

The image features a decorative background on the left side with three vertical strings of paper cutouts. The top string has light blue teardrop-shaped hot air balloons. The middle string has white, fluffy cloud cutouts. The bottom string has light red teardrop-shaped hot air balloons. The right side of the image is a plain, light-colored background with the title text.

Легкая атлетика

Выполнила: студентка

4 курса группы ИСП-41

Алексеева Анастасия Дмитриевна

Содержание

1. Введение
2. Краткая история развития легкой атлетики
3. Стили и техника легкой атлетики
4. Заключение
5. Литература

Введение

Греческое слово «атлетика» в переводе означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей.

Современная легкая атлетика - это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования, организуется подготовка спортсменов. Легкой атлетикой занимаются миллионы людей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование - все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку.

Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность.

Краткая история развития легкой атлетики

Легкая атлетика - древнейший из всех видов спорта. История древних Олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192 м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился «двойной бег» (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, 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.

Стили и техника легкой атлетики

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности:

1. Спортивная ходьба
2. Бег
3. Прыжки с шестом
4. Метание

Стили и техника легкой атлетики

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.



Стили и техника легкой атлетики



Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Стили и техника легкой атлетики

Прыжки с шестом - самое сложное легкоатлетическое упражнение. Спортсмен разбегается с 35 – 40 м, с шестом в руках, перед планкой опускает его конец в опорный ящик и, оттолкнувшись от дорожки, повисает на шесте, выполняя всем телом мах вперед-вверх. Одновременно атлет, подтягиваясь на руках (не перенося нижнюю руку выше верхней, это запрещается делать), поворачивается на 180, переходит в упор и, перелетев через планку, отпускает шест. Шест может быть металлическим или пластмассовым, любой толщины и длины - это зависит от роста и веса атлета.



Стили и техника легкой атлетики



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

Заключение

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.

Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Литература

1. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. - М., 1997.
3. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.