

Легкая атлетика

Подготовила:
студентка гр. ИСП-41
Рахматуллина А.

Понятие

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



История

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта. Более 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776 г. до н.э.). Единственным видом состязаний на первых Олимпийских играх был короткий бег – «дромос», или бег на один стадий, который равен длине стадиона – 192,27м – отсюда возникло слово «стадион». Постепенно программа Олимпийских игр систематически усложнялась. Добавлялись такие виды, как прыжок в длину, метание диска и др.



Атлетика в современном мире

В современном обществе легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой средство и способ физического совершенствования людей, а общая физическая подготовка – способ физического развития для детей школьного возраста. Легкая атлетика представлена во всех структурных элементах системы физической культуры: физкультурном образовании, спорте, двигательной реабилитации, адаптивной физической культуре.

Основными средствами в легкой атлетике являются 4 группы упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой проводятся круглогодично как в помещениях, так и на открытом воздухе. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе занятий развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности.



Ходьба



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.

| | Мужчины | Женщины |
|--------------------|-----------------|-------------|
| Классические виды | 20 и 50 км | 20 км |
| Заходы на стадионе | 3, 5, 10, 20 км | 3, 5, 10 км |
| Заходы в манеже | 3, 5 км | 3, 5 км |
| Заходы на шоссе | 35, 50 км | 10, 20 км |



Бег



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, скоростная выносливость, реакция и тактическое мышление.

| Бег | Дистанции |
|-----------------|-----------------------------|
| Короткие | 100, 200, 400 м |
| Средние | 800 и 1500 м |
| Длинные | 5000 и 10 000 м |
| Марафонский | 42 км 195 м |
| Эстафетный | 4 x 100 и 4 x 400 м |
| С барьерами | 100 м (ж.), 400 м (м. и ж.) |
| С препятствиями | 3000 м |

Прыжки

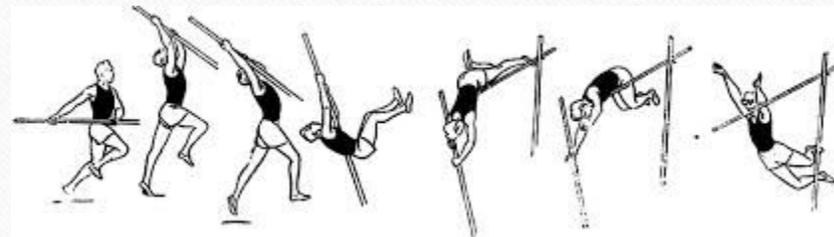
Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся:

а) прыжок в высоту с разбега – требует от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;



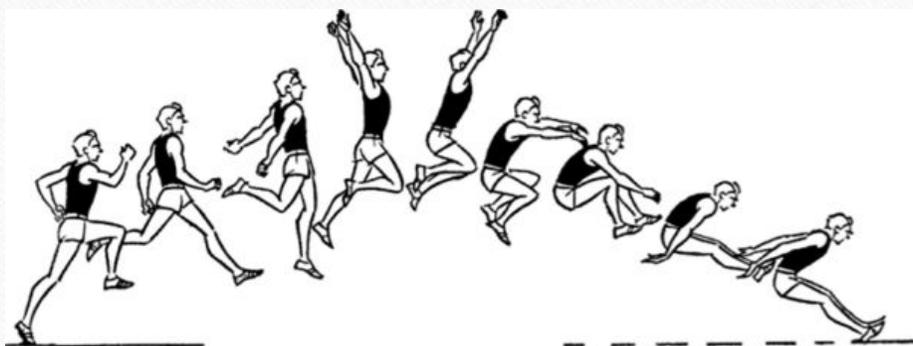
б) прыжок с шестом с разбега – требует от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.



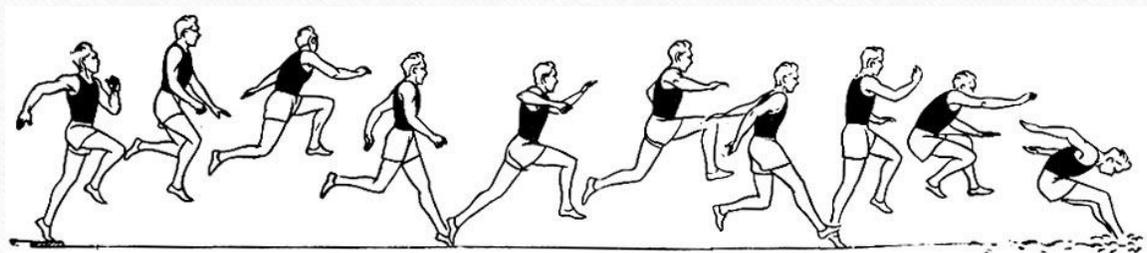
Прыжки

Ко второй группе относятся:

а) прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

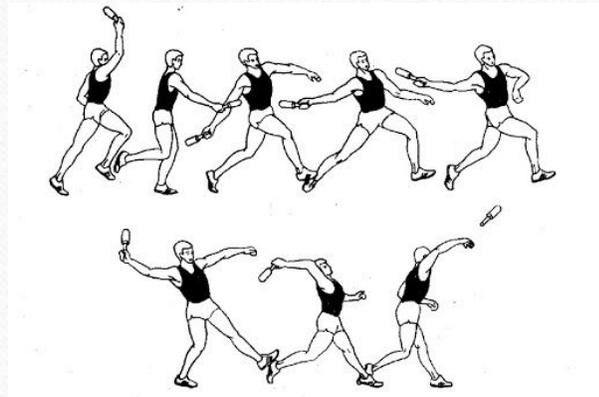


б) тройной прыжок с разбега – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

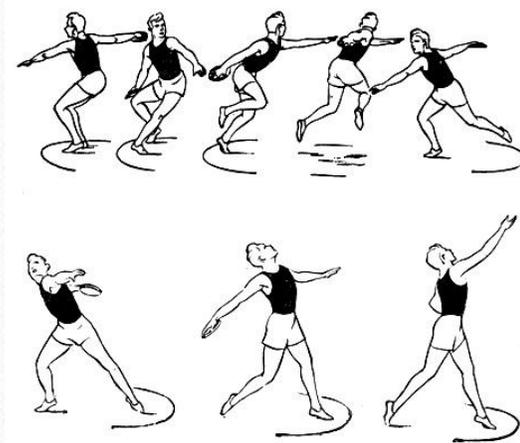


Метания

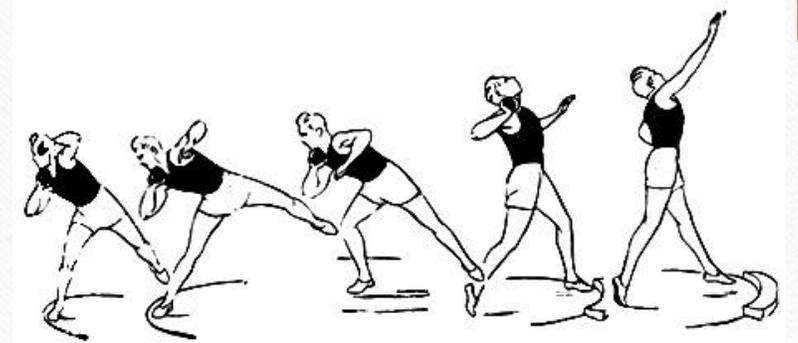
Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.



1



2



3



Многоборья



Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета.

В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды:

Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м;

Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м;

Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м;

Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м.