

Департамент здравоохранения города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Медицинский колледж № 2

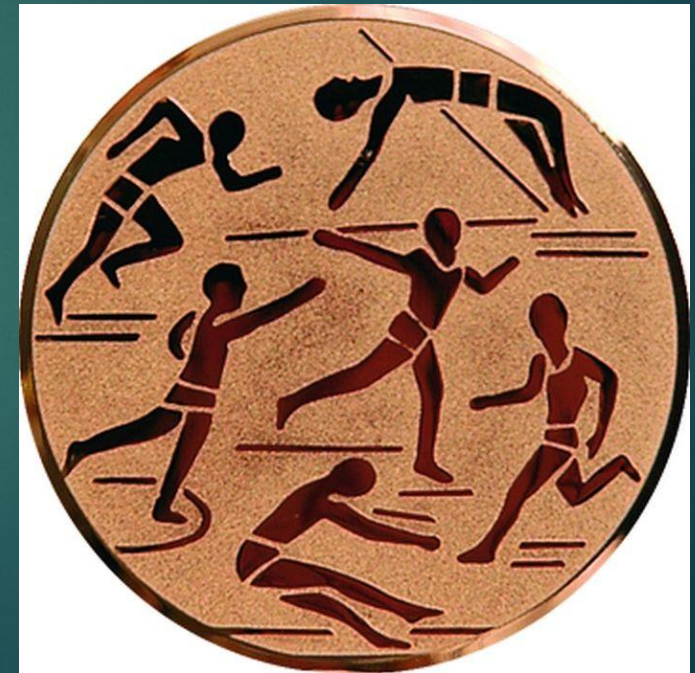
- ▶ Мартынова А.Н.
 - ▶ Презентация по физкультуре
 - ▶ Легкая атлетика (обзор)
-
- ▶ Москва 2019 год

Королева спорта Легкая атлетика



Определение

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.



История развития

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции - марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег

Руководящий орган

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)»[1].

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. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшие региональные организации:

- ▶ EAA — Европейская ассоциация лёгкой атлетики под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
- ▶ USA T&F[en] — Ассоциация лёгкой атлетики США
- ▶ Всероссийская федерация лёгкой атлетики

Классификация

Из всех олимпийских видов спорта легкая атлетика считается самым медалиемким. Сюда входит 24 дисциплины для мужчин и 23 для женщин. «Королева спорта», как и всякая королева, весьма консервативна – программа мужских соревнований не менялась больше полувека.

Список видов легкой атлетики: Беговые

1. 100 м.
2. 200 м.
3. 400 м.
4. 800 м.
5. 1500 м.
6. 5 000 м.
7. 10 000 м.



Беговые

8. Марафон.
9. 100 м с барьерами.
10. 200 м с барьерами.
11. 400 м с барьерами.
12. 3000 м с препятствиями.
13. Эстафета 4 x 100 м.
14. Эстафета 4 x 400 м.



Технические:

1. Прыжки в длину.
2. Тройной прыжок.
3. Прыжки в высоту.
4. Прыжки с шестом.
5. Метание копья.
6. Метание диска.
7. Метание молота.
8. Толкание ядра.

Ходьба

1.20 км.

2. 50 км.

Традиционно виды спорта, входящие в легкую атлетику, подразделяют на пять больших подразделов: бег, ходьба, метательные дисциплины, прыжки, а также многоборья. Все они, в свою очередь, имеют свои разновидности.



ВИДЫ

Знакомство с базовыми видами легкой атлетики начинается у человека с раннего детства и продолжается в школе, где на уроках физкультуры детей учат бегу, прыжкам в длину, метанию спортивных снарядов. Позже ребенок может развить свои навыки, полученные в школе, в специализированных спортивных секциях, где сможет заняться более сложными видами. Обо всех разновидностях легкой атлетики, включая базовые виды, будет подробно рассказано ниже.

Ходьба

К базовым видам спорта легкой атлетики по праву можно отнести спортивную ходьбу. Нет более естественного и обычного для человека состояния, чем ходьба. Однако самый рутинный вид человеческой активности является одновременно и полноценным видом спорта. По ходу соревнований у скороходов возникает непреодолимое желание перейти на бег, дабы опередить соперников. Однако досконально прописанные пункты правил четко определяют суть спортивной ходьбы.

ходьба

Согласно букве правил спортивной ходьбой является цикличное движение, состоящее в чередовании шагов. Спортсмен обязан постоянно находиться в контакте с землей, опорная нога должна быть выпрямлена до отрыва от поверхности. Попросту говоря, запрещено отрываться от земли, сгибать ноги в коленях – переходить на бег.

ВИДЫ ХОДЬБЫ

20 км у мужчин и женщин, кроме того представители сильного пола соревнуются на сверхдлинной дистанции в 50 км.

Быстрее ветра

Едва научившись ходить, ребенок вскоре начинает носиться как угорелый, соревнуясь с друзьями в скорости и выносливости. Занимаются бегом и на профессиональном спортивном уровне, разыгрывая медали и титулы, устанавливая мировые рекорды. На вопрос о том, какие виды спорта входят в легкую атлетику, даже самый далекий от спорта человек уверенно назовет бег.



Быстрее ветра

Самыми зрелищными и динамичными беговыми дисциплинами являются состязания в беге на 100 и 200 метров, которые относят к спринтерским. На первый план здесь выходят скоростные качества атлетов, умение совершать взрывную, кратковременную работу. Сильнейшими спринтерами считаются темнокожие спортсмены из США и стран Карибского бассейна, мышечная структура которых, по мнению специалистов по спортивной медицине и физиологии, идеально подходит для подобных задач.

ВИДЫ

Состязания в беге на 400 метров причисляются к длинному спринту. Это одна из самых трудных беговых дисциплин, в которой спортсмен не только должен развивать высокую скорость, но и удерживать ее на протяжении довольно длинного участка, то есть обладать скоростной выносливостью. Бег с барьерами также входит в список дисциплин олимпийской программы. Мужчины соревнуются в беге на 110 метров, а женщины на дистанции 100 метров.

Эстафеты

Одними из самых зрелищных видов легкоатлетической беговой программы считаются состязания эстафетных команд. Исходя из этого, эстафеты замыкают программу беговых видов легкой атлетики на большинстве турниров. Здесь уже спортсмен работает не только на себя, но и на свою сборную, на первый план выходит командная работа атлетов. Победа в эстафете считается особо почетной еще и потому, что дает представление об общем уровне развития бега в той или иной стране. То есть даже не самый звездный спортсмен имеет шанс получить медаль за счет высокого уровня остальных партнеров по команде.



Виды эстафет

В легкой атлетике на сегодняшний день существует два вида эстафетных дисциплин – 4x100 и 4x400 метров. Дистанция разбивается на четыре этапа, на каждом из которых закреплен определенный спортсмен. На каждом этапе в специальном коридоре происходит передача эстафетной палочки, от одного члена команды другому. Если палочка упадет или будет передана с нарушением правил – команда дисквалифицируется.

Стайеры

Каждый болельщик интересуется тем, какие виды входят в легкую атлетику на Олимпийских играх. Среди них – беговые дисциплины на средние и длинные дистанции. К первой группе традиционно относят бег на 800 и 1500 метров. Здесь соревнуются бегуны, которые должны обладать не только скоростью, но и выносливостью, уметь распределять свои силы на дистанции в несколько кругов вокруг стадиона.

Марафон

На всех без исключения Олимпиадах заключительным видом всей спортивной программы является марафон. Победители и призеры марафона удостоиваются исключительной чести – быть награжденными на стадионе во время церемонии закрытия Олимпийских игр.



марафон

Такие привилегии даются представителям этого вида легкой атлетики неспроста, так как бег на 42 км считается тяжелейшим испытанием человеческого организма на прочность, требует от атлета невероятной выносливости и силы духа. Соревнования марафонцев давно переросли рамки только лишь легкой атлетики, проводятся специальные коммерческие турниры по марафону, собирающие лучших бегунов на сверхдлинные дистанции.

Вертикаль

Список видов легкой атлетики был бы не полон без прыжковых дисциплин. Даже дети соревнуются между собой в том, кто прыгнет выше всех. Делают это и профессиональные спортсмены на престижных соревнованиях.

ВИДЫ

Эти виды легкой атлетики подразделяются на вертикальные и горизонтальные. К первым относят прыжок в высоту и прыжок с шестом. Соревнования в прыжке в высоту проводят в специально оборудованном секторе. Он включает в себя пространство для разбега, специальную планку на держателях и место для приземления.

Описание вертикали

Все очень просто – спортсмен разбегаются, отталкивается одной ногой, взлетает, приземляется. Соперники поочередно штурмуют высоту, для каждой отметки им дается три попытки. Прыгун имеет право перенести одну или две попытки на следующие высоты. Попытка не засчитывается, если спортсмен сбил планку. Однако, если судья уже засчитал прыжок поднятым белым флагом, а планка все-таки не удержалась, то попытка считается зачетной.

Горизонталь

Прыжок в длину считается одним из старейших видов спорта, он входил в программу состязаний еще античных Олимпиад, приводившихся в Древней Греции. Начиная с 1896 года эта техническая дисциплина легкой атлетики неизменно входит в программу и современных Олимпийских игр.



ГОРИЗОНТАЛЬ

Хороший прыгун в длину должен обладать не только прыгучестью, но и отменными спринтерскими навыками. Соревнования проходят в специальном секторе, который включает дорожку для разбега, деревянную планку для отталкивания и прыжковую яму. Кажется, что может быть проще – разбежался и прыгнул. Однако и здесь есть свои нюансы. Длину, на которую прыгнул атлет, измеряют от специальной линии на планке до края лунки в яме с песком для приземления.

ГОРИЗОНТАЛЬ

При заступе спортсмена за линию попытку не засчитывают, поэтому хороший прыгун должен обладать умением с точностью до миллиметра рассчитать свой разбег и угадать с ритмом шагов, чтобы оттолкнуться как можно ближе от дозволенной грани. Тройной прыжок считается более сложной технической дисциплиной, ведь фаза прыжка здесь разбита на три части, что требует отменной координации движения для выполнения чистой попытки.

Метание

Самые мускулистые и крепкие спортсмены соревнуются в метательных дисциплинах легкой атлетики.

В данной категории существуют такие виды легкой атлетики:

толкание ядра;

метание молота;

метание диска;

метание копья.



Описание метания

Дискоболы и метатели ядра на современных Олимпиадах начали состязаться друг с другом с 1896 года, позже к ним присоединились копьеметатели и молотобойцы. В каждом из перечисленных видов спортсменов ограничен специальной зоной для разбега и подготовки к выполнению броска. Дальность попытки измеряется от специальной линии, ограничивающей зону до лунки от попадания снаряда.

ОПИСАНИЕ

Зона молотобойцев ограничена специальной защитной сеткой, огораживающей пространство с трех сторон, чтобы коварный снаряд не улетел на трибуны и не травмировал кого-либо из зрителей. Копьеметатели часто зависят от капризов погоды, попутный ветер довольно сильно мешает четкой попытке и неисправимо меняет траекторию полета их снаряда.

Многоборье

Наиболее сложным видом легкой атлетики является многоборье. Спортсмены соревнуются сразу в нескольких дисциплинах легкой атлетики, включающих в себя бег, метание, прыжки. Каждая из них требует особых специфических качеств, поэтому хороший многоборец всегда представляет собой образец всесторонне развитого атлета.

Мужчины соревнуются в десяти видах легкоатлетической программы, женщины – в семи. Изнурительные изматывающие состязания многоборцев всегда растягиваются на два дня. В первый день десятиборцы соревнуются в следующих видах: бег на 100 метров, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, замыкающим видом дня является длинный спринт на 400 м.



Описание

Изнуряющий марафон продолжается на второй день метаниями диска и копья, прыжком с шестом, бегом с барьерами. Венцом состязаний является бег на 1500 метров, который выделяется из остальных видов, требующих в основном короткой взрывной работы мышц, и становится настоящим экзаменом на выносливость. Программа семиборья у женщин включает в себя те же виды за исключением бега на 100 метров, метания диска и прыжков с шестом.

Прыжок с шестом

дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее.



Рекорд прыжок с шестом

Елена Исинбаева - обладательница 27 мировых рекордов, впервые в мире в 2005 году покорила высоту в 5 метров.



Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены

Под понятием мировые рекорды в легкой атлетике подразумевается получение и достижение самых высоких результатов, которые могут быть показаны либо одним отдельным атлетом, либо же целой командой из нескольких атлетов, при этом условия должны быть сравнимыми и повторяемыми. Все мировые рекорды ратифицируются в зависимости от показателя IAAF. Новые рекорды также могут и устанавливаться непосредственно в ходе проведения мировых соревнований IAAF в полном соответствии с имеющимся для этого вида спорта списку дисциплин.

Наивысшие достижения

Это достижение принадлежит к разряду тех достижений, которые не принадлежат к списку легкоатлетических дисциплин, которые находятся в списке легкоатлетических дисциплин, которые утверждены IAAF. К таким легкоатлетическим видам спорта, которые не принадлежат к списку IAAF принадлежат такие дисциплины, как бег на 50 метров и метание различного веса

Выдающиеся результаты в истории мирового спорта показали такие легкоатлеты как:

1.Роберт Корженевски (Польша)

2.Джесси Оуэнс (США)

3.Валерий Брумель (СССР)

4.Эл Ортер (США)

5.Сергей Бубка (СССР-Украина)

6.Майкл Джонсон (США)

7.Хишам Эль-Герруж (Марокко)

8.Хайле Гебреселассие (Эфиопия)

9.Кенениса Бекеле (Эфиопия)

Заключение

Ассоциация содействия международному движению Спорт для всех (TAFISA), представляющая постоянную рабочую группу комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), обнародовала список 20-и самых популярных и массовых видов спорта в мире (в процентах, от всех занимающихся в 200 странах). Легкая атлетика оказалась самым популярным и массовым видом спорта в мире, опередив футбол, который занял второе место.

Спасибо за внимание!!

