

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«Сосновоборский политехнический колледж»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Составитель: Бибичева Ольга
Григорьевна. Преподаватель
физической культуры ГАПОУ
ЛО»Сосновоборский
политехнический колледж»

Сосновый Бор
2020



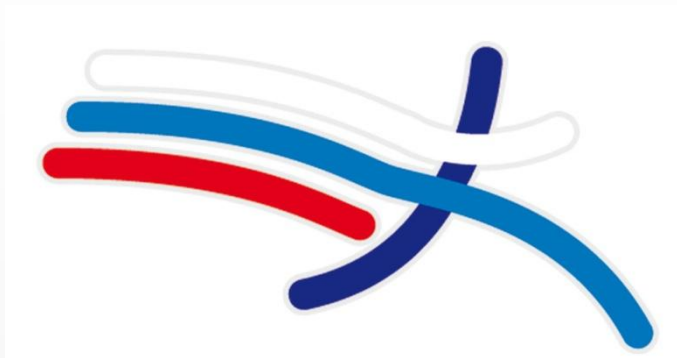
Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось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





Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако.





Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований.



Европейская легкоатлетическая ассоциация — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.



КАК 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.



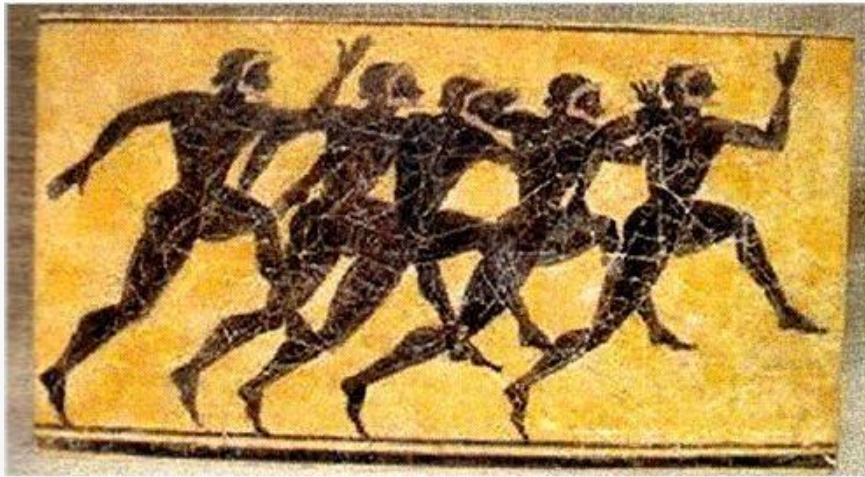
Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

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.

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.



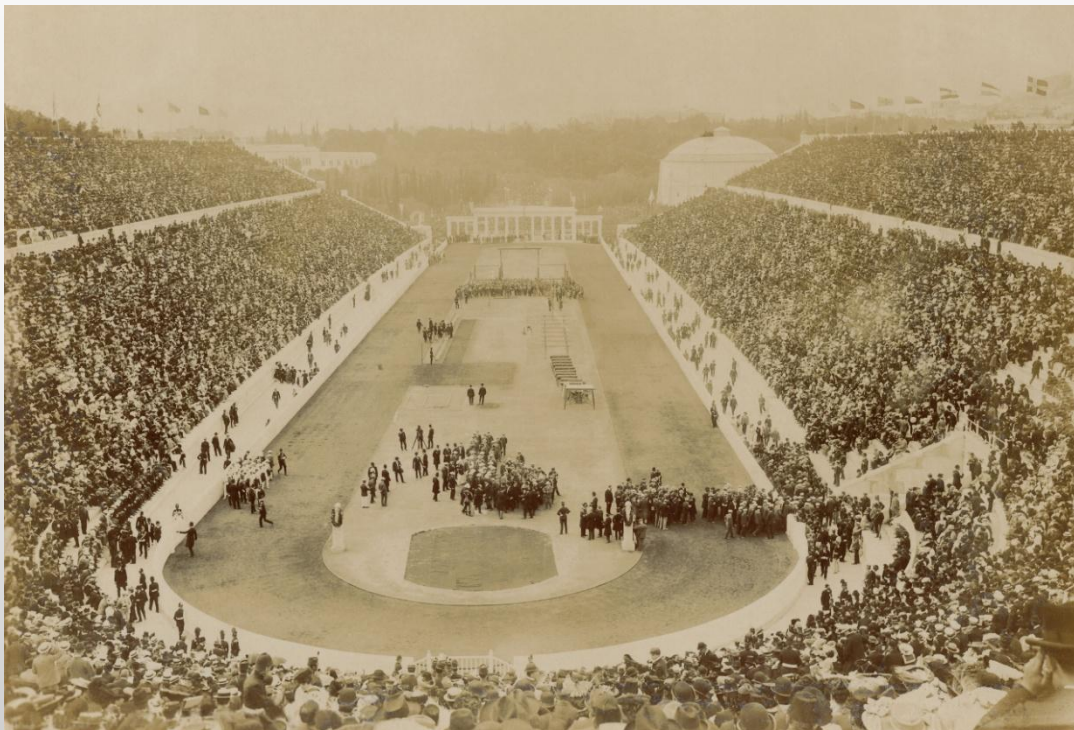


Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса (776 г. до н. э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики.

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 – 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:

Бег на короткие дистанции

- 100 м, 200 м, 400 м

Бег на средние дистанции

- 800 м, 1500 м, 3000 м

Бег на длинные дистанции

- 5000 м, 10000 м, 42195 м

Бег с препятствиями

- 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

Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из:

- разбега
- подготовки к отталкиванию
- Отталкивания
- перехода через планку
- 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.



- Прыжки
 - Вертикальные
 - Прыжки в высоту
 - Прыжки с шестом
 - Горизонтальные
 - Прыжок в длину
 - Тройной прыжок



МЕТАНИЯ

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.



ПРАВИЛА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

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;
- $\frac{1}{4}$ финала;
- $\frac{1}{2}$ финала;
- финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований,

при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.



СТАДИОН ДЛЯ ЛЕГКОЙ 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.



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

