

УДК 796.42

Гуцалюк Д.Г.¹, Передерій О.Г.²

¹викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. МТЕ-119 НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Легка атлетика - це олімпійський вид спорту, який включає в себе бігові види, спортивну ходьбу, багатоборства, пробіги, кроси і технічні види.

Легкоатлети - спортсмени, які займаються одним або декількома видами легкої атлетики.

У програмі сучасних Олімпійських ігор легка атлетика представлена 24 номерами для чоловіків і 14 - для жінок.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей.

Правила легкої атлетики.

Переможцем в легкоатлетичних змаганнях вважається спортсмен або команда, що показали найкращий результат у фінальних забігах або фінальних спробах технічних дисциплін.

Бігові види легкої атлетики, як правило, розбиваються на кілька етапів:

- кваліфікація;
- $\frac{1}{4}$ фіналу;
- $\frac{1}{2}$ фіналу;
- фінал.

Кількість учасників змагань визначається регламентом змагань, при цьому чоловіки і жінки не беруть участі в загальних стартах.

Види легкої атлетики.

Спортивна ходьба - легкоатлетична дисципліна, яка відрізняється від бігових видів тим, що у спортсмена повинен бути постійний контакт ноги з землею. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжці (10 000м., 20 000м., 30 000м., 50 000м.) або шосе (20 000м. і 50 000м.).

Біг - один з найстаріших видів спорту, за яким були затверджені офіційні правила змагань, був включений в програму з найперших Олімпійських ігор сучасності 1896 року. Біг в легкій атлетиці представлений наступними видами: спринт, біг на середні дистанції, біг на довгі дистанції, бар'єрний біг, естафета.

Види бігу в легкій атлетиці:

- Біг на короткі дистанції (100м, 200м, 400м), до нестандартних дистанцій можна віднести 30м, 60м, 300м.

- Біг на середні дистанції (800м, 1500м, 3000м), додатково можна виділити 600м, 1000м, 1610м (миля), 2000м.

- Біг на довгі дистанції (5000м, 10000м, 42195м).

- Біг з перешкодами (стипль-чез) 2000м в манежі і 3000м на відкритому стадіоні.

- Біг з бар'єрами (жінки - 100м, чоловіки - 110м, 400м).

- Естафетний біг (4 × 100метрів, 4 × 400метрів).

Стрибки розділяються на вертикальні (стрибки у висоту і стрибки з жердиною) і горизонтальні (стрибок у довжину і потрійний стрибок).

- Стрибок у висоту - дисципліна легкої атлетики, яка відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Стрибок складається з розбігу, підготовки до відштовхування, відштовхування, переходу через планку і приземлення.

- Стрибок з жердиною - технічна дисципліна, яка відноситься до вертикальних стрибків. В даному стрибку легкоатлету потрібно пройти над планкою (не перекинувши її), використовуючи легкоатлетичний жердину.

- Стрибок в довжину відноситься до горизонтальних стрибків і вимагає від спортсменів спринтерських якостей і стрибучості.

- Потрійний стрибок складається з розбігу, трьох чергуються стрибків і приземлення.

Метання - це вправи легкоатлетів, які потребують великих м'язових зусиль. Метою в даному виді є переміщення снаряда на максимальну відстань від спортсмена. Види метання в легкій атлетиці:

- Кидок гранати або м'яча, вага гранати - 700г для чоловіків, жінок і юнаки середнього віку метають гранату вагою 500г. М'ячі мають вагу 155-160 г.

- Штовхання ядра, чоловіче ядро важить 7кг 260г, а жіноча - 4кг.
- Метання молота, чоловічий молот важить 7кг 260г, а жіночий - 4кг.
- Метання диска, чоловічий диск важить 2кг, жіночий - 1кг.
- Метання списа. Чоловіче спис важить 800г і має довжину 260-270см, жіноче відповідно 600г та 220-230см.

Багатоборства - спортивна дисципліна, що включає в себе змагання в декількох дисциплінах одного або різних видів спорту. Десятиборство (чоловічий вид) і семиборство (жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0
2. https://scu.org.ua/type_sport/legka-atletika/
3. <https://dovidka.biz.ua/legka-atletika-referat/>
4. <https://ukrdoc.com.ua/text/14987/index-1.html>
5. <https://www.bestreferat.ru/referat-116293.html>