

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". 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.

1.

Соревнования. Форма проведения соревнований

1.

Некоммерческие соревнования.

Летние Олимпийские игры — лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.

Чемпионат мира на открытых стадионах — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Очередное мировое первенство 2011 года пройдет в Тэгу (Республика Корея).

Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Следующий чемпионат пройдет в 2010 году в Стамбуле (Турция).

Чемпионат Европы на открытых стадионах — проводится с 1934 года раз в четыре года. Очередной Чемпионат Европы прошёл в 2010 году в Барселоне (Испания).

Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам.

Кубок мира на открытых стадионах (командные соревнования) — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок мира пройдет в 2010 году.

- 1.

Коммерческие соревнования

Гран-при — цикл летних соревнований проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при (специальный приз "Джек-пот" в 1 млн. долларов).

Золотая лига.

Бриллиантовая лига - цикл соревнований проводится ежегодно с 2010 года.

Разница между коммерческими и некоммерческими соревнованиями главным образом состоит в подходе к отбору атлетов и различном толковании правил. На коммерческих стартах соревнования проводятся обычно в один круг; любое количество участников от страны, в том числе wildcard могут получить участники от страны организатора; допускается использование пейсмейкеров в беговых дисциплинах; допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6); мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге; нестандартный подбор видов в легкоатлетические многоборья.

Всё это обычно делается с целью повышения зрелищности и динамизма спортивного мероприятия.

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в

регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна: в Европе и в США. Соревнования: Летнего сезона, как правило, Апрель — Октябрь (включая Олимпийские игры и Чемпионаты Мира и Европы) проводятся на открытых стадионах. Зимнего сезона, как правило, Январь — Март (включая Зимние Чемпионаты Мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Соревнования по спортивной ходьбе и бегу (кроссу) на шоссе имеют свой календарь. Так наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным (в США американский футбол или лякросс) стадионами и полем (например, стадион "Лужники"). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (например, бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (например, кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку отмечающую старт всех беговых дисциплин, и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота) выделяют в отдельную программу, или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

Закрытый стадион (манеж) стандартно включает в себя овальную 200 метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200 метровой дорожке, однако существуют также и стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).

В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны. Впервые эти соревнования были проведены в 1985 году во

французском Париже. Правда, назывались они тогда " World Indoor Games" (Всемирные Игры в помещениях), но, уже начиная с 1987 года, получили всем нам привычное название "World Indoor Championships" (чемпионат мира в помещениях). Чемпионаты мира проводятся каждые два года и лишь однажды из этого правила было сделано исключение, когда соревнования прошли в 2003 и 2004 годах. Сделано это было для того, чтобы развести летний и зимний чемпионаты по разным годам.

Начиная с 2006 года дистанция 200 метров была исключена из программы Чемпионатов Мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в очень неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке находится в самых выгодных условиях. Однако на прочих соревнованиях и в большинстве национальных чемпионатов соревнования на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор.

1.

Календарь соревнований

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать участников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название

соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется для мальчиков и девочек (если последние в них участвуют) и для каждой возрастной группы в отдельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Заключение

Легкая атлетика является одним из основных средств физического воспитания населения. Бег является «фундаментальным человеческим движением, а состязания в метаниях и прыжках был популярным всегда. Ведь от умения далеко и точно метать, далеко и высоко прыгать нередко зависит жизнь человека» Легкоатлетические упражнения широко используются в тренировке представителей самых различных видов спорт, как прекрасное средство для развития физических качеств и функциональной подготовки

Систематическое применение этих упражнений на уроках физической культуры содействует развитию морально-волевых качеств. От правильности обучения зависит эффективность тренировок.

Ассоциация содействия международному движению Спорт для всех (TAFISA), представляющая постоянную рабочую группу комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), обнародовала список 20-и самых популярных и массовых видов спорта в мире (в процентах, от всех занимающихся в 200 странах).

Легкая атлетика оказалась самым популярным и массовым видом спорта в мире, опередив футбол, который занял второе место.

Список использованной литературы

- 1 . Айриянц А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2000.
2. Борзов В. - 10 секунд - целая жизнь. - М., Физкультура и спорт. – 2001.
3. Ильинин В.И. Студенческий спорт и жизнь / Пособие для студентов ВУЗов. – М.: АО «АСПЕКТ ПРЕСС», 2001.