**РАС – 19 и 2ПКС -19 Физическая культура**

# История развития легкой атлетики

|  |
| --- |
| Данный материал может быть использован школьниками или студентами, например, для того чтобы написать реферат о легкой атлетике. **Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта.История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость – долиходромос.В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там 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.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 лекгоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.Дисциплины легкой атлетикиКоролева спорта включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра). Рассмотрим некоторые из дисциплин легкой атлетики подробнее.Спортивная ходьбаДанная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, уму не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования.Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км. (у женщин и мужчин), 50 км. (у мужчин).Гладкий спринтК этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же и спортсменов принимает участие в забеге. Перед началом забега судья произносит команды спортсменом: «На старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта, гонку останавливают, а спортсмену допустившему эту провинность засчитывают фальстарт и выносят предупреждение, за два предупреждения бегуна дисквалифицируют.Барьерный спринтОт гладкого отличается тем, что бегуны на дистанции преодолевают препятствия – барьеры. Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам на каждой из которых стоит по 10 барьеров. Участникам этих забегов неумышленно сбивать барьеры можно, но если барьер сбит специально, спортсмена сделавшего это ждала дисквалификация.В программу международных соревнований включены спринтерские эстафеты на 4 х 100м и 4 х 400 м., как у мужчин так и у женщин.Бег на средние дистанцииЯвляется одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований.ЗАКОНСПЕКТИРОВАТЬ В ТЕТРАДЬ!!!!!  |