**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

 **ДОКЛАД НА ТЕМУ:**

**«**Лёгкая атлетика»

**Подготовил:**

**Спирин Валерий Геннадьевич,**

**учитель физкультуры**

 **2022г**

Лёгкая атлетика — что представляет собой «королева спорта»

В начале нашего сообщения отметим, что лёгкая атлетика недаром носит звание «королевы спорта». Именно в ней в полной мере воплотился олимпийский лозунг «Быстрее, выше, сильнее». Таким разнообразием дисциплин не может похвалиться ни одно другое спортивное направление.

Немного истории

Лёгкая атлетика **зародилась в стародавние времена.** Согласно археологическим раскопкам, её практиковали в Древней Греции, Египте и Ассирии.

История Олимпийских игр началась с состязаний по бегу на 192 метра в 776 году до н. э. По легенде это расстояние отмерили с помощью ступней жреца, который пересёк по прямой линии стадион. Позже в программу включили прочие виды лёгкой атлетики.

Сейчас это спорт, к которому приобщаются все в повседневной жизни, когда совершают пробежки, пешие прогулки и прыжки при преодолении каких-либо препятствий (например, когда перепрыгивают через лужи после дождя).

**Во всём мире знают имена замечательных атлетов:** Усэйна Болта (100 метров за 9,58 секунд), Карла Льюиса, Валерия Борзова, Майкла Джонсона, Елены Исинбаевой.

Официальные соревнования на летней Олимпиаде, чемпионаты мира и Европы проводятся международной легкоатлетической федерацией.

Вариации бега

По сути, **бег — это быстрое передвижение с замедлением или ускорением,** с чередованием толчков одной ноги с опорой на другую.

Спортивно-беговые виды подразделяются на:

* короткие дистанции (спринт) — от 100 до 400 метров;
* средние — от 800 до 3 000 метров;
* длинные — 5 000 и 10 000 метров.
* Существует сверхпротяжённая дисциплина — марафон на 42 километра и 195 метров.
* Забеги проводятся без барьеров и с барьерами, в одиночном разряде и в групповом — эстафете по отдельным дорожкам шириной 1,25 метров с разметкой белого цвета по четырёхсотметровому кругу. Во время прохождения эстафеты представители одной команды по очереди преодолевают одинаковое расстояние с передачей из рук в руки эстафетной палочки. Поскольку внешняя дорожка длиннее внутренней, то по правилам места стартов смещаются по диагонали.
* Все поединки бегунов начинаются одинаково — спортсмены стартуют с упором ног на специальных колодках для резкого отталкивания. **Кто первым пересекает финишную линию, тот и становится победителем забега.** Если судьям непонятно, кто первым пересёк линию, то применяется «фотофиниш» — автоматическое определение пересечения бегуном финиша с помощью фотофиксации.
* Если трасса проходит вне стадиона, по лесной чаще или полю, то такая разновидность бега называется кросс, что в переводе с английского означает передвижение по пересечённой местности.

## Спортивная ходьба

* **В спортивной ходьбе не допускается отрывать ногу от грунта**, ступни должны постоянно опираться на землю. Для этого одна из ног скорохода ставится на пятку, плавно перекатывается на носок, нога при этом не должна сгибаться. Точно так же осуществляется движение второй ногой. Атлету надо преодолеть либо 20, либо 50 километров.

## Прыжки

**В длину прыгают с разбега,** после которого легкоатлет отталкивается сильной ногой от земли перед специальной линией. За неё заступать нельзя, иначе попытка не засчитывается. Затем прыгун вытягивает обе ноги вперёд, чтобы длина прыжка была как можно больше, и приземляется в яму с песком. При тройном прыжке атлет перед линией разгоняется двумя шагами, а уже с третьим отталкивается от земли. Длина прыжка измеряется от линии заступа до ближайшего следа прыгуна в яме.

**При прыжках в высоту необходимо преодолеть деревянную или дюралевую планку,** которая располагается на стойках. В школе ребята прыгают методом «ножниц» с упором на сильную ногу перед снарядом, отталкиванием и переносом обеих ног поочерёдно за планку. Есть ещё перекидной (перекатный) способ — перенос туловища грудной стороной и фосбери-флоп — перепрыгивание с разворотом на спину.

На взятие определённой высоты прыгуну дают три попытки. После удачного прыжка её увеличивают на несколько сантиметров. Если последнюю планку берёт не один спортсмен, то выигрывает тот, кто потратил на неё меньше попыток.

**Существуют ещё прыжки с шестом.** Спортсмен делает разбег с 40 метров, а добежав до стойки, упирает конец шеста в так называемый опорный ящик. Сам прыгун отталкивается от дорожки и старается перемахнуть через планку, развернувшись на 180 градусов.

Метание спортивных снарядов

Этот вид атлетики подразделяется на метание:

* диска;
* ядра;
* молота;
* копья.

Дискоболы (метатели диска) используют в своих соревнованиях килограммовый или двухкилограммовый снаряд из резины или дерева с металлической окантовкой корпуса. Метание производится из круга с диаметром 250 сантиметров. Изначальная позиция дискобола — спиной к зоне метания. После двух-трёх взмахов выполняется полуразворот тела, и снаряд запускается в поле.

Ядро из металла весом от 3 килограммов (для 15 — 16-летних девушек) и до 7 с лишним килограммов (для мужчин) атлеты толкают также в сторону поляны из круга диаметром 213 с половиной сантиметров. Спортсмен должен перед броском согнуть руку в локте, прижать снаряд к плечу, и после нескольких движений взад-вперёд послать ядро в поле с отметками расстояния в метрах.

Изначально спортивный молот изготавливали в форме куба, позже округлили его рёбра, а сейчас он представляет собой шар на проволоке с деревянной рукояткой. Длина снаряда — 122 сантиметра и вес 7 с лишним килограммов. Атлет берётся за ручку снаряда, раскручивает его, делает несколько оборотов вокруг своей оси и запускает в сектор поля. Даются три попытки с зачётом лучшего результата.

У копьеметателей спортивное копьё состоит из деревянного древка и стального наконечника. Общая длина снаряда равняется 260 сантиметрам, масса — 800 граммам. Копьё для женщин и юных спортсменов короче и легче. Его метают у ограничительной планки — при разбеге делается замах и выполняется бросок в поле.

Многоборье

Состоит из нескольких видов атлетики и **подразделяется на троеборье, пятиборье и десятиборье.** В самой сложной программе многоборья участвуют только атлеты мужского пола.

Становление лёгкой атлетики в России

Распространение легкоатлетических дисциплин в нашей стране началось в конце XIX столетия. Под Петербургом, в одном из сёл, был открыт спортивный кружок. **Первый российский чемпионат по лёгкой атлетике состоялся в 1908 году.** В 1911-м произошло объединение нескольких спортивных лиг из разных городов в один всероссийский союз. Спустя год наши атлеты приняли участие в Олимпиаде в Стокгольме.

После революции развитием этого вида спорта занялся Всевобуч (всеобщее военное обучение). За годы советской власти наши спортсмены добились выдающихся успехов. Среди рекордсменов отметим:

* Сергея Бубку (шестовика);
* Юрия Седых (метателя молота);
* Наталью Лисовскую (толкательницу ядра).

## Как лёгкой атлетикой занимаются в школе

Большая часть дисциплин из этого вида спорта используются на занятиях по физкультуре в школе. На уроках преподаватели учат своих подопечных бегу на короткие дистанции, прыжкам в высоту и длину, метанию мяча и прочего спортинвентаря. Помимо посещения школьных уроков, **подростки могут дополнительно записаться в секции.**

Популярность лёгкой атлетики объясняется её доступностью. Всего-то и нужно одеться в спортивную форму и хотя бы пробежать пару кругов вокруг дома. Одним ребятам подойдёт для проявления таланта беговая дорожка, другим — сектор для прыжков в длину, третьим — поле для метания ядра. В общем, каждый может выбрать легкоатлетическое призвание по своим способностям и возможностям.

У детей занятия легкоатлетическими видами спорта развивают выносливость, скорость, отменную реакцию, укрепляют мышцы и весь организм в целом.