

Легкая атлетика.
История зарождения.
Легкоатлетические
виды спорта.

Выполнил студент Лечебного факультета Зузенков М. В.

Группа 1.2.01б

Преподаватель Калинин Александр Дементьевич

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др.



В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.



Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.



Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов, являются одной из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



История возникновения легкой атлетики

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с силами природы зависела его жизнь.

Поэтому, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания — упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта.

Археологи, раскапывая останки древнего человека, находят много красноречивых свидетельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки играли огромную роль в повседневной жизни человека.

История возникновения легкой атлетики

Конечно, в первобытную эпоху о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже. Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». Более полувека этот вид бега — стадиодром — оставался единственным видом соревнований на эллинских олимпийских праздниках. На Играх 14-й Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые были разыграны призы в беге на дистанции, равной двум стадиям. На Играх 15-й Олимпиады появился бег на выносливость — от 7 до 25 стадиев.

История возникновения легкой атлетики



История возникновения легкой атлетики

Начиная с 16-й Олимпиады (708 г. до н. э.) программа Игр обогатилась новым видом — пятиборьем. Он включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу (как видим, и в этом многоборье легкая атлетика составляет основу).

Прыжок в длину в то время атлеты выполняли со специальными гантелями в руках. Тогда считалось, что это помогает усилить маховое движение рук и преодолеть в полете большее расстояние. Копье и диск метали с небольшого возвышения. Причем копье держали не просто в руке, а при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель вставлял пальцы. Копьеметатели в ту пору состязались в бросках на меткость попадания в цель, тогда как дискоболы соревновались на дальность.

История возникновения легкой атлетики

Развитие современной легкой атлетики началось в 30-40-е гг. 19 в. (первые соревнования — в колледже г. Регби в Англии в 1837); в 80-90-е гг. во многих странах были организованы любительские клубы, лиги и др.

Развитие современной легкой атлетики тесно связано с олимпийским движением. Достаточно сказать, что розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. стал первым официальным международным соревнованием по легкой атлетике. С тех пор она прочно заняла ведущее место в программе всех Олимпийских игр.

И именно легкоатлет стал первым олимпийским чемпионом. Это был американец Джеймс Конноли, 5 апреля 1896 г. завоевавший победу в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см.

История возникновения легкой атлетики

В целом же олимпийский дебют «королевы спорта» прошел в Афинах весьма скромно. Легкоатлеты соревновались лишь по 12 видам (сравните: сейчас программа легкой атлетики насчитывает 43 вида). Всего на старт вышло менее ста спортсменов. Например, в высоту прыгали лишь пятеро. Гораздо больше участников собрали соревнования по гимнастике и стрельбе.



Виды легкой атлетики

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Виды легкой атлетики

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

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. **Десятиборье** - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. **Семиборье** - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м

Вывод

Говоря о всесторонне развитом человеке, всегда подчеркивают наличие культуры, образованности, эрудиции, сочетаемых с нравственным поведением и разносторонним физическим совершенством. В процессе занятий легкой атлетикой человек получает широкий круг знаний о строении и функциях организма, о правилах личной и общественной гигиены, об основах врачебного контроля за состоянием организма и т.д. Разучивание различных упражнений требует напряжения не только физического, но и умственного, что способствует развитию мыслительных способностей.

Источники

- 1) Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
- 2) Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987 г.
- 3) Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.