

Види і категорії легкоатлетичних змагань



Легка атлетика - один з найдавніших видів спорту. Так, ще за багато століть до нашої ери деякі народи Азії та Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Боротьбу, кулачний бій і взагалі всі справи, які розвивали силу, греки відносили до важкої атлетики. Ясно, що назва "легка атлетика" сьогодні досить умовна, адже важко назвати, наприклад, біг на наддовгій дистанції - марафон або метання молота "легкими" фізичними вправами.



Перші Олімпійські ігри давнини, про яких збереглася достовірний запис, відбулися в 776 р. до н.е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192 м 27 см). У 724 р. до н.е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію - 24 стадія. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи.



Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий смолоскип. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а в 708 р. до н.е. вперше були проведені змагання з багатоборства - пентатлону, в який входили біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок у довжину (під час розбігу атлет тримав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон).



Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, і штовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту. Легка атлетика відноситься до вельми консервативним видами спорту. Так програма чоловічих дисциплін в програмі Олімпійських ігор (24 види) не змінювалася з 1956 року. У програму жіночих видів входить 23 види. Єдина різниця це ходьба на 50 км, якої немає в жіночому списку. Таким чином, легка атлетика є найбільш медалеємкім видом серед всіх олімпійських видів спорту.



Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів:

ходьба

біг

стрибки

метання

легкоатлетичні
багатоборства

Спортивна ходьба - на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Спортивна ходьба - це циклічний локомоторное рух помірної інтенсивності, яке складається з чергування кроків, при якому спортсмен повинен постійно здійснювати контакт з землею і при цьому винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена з моменту торкання землі і до моменту вертикалі.



Біг - на короткі (100, 200, 400 м), середні (800 і 1500 м), довгі (5000 і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 x 100 і 4 x 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, 100 м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами (3000 м). Змагання з бігу - один з найстаріших видів спорту, за якими були затверджені офіційні правила змагань, і були включені в програму з самих перших олімпійських ігор 1896 року. Для бігунів найважливішими якостями є: здатність підтримувати високу швидкість на дистанції, витривалість (для середніх і довгих), швидкісна витривалість (для довгого спринту), реакція і тактичне мислення



Стрибок у висоту з розбігу - дисципліна легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Складові стрибка - розбіг, підготовка до відштовхуванню, відштовхування, перехід через планку і приземлення. Вимагає від спортсменів стрибучості і координації рухів. Проводиться в літньому і зимовому сезоні. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року і для жінок з 1928 року. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків, обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення. Спортсмену на попередньому етапі і у фіналі дається по три спроби на кожній висоті.



(c) Dmitry Kravchenko

Стрибок з жердиною - дисципліна, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей, координації рухів. Стрибок з жердиною серед чоловіків є олімпійським видом спорту з Першої літньої Олімпіади 1896 року, серед жінок - з Олімпійських ігор 2000 року в Сідней. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства.



Стрибок у довжину - дисципліна, що відноситься до горизонтальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей. Стрибок у довжину входив в програму змагання античних Олімпійських ігор. Є сучасною олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1948 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства.



Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота. У 1896 р. в програму Ігор включили метання диска і штовхання ядра; в 1900 р. - метання молота, в 1906 р. - метання списа.



Багатоборства - десятиборстві (чоловічий вид) і семиборстві (жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль у наступному порядку. Десятиборстві - перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг 400 м; другий день: біг 100 м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа і біг 1500 м. Семиборство - перший день: біг 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м. За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами. Змагання з багатоборства на офіційних стартах IAAF завжди проводиться в два дні.



Список літератури

1. Платонов В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті, К. Олімпійська література, 1997.-583с.
2. Кун Л. Загальна історія фізичної культури і спорту: Пер. з Венгером. - М.: Радуга, 1982.
3. Легка атлетика: Підручник для ин-тов фіз. культ. / За ред. Н.Г. Озоліна, В.І. Воронкіна, Ю.М. Примакова. - М., 1989.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Навчальне видання. Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.. 2003р.
5. Легка атлетика: підручник для ін-ту фіз культури / За ред. Н.Г. Озоліна, В.І. Воронкіна, Ю.М. Примакова. -Изд. 4-е доп., Перераб. М.: Фізкультура і спорт, 1989.-671с., Іл.



Дякую За Увагу!!!



**Виконав студент
21 групи
Притула Сергій**