”Легкая атлетика - королева спорта“

За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику королевой спорта. Но любопытно, что за многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др. Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Историю развития легкой атлетики необходимо знать прежде всего потому, что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетическое соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции, Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла легкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г., когда в дачном местечке Терлево под Санкт-Петербургом по инициативе молодого банковского служащего Петра Москвина был создан кружок любителей спорта. Его участники занимались ЛЁГКОЙ атлетикой, проводили разнообразные состязания, преимущественно в беге.

Лёгкую атлетику по традиции называют видом спорта. На самом деле это целый комплекс иногда близких, а чаще весьма далёких друг от друга дисциплин. Если все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий разделить по «родственным» связям, таких групп наберется около 20.

Сколько же дисциплин объединяет легкая атлетика? Основных, классических, которые входят в программу крупнейших соревнований к концу ХХ века набралось 46 (24 мужские и 22 женские). При этом число женских дисциплин постоянно растёт. Если программа для мужчин практически не менялась с Олимпиады 1948 г., то для женщин она увеличилась с 9 видов в 1948 г. до 22 в 2000 г. На играх — 2000 г. в Сиднее женщины впервые соревновались в прыжках с шестом и метании молота. Рассмотрим некоторые из дисциплин легкой атлетики подробнее. Спортивная ходьба

Данная дисциплина отличается от бега тем, что в ней, чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но очень важно соблюдать технику ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, 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 после соревнования.

Скороходы соревнуются на дистанциях от 5 до 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 спринт

К 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 спортсменам: «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 спринт

От 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 4 х 100м и

4 х 400 м., как у мужчин, так и у женщин.

Бег на средние Дистанции

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но еще 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.

Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

Самостоятельные занятия легкой атлетикой могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя — тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий легкой атлетикой включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания.

Также необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуется также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж. Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, на таких занятиях являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

Рекомендуется занятия легкоатлетическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания — солнце, свежий воздух. В целях безопасности самостоятельные занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

* бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;  в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;  при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;  во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;  не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки; перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;  не оставлять без присмотра снаряды для метания;  не стоять справа от метающего (при метании левой рукой — слева);  не находиться в зоне броска;  не подавать друг другу снаряд для метания броском;
* запрещается проводить одновременно занятия с несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), а иногда и мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника).

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо выполнить следующие условия:

 тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;  правильно спланировать ход занятия и физические нагрузки;  проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;  в жаркое время резино — битумные и синтетические дорожки следует побрызгать водой, а зимой очистить; в случае оледенения посыпать беговую дорожку поваренной солью или специальной смесью;  перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.);  надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;  провести разминку.

Необходимо учитывать, что при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечно — сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Соблюдая несложные и необходимы правила при организации самостоятельных занятий, удастся избежать негативных последствий и травм, а значит повысить эффективность оздоровительного эффекта от легкоатлетических упражнений, то есть; приблизить к основной цели — совершенствование физической формы человека.

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания.

Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.