Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

Легкая атлетика и ее история

Работу выполнила: Темникова Полина Романовна

Пермь, 2021

**Введение**

Легкая атлетика — самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метания и многоборье. Достаточно вспомнить девиз: «Быстрее, выше, сильнее!». Популярность атлетики связана с ее общедоступностью: не нужны ни дорогой инвентарь, ни специальный уровень физической подготовки. Неудивительно, что на международных соревнованиях выступают и одерживают победы спортсмены даже из неблагополучных уголков Земного шара.

**История**

Легкоатлетические состязания стары, как мир. Еще в эпоху античности в Греции и Риме атлетика легла в основу Олимпийских состязаний. Правда, в те века ее разделяли на легкую — бег, прыжки, метание, стрельба из лука, плавание, и тяжелую — разные виды борьбы. Наибольшей популярностью пользовался бег. Бегуны изображались на монетах, картинах, вазах, мастера увековечили их в скульптурах и других произведениях искусства. Многие из этих творений сегодня выставлены в музеях. Доподлинно известно имя первого победителя Игр в беге — это грек Короибос из Элиды.

В современном виде легкая атлетика сформировалась после проведения беговых состязаний на 2 км между студентами колледжа английского г. Регби в 1837 г. Затем программа была дополнена бегом на короткие дистанции и с препятствиями, метанием, прыжками в длину и высоту.

В 1865 г. начал свою работу Лондонский атлетический клуб, а в 1880 г. образовалась Британская любительская атлетическая ассоциация. В 1896 г. легкоатлетические дисциплины были представлены на Олимпиаде. После этого по всему Земному шару стали проходить национальные чемпионаты. 1968 г. считается годом основания Европейской ассоциации легкой атлетики — организации, объединившей 35 национальных федераций.

Первая отечественная легкоатлетическая секция открылась в 1888 г. под Петербургом. В 1911 г. сформировался Всероссийский союз любителей легкой атлетики, в него вошли порядка 20 спортивных лиг из разных регионов. Уже через год наши легкоатлеты дебютировали на Олимпиаде. Тогда же образовалась Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ). Ее задачами стали распространение атлетики и организация межнациональных чемпионатов.

С 1946 легкоатлеты из СССР впервые выступили на чемпионате Европы, а в 1952 г. — на Олимпийских играх.

**Классификация**

Легкая атлетика содержит в себе пять основных групп:

• Бег

• Прыжки

• Метание

• Многоборье

• Ходьба

**Бег**

Даже тому, кто мало знает о легкоатлетических соревнованиях, непременно известно о беге, ведь это старейшее направление. Легкая атлетика включает спринт на 100, 200 и 400 м. Стайеры на 800 м и 1,5 км, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафеты, марафон.

Наиболее сложным является спринт. Ведущую роль здесь играют скорость спортсмена, умение выполнять взрывную работу и выносливость, позволяющая поддерживать ускорение на протяжение всей дистанции.

Стайеры подразумевают преодоление нескольких кругов по стадиону. Здесь важно не только ускорение, но и умение распределять свои силы. В отличие от спринта, где каждый спортсмен движется по выделенной дорожке, в стайерах через 200 м после старта бегуны выходят на общую дорожку и им приходится вести тактическую борьбу.

Эстафеты — одна из наиболее увлекательных составляющих программы соревнований. Здесь работают сборные, и первенство в эстафете говорит об общем развитии беговой дисциплины в конкретном государстве. Дистанции в эстафете разбиваются на 4 этапа по 100 или 400 м, и каждый этап преодолевает конкретный спортсмен. Финишируя, он передает другому атлету эстафетную палочку. Если уронить ее или передать неправильно, судья в праве снять команду с состязаний.

Марафон — заключительный этап беговых состязаний. Спортсменов, одержавших победу в марафоне, награждают на церемонии закрытия Олимпийских игр. Такая честь дана не просто так — дистанция в 42 км является очень тяжелой и для организма атлета, и для его силы воли.

**Прыжки**

Прыжковые дисциплины в составе легкой атлетики делятся на:

• Горизонтальные — прыжок в длину

• Вертикальные — прыжок в высоту и с шестом

Для вертикальных прыжков необходима специально оборудованная территория, где есть место для разбега, установлена планка и имеется место приземления. Выполняется прыжок следующим образом: спортсмен разбегается, отталкивается одной ногой, подлетает, стараясь достать до нужной отметки, и приземляется. Для взятия высоты у него есть три подхода. Если, прыгая, он сбивает планку, то подход не засчитывается.

В прыжке с шестом аналогичные правила: 3 подхода на каждое увеличение высоты, которое составляет 5 см. Здесь атлету необходимы хорошая скорость, прыгучесть и отличный баланс.

В горизонтальных прыжках состязались еще древние греки. Это старейшее Олимпийское направление. Для состязаний выделяется сектор, состоящий из дорожки, планки для отталкивания и ямы. Длину прыжка замеряют от линии, отмеченной на планке, до края лунки в яме с песком, куда приземляется атлет. Если прыгун заступил за линию, его подход не засчитывается. Поэтому ему необходимо очень точно рассчитывать продолжительность своего разбега.

**Метания**

Легкая атлетика включает:

• Толкание ядра

• Метание молота

• Диска

• Копья

Толкатели ядра и метатели диска соревнуются за статус Олимпийских чемпионов с 1896 г. А вот копьеметатели и молотобойцы начали борьбу немного позже.

Сектор для толкания ядра и метания копья и диска имеет зону для разбега и зону для броска. Дальность полета снаряда замеряется от специальной отметки, ограничивающей зону, до лунки, оставленной упавшим снарядом. Соревнования копьеметателей частенько может омрачить погода — сильный ветер меняет траекторию полета копья.

Участок для метания молота огражден защитной сеткой с трех сторон. Это не дает снаряду угодить на трибуны в зрителей.

**Многоборье**

В этом состязательном направлении легкоатлеты ведут борьбу по ряду направлений одновременно. Для мужчин их 10, а для женщин — 7. Чемпионаты по легкоатлетическому многоборью проходят 2 дня. В 1-ый день мужчины проходят испытания в:

• Стометровке

• Прыжках в длину и высоту

• Толкании ядра

• Спринте на 400 м

На 2-ой день атлеты метают диск и копье, прыгают с шестом, преодолевают беговую трассу с барьерами, а завершающим этапом становится кросс на 1,5 км.

Женщины проходят те же испытания, кроме стометровки, метания диска и прыжков с шестом.

Победитель в многоборье определяется по зачетной системе. Суммируются все очки, полученные каждым легкоатлетом за отдельный вид программы. Участник с большим числом баллов и получает титул чемпиона.

**Ходьба**

Этот вид физической активности, наиболее привычный для человека и, можно сказать, рутинный, выступает отдельным спортивным направлением с четко прописанными правилами.

Так, спортивная ходьба представляет собой цикличное чередование шагов. При этом конечности спортсмена все время контактируют с поверхностью, опорная нога выпрямлена. В ходе состязаний спортсмен испытывает большое желание перейти на бег, но за всеми его движениями наблюдают судьи и наказывают за любые ошибки в технике. Поэтому преодолеть пешую дистанцию на самом деле не так просто, как кажется. За одно нарушение спортсмен получает предупреждение, а за второе — покидает дистанцию. Множество легкоатлетов не доходят до финиша из-за неряшливости в технике.

Протяженность пешей дистанции на Олимпиаде составляет 20 км. Мужчины состязаются также на ультра длинной трассе — 50 км.

Легкую атлетику принято считать одним из самых безопасных видов спорта, которой можно заниматься в любом возрасте. Ее смогут осилить как дети, так и пожилые люди. Поэтому она является самым массовым и распространенным видом спорта. Легкая атлетика включает в себя такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки и множество других. Этот вид начал свое развитие еще в далеком 776 году до нашей эры. А родиной принято считать Древнюю Грецию. Первые соревнования по бегу проходили в 1837 году в городе Рэкби. Сегодня легкую атлетику называют королевой спорта, так как она известна богатой историей и огромным количеством дисциплин.

**Приложения**

Для составления докладной работы по данной теме было использовано средство массовой информации Интернет и собственный опыт, так как сама регулярно занимаюсь физической культурой.

