Легкая атлетика – королева спорта

Легкая атлетика

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающая 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 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

Легкая атлетика в древности

Первыми легкоатлетами следует считать древнегреческих спортсменов, участвующих в первых Олимпийских играх. В Древней Греции был популярен культ тела - прославлялись атлетические фигуры и физическое здоровье. Тогда появились такие виды спорта, как бег, прыжки в длину, метание диска и молота. Также легкоатлетические упражнения использовались для подготовки солдат.

Современная легкая атлетика

* В состав современных легкоатлетических упражнений входят беговые виды спорта, спортивная ходьба, метания и прыжки. К беговым видам относится спринт - бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции и стайерский бег, осуществляемый на длинные дистанции. Также сюда входит бег с барьерами и эстафета, в которой участвует несколько спортсменов. К беговым видам также можно отнести пробеги - бег на длинную дистанцию по твердой поверхности (шоссе). Самым известным пробегом является марафон. Еще один вид - это кросс, бег по пересеченной местности.

Беговые виды лёгкой атлетики

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Спринт

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Характерной особенностью спринта является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления. Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры)

Бег на средние дистанции

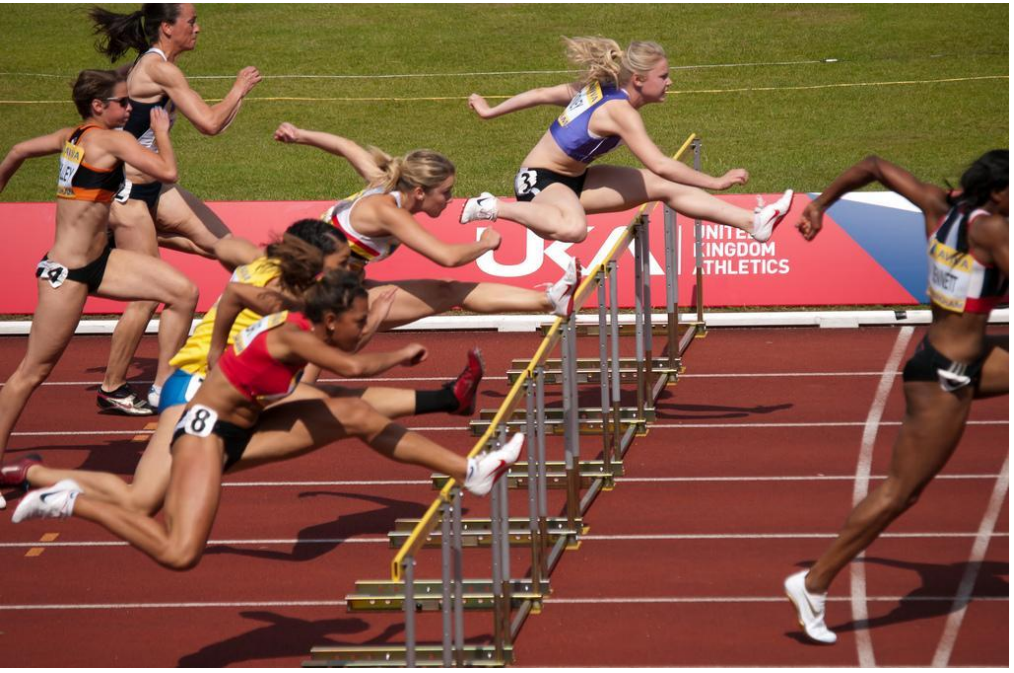
Бег на средние дистанции представляет собой забеги длиной от 800 м до 2 км. Это популярная дисциплина легкой атлетики. Данные соревнования по **бегу** отличаются от длинных **дистанций** высокой скоростью. При этом очень важна его техника и особая тактика. Чтобы достичь высоких результатов, необходимо точно рассчитать силы и учесть индивидуальные особенности организма

Бег на длинные дистанции

Техника бега на длинные дистанции имеет особенности, которые обусловлены требованиями, связанными с длиной дистанции. С увеличением длины дистанции уменьшаются длина и частота шагов. У бегуна на длинные дистанции с ростом квалификации на одной и той же скорости увеличивается частота шагов

Барьерный бег

Барьерный бег с маленькой дистанцией проводится на прямых треках, а с расстоянием в 400 метров - по круговому треку. Каждый атлет бежит по своей дорожке, не пересекая ее границы. Сутью барьерного бега является не прыжок через преграды, а преодоление препятствия.



Эстафета

Эстафета является совокупностью командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

Прыжки

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту

Прыжок в высоту представляет собой сложную в координационном плане атлетическую дисциплину. Он выполняется после предварительного разбега спортсмена. К атлету предъявляются высокие требования относительно физической подготовки

Прыжок с шестом

Прыжок с шестом - дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам техническ их видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест

Прыжок в длину

Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться

Метания

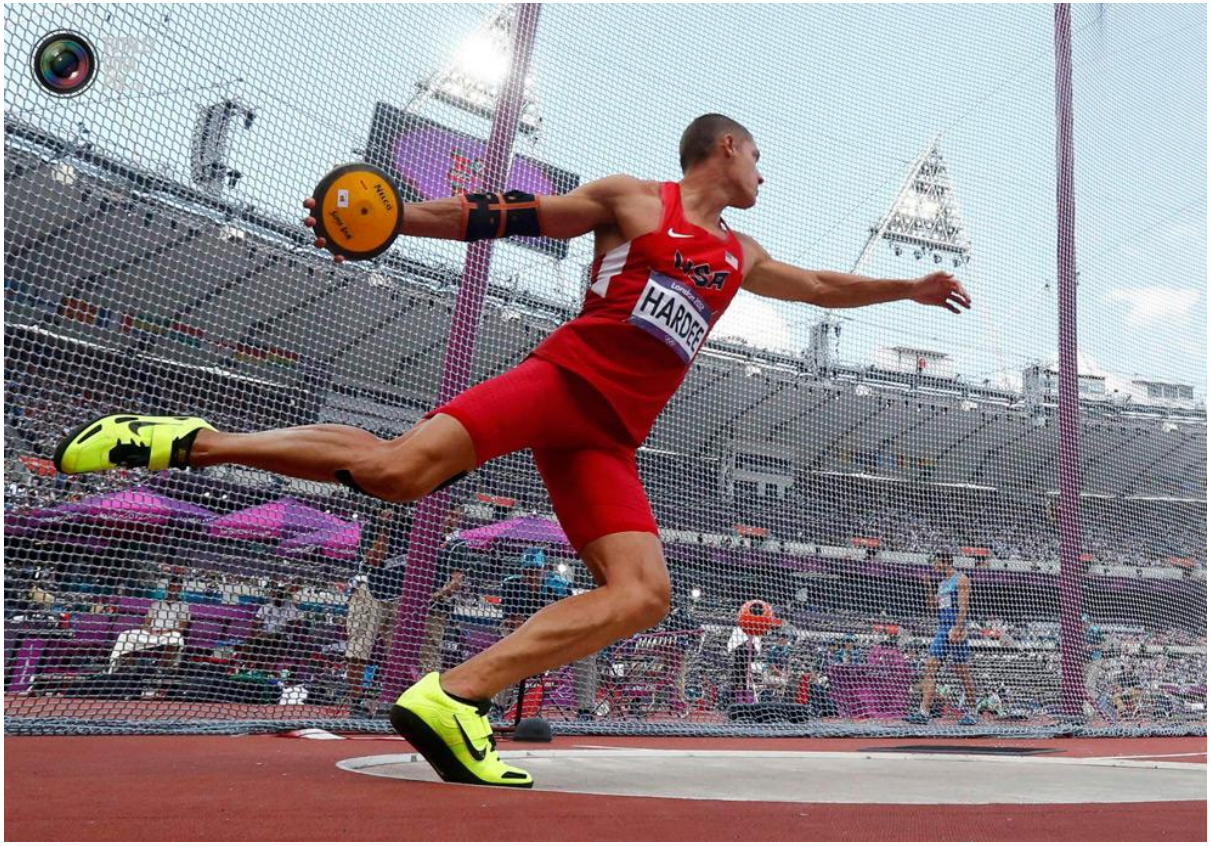
Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья).

Толкание ядра

Толкание ядра относится к легкоатлетическим метаниям и выполняется со скачка или с поворота выталкиванием снаряда рукой от плеча

Метание диска

Метание диска — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность



Метание копья

Метание копья — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — копья, на дальность

Многоборья

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств.

Кросс

Кросс - это длительный бег по пересеченной местности. Наличие небольших естественных преград, спусков и подъемов на трассе является его отличительной особенностью. Из-за более сложных условий кросс считается одним из лучших способов подготовки спортсменов

Что развивает лёгкая атлетика?

Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Спасибо за внимание!!!