

*Легкая*

*атлетика*



# Легкая атлетика

## *Лёгкая атлетика*

— совокупность видов спорта, включающая 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).



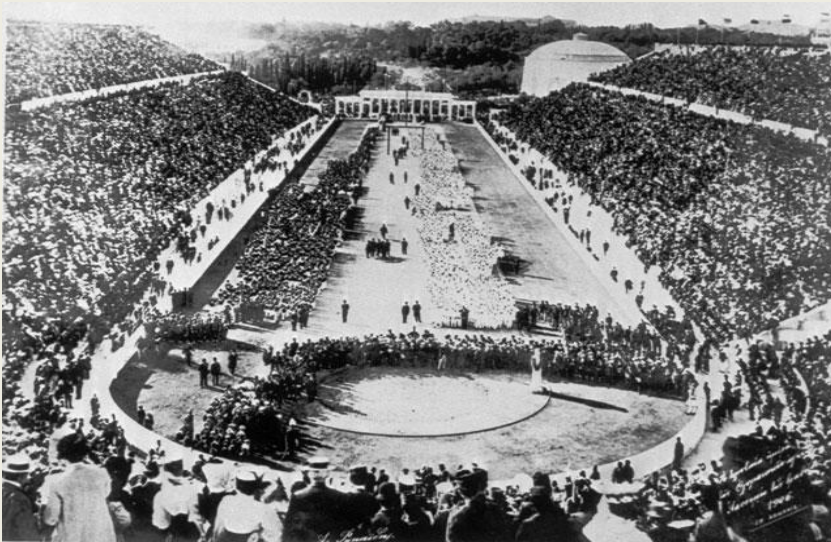
# Легкая атлетика

- Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – *Королева спорта.*



# История

История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м) она называлась стадия. Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пятиборье, а позже в – эстафетном беге.



# История

- На Британских островах с XII в. стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.



# История

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США.

В России легкая атлетика появилась в 1888 г.



# История

- С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.
- В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики — ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций



# Организация

- Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).
- ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.



# Виды легкой атлетики



# Ходьба

- Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км).
- На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 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 (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних Чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских Играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

Выигрывает тот спортсмен который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



# Дисциплины

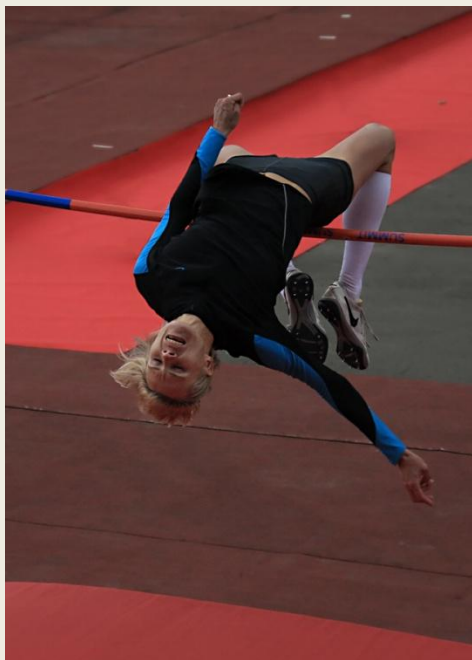
- Спринт
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Марафонский бег
- Бег с барьерами
- Эстафетный бег



# Технические дисциплины

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды :

- Вертикальные прыжки:прыжок в высоту, прыжок с шестом
- Горизонтальные прыжки:прыжок в длину, тройной прыжок
- Метания:толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.



# Прыжки в высоту

## *Перешагивание (ножницы)*

*Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу.*

## *Перекидной*

*Этот способ, чем то похожий на запрыгивание на лошадь, позволяя приблизить центр масс прыгуна ближе к планке и давал преимущество по сравнению с перешагиванием примерно 15 сантиметров. Автор его неизвестен. В 1941 году этим стилем американец Лео Стирс покорил новый мировой рекорд 2,11 м*

## *Разбег при методе фосбери-флоп*

*После отталкивания толчковой ногой тело выпрямляется и быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост.*

# Прыжки в длину

- Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.
- Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы для приземления.



# Метания

Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность. Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации.



Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.



Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние.

Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений





# Многоборье

- Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.



# Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

- Антюх Наталья – бег 400 м. с барьерами (2012, Лондон)
- Борчин Валерий – спортивная ходьба 20 км. (2008, Пекин)
- Лысенко Татьяна – метание молота (2012, Лондон)
- Слесаренко Елена – прыжки в высоту (2004, Афины)
- Кирдяпкин Сергей – спортивная ходьба 50 км (Лондон)

