ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

•Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.





- •Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.
- •Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).
- •На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.



- •Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна в Европе и США. Соревнования:
- •летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
- •зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.
- •Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.



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. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

•Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на

несколько этапов:

•квалификация;

■1⁄4 финала;

-½ финала;

•финал.



ВИДЫ БЕГА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:



- •Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- ■Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- •Бег с препятствиями (стипль-чез) 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 ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ И ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ) И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (ПРЫЖОК В ДЛИНУ И ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК).



- •Прыжок в высоту дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и 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.

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 копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.