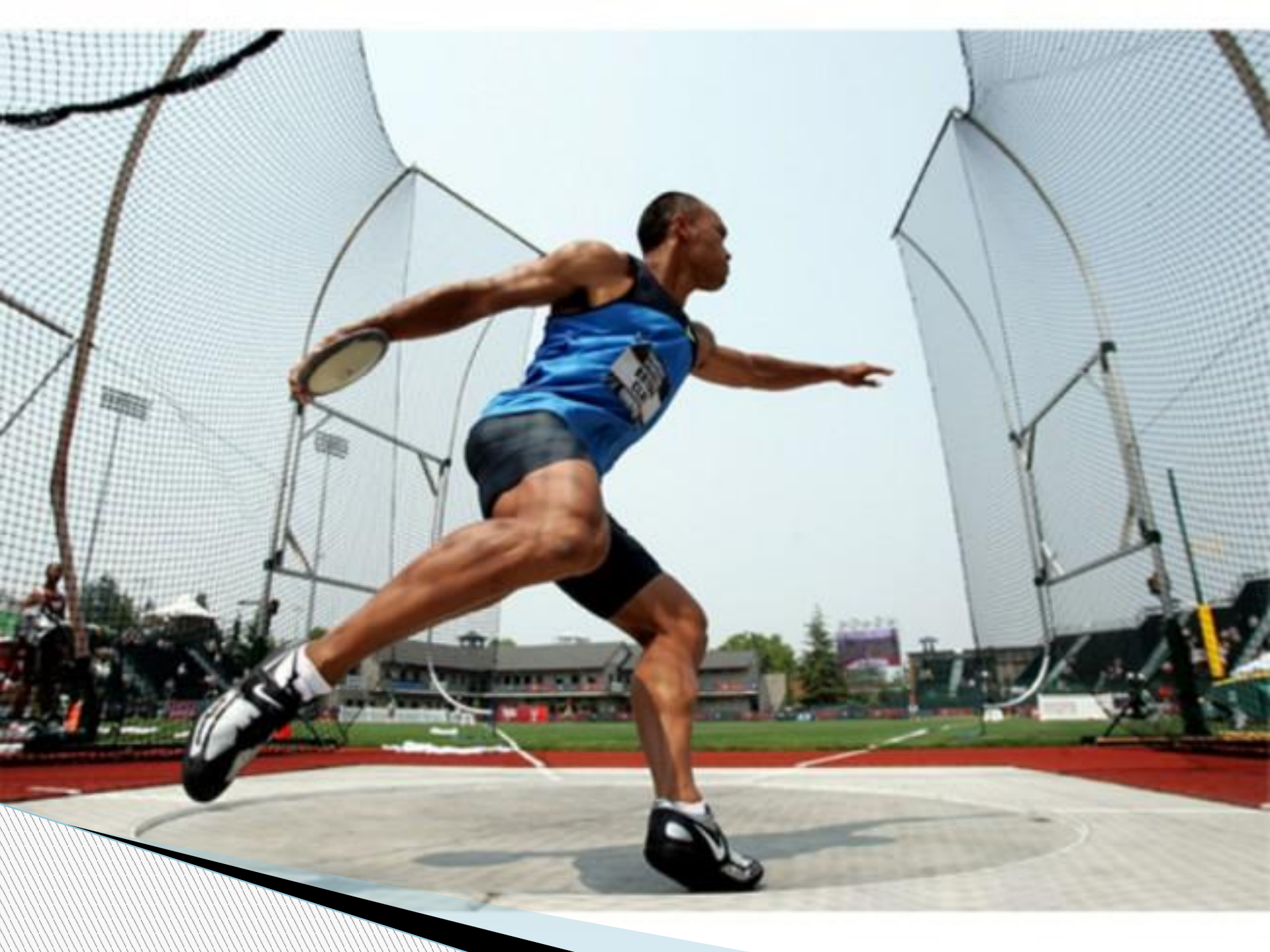




Метание диска

Метают диск с разбега, выполняемого в форме поворота. Дальность броска измеряется от круга до отметки, оставленной диском при падении. Метатель стремится придать диску наибольшую скорость вылета под оптимальным углом. Большое значение имеет расположение плоскости диска при выпуске для уменьшения сопротивления воздушной среды и лучшего планирования снаряда в полете. Сложившаяся техника метания диска в некоторой мере зависит от правил соревнований, определивших форму диска (плоская чечевицеобразная), вес (1; 1,5; 2 кг, в зависимости от возраста и пола) и место для метания, ограниченное кругом (диаметр 2,5 м).

Диск можно метать с места, однако наибольшей дальности его полета добиваются при метании с поворотом. С поворотом можно метать диск на 6–8 м дальше, чем с места, достигая при этом скорости вылета снаряда 20 м/с и более.



Метание ядра

Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,257 кг (= 16 фунтов), а в женских — 4 кг. Ядро должно быть достаточно гладким — отвечать классу шероховатости поверхности **Техника толкания ядра** изменялась на протяжении всей истории, это: толкание с места, толкание с шага, толкание с прыжка, толкание со скачка из положения боком, толкание со скачка из положения стоя спиной, толкание ядра с поворота. Современные толкатели используют в основном технику толкания ядра со скачка, лишь некоторые метатели последовали по стопам А. Барышникова и стали применять технику толкания ядра с поворота.



Метание молота

Метание молота — смысл дисциплины такой же как и в метании ядра, т.е. метнуть снаряд как можно дальше.

Легкоатлетический молот представляет из себя круглый металлический шар и ручку соединенные стальной проволокой.

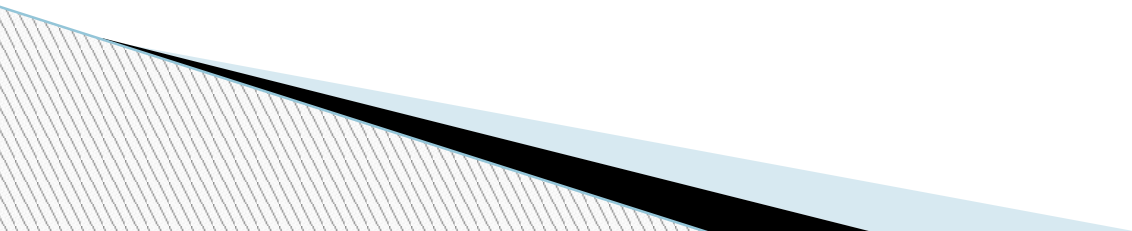
Вес шара составляет 7,26 кг, при длине проволоки от 117 до 121,5 см (у мужчин).

У женщин вес шара — 4 кг, а длина от 116 до 119,5 см.

Технику метания молота можно разделить на следующие моменты, удобные для анализа:

1. держание молота;
2. исходное положение и предварительное вращение молота;
3. повороты метателя с молотом (вращательно-поступательные);
4. финальное усилие;
5. торможение.







Сергей Бубка - легендарный советский и украинский спортсмен, легкоатлет, прыгун в высоту с шестом.



Елена Исинбаева - известная российская спортсменка, прыгунья с шестом, Заслуженный мастер спорта России. Родилась 3 июня 1982 года.



Анна Чичерова - российская спортсменка, талантливая прыгунья в высоту, неоднократная участница Чемпионатов России и Мира.



Усейн Болт – выдающийся ямайский спортсмен, легкоатлет-спринтер, родился 21 августа 1986 года.