

Легкая атлетика

Легкая атлетика –одно из популярных видов спорта, если не сказать большего. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул- Королева Спорта



Легкая атлетика – определение

Легкая атлетика – это комплексный вид спорта, который включает в себя множество спортивных дисциплин, разделенных на 5 групп: бег, ходьба, прыжки, метания, многоборье.

Всероссийский реестр видов спорта содержит около 100 спортивных дисциплин, отнесенных к категории – легкая атлетика. В программу Олимпийских игр входит 24 упражнения для мужчин, 23 для женщин и одна смешанная эстафета.

Возникновение легкой и развитие атлетики

История спорта началась с легкой атлетики. Человеку с древности было необходимо уметь , быстро бегать, далеко прыгать и метать разные предметы. От этих умений зависела жизнь человека, поэтому история легкой начинается глубоко в древности. Родиной легкой атлетики принято считать Древнюю Грецию Самым древним соревнованием считается бег Первые Олимпийские игры в Древней Греции прошли в 776 году до нашей эры. Согласно древнегреческим мифам, соревнования проводились только в одном виде спорта – бег. Дистанция составляла 192 метра

Первым олимпийским чемпионом стал бегун по имени Кореб из города Элиды.



Легкая атлетика - королева спорта

Легкая атлетика объединяет виды спорта, основанные на естественных движениях: ходьбу, бег, прыжки, метание.

Какие качества развивает легкая атлетика

Силу развивается с помощью взрывных упражнениях ; Спринт, метание, толкание ядра, метание диска

Выносливость развивается при беге на длинные дистанции

Быстрота бег на короткие дистанции, бег с ускорением, прыжки на скакалке, спортивные игры футбол, баскетбол, эстафеты

Гибкость развивает упражнения на растяжку мышц

Ловкость развивается в прыжках в длину, с места и с шестом и бег с препятствиями

Бег



Беговые дисциплины

Бег состоит из 13 дисциплин

Спринт – включает в себя 3 дистанции: 100, 200 и 400 метров

Бег на средние дистанции – 800 и 1500 метров

Бег на длинные дистанции – 5 и 10 километров

Марафон – дистанция 42 км, 195 м. Забег проводят по дороге с твердым покрытием (шоссе)

Барьерный бег включает в себя 2 дисциплины. Мужчины соревнуются на дистанциях 110 м и 400 м. Женщины вместо 110 бегут 100 метров.

Бег с препятствиями (стипль-чез) — самостоятельная беговая дисциплина. В олимпийскую программу входит бег на 3000 метров. Соревнования проводят на стадионе. Атлеты бегут по кругу. Спортсмену необходимо преодолеть 35 барьерных препятствий, включая 7 ям с водой. Водная преграда находится сразу за барьером. Барьер закреплен жестко и не падает, как в барьерном беге. Поэтому бегун может прыгивать (наступать) на препятствие.

Эстафеты – олимпийская дистанция имеет три варианта. В разделе: 4×100 и 4×400, мужчины и женщины соревнуются отдельно. На Олимпийских играх в Токио к классической эстафете прибавили соревнование смешанных команд (4 на 400 метров). В каждой команде по четыре спортсмена — двое мужчин и две женщины.

Ходьба

Спортивная ходьба отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги

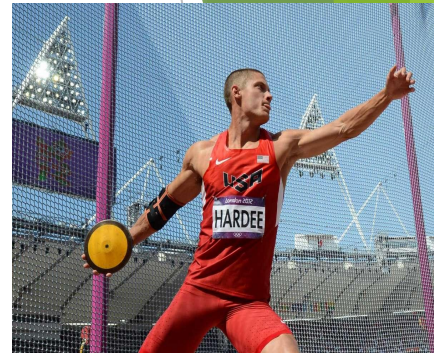
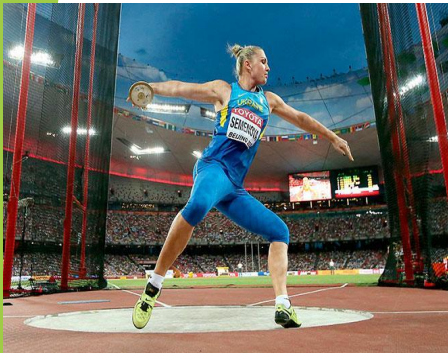
На соревнованиях мужчины идут 20км и 50км, а женщины идут 20 км



Прыжки



Виды метания



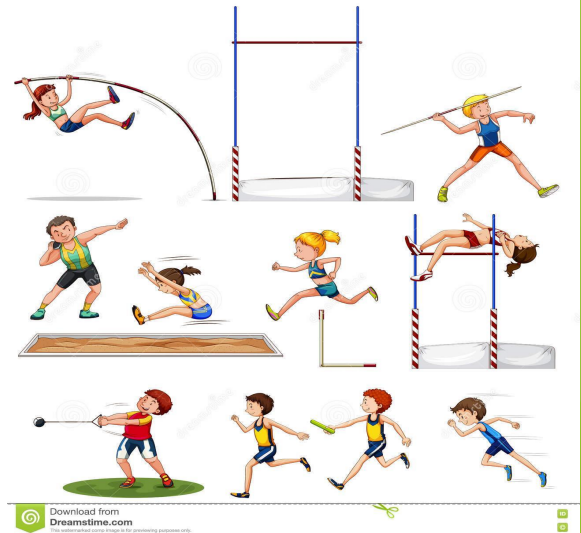
Метания

Метание – это упражнение в толкании или бросании специальных снарядов на дальность. В программу Олимпиады входит 4 дисциплины.

- 1. Метание копья.** Упражнение выполняют с прямого разбега. Соревнования проводят на стадионе. Атлет разбегается по дорожке и совершает бросок из-за головы, над плечом. Остальные метания выполняют из специального круга.
- 2. Метание диска.** Бросок производят с ограниченного пространства. Метатель находится внутри огороженного сеткой круга. Вес диска у мужчин – 2 кг, у женщин – 1 килограмм.
- 3. Метание молота.** Снаряд представляет собой металлический шар. Он соединён с рукоятью стальной проволокой. Атлет, сначала, раскручивает молот над головой стоя на месте. Затем, делает 3 – 4 поворота тела и совершает бросок.
- 4. Толкание ядра** – силовое упражнение с ярко выраженным взрывным характером мышечной работы. Ядро, весом 7,260 кг, толкают от плеча.

Многоборье

Многоборье виды спорта включающиеся в себя соревнования нескольких дисциплинах или разных видах спорта



Download from
Dreamstime.com

Photo by 44 photography customer 4076



Многоборье

Многоборье – совокупность нескольких легкоатлетических дисциплин. Среди мужчин проводят состязания по десятиборью. Женщины выступают в семиборье. Олимпийские соревнования разделены на 2 дня.

Десятиборье. Первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м. Второй день: барьерный бег 110 м, метание копья, прыжок с шестом, метание диска, бег 1500 м.

Семиборье. Первый этап: барьерный бег 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м. Второй этап: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

За каждый вид спортсмен получает определённое количество очков. Затем эти очки суммируют и определяют победителей.