

---

# Лёгкая Атлетика

История развития лёгкой атлетики и её  
роль в современном мире

---

*Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры)*



# Бег

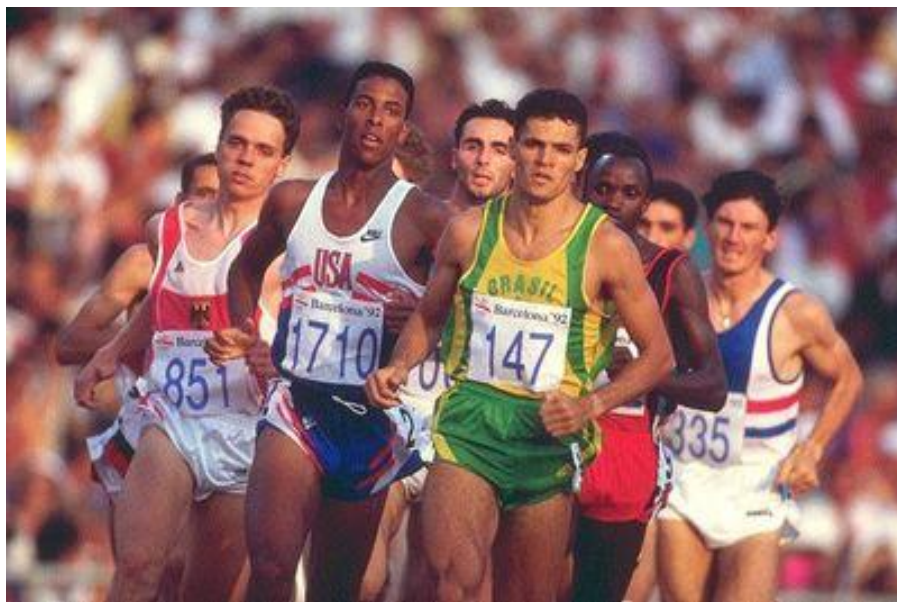
Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. При большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних Чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских Играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

Выигрывает тот спортсмен который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



# Дисциплины

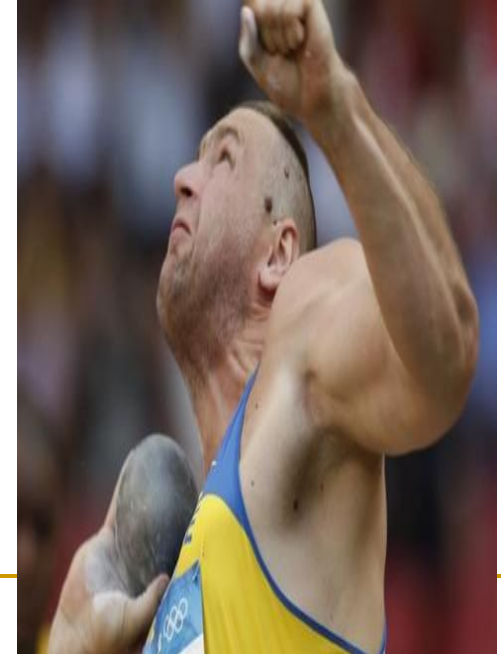
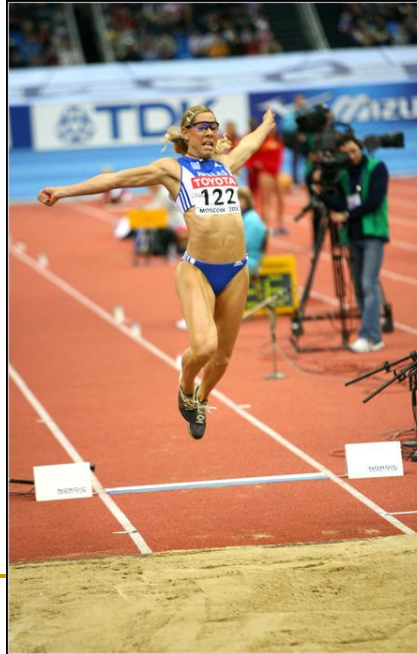
- Спринт
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Марафонский бег
- Бег с барьерами
- Эстафетный бег



# Технические дисциплины

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды :

- Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом
- Горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок
- Метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.



# Прыжки в высоту

## Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед.

Одновременно толчковая нога переносится через планку повернутой стопой кнаружи. Прыгун приземляется на маховую ногу. Этот способ, чем то похожий на запрыгивание на лошадь, позволял приблизить центр масс прыгуна ближе к планке и давал преимущество по сравнению с перешагиванием примерно 15 сантиметров. Автор его неизвестен. В 1941 году этим стилем американец Лео Стирс покорил новый мировой рекорд 2,11 м

### Разбег при методе фосбери-флоп

После отталкивания толчковой ногой тело выпрямляется и быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост.

# Прыжки в длину

- Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.
- Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть шириной от 1 до 6 м.



# Метания

Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность.

Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы.

Требует от спортсменов взрывной силы и

координации.

Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность.

Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует

от спортсменов силы и координации

движений.

Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин.

Заключается в метании копья на расстояние.

Метание молота — легкоатлетическая дисциплина,

заключающаяся в метании специального спортивного

снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений





# ДОПИНГ

Использование химических препаратов и физиологических методов стимуляции с целью искусственного повышения результатов в лёгкой атлетике существует столько же сколько существует профессиональный спорт. Первые случаи употребления стимулирующих препаратов уходят корнями в античность. Однако и *21*-м веке, наряду с тяжёлой атлетикой, велоспортом, плаванием — лёгкая атлетика остаётся видом спорта наиболее подверженным проблеме допинга.

Значительное количество мировых рекордов в лёгкой атлетике вызывает законные подозрения специалистов, хотя атлеты не были пойманы и сами не признались. Особенно это касается женской лёгкой атлетики. К таковым относится, например, мировой рекорд на *400* м Мариты Кох (ГДР), Рекорды на *100* и *200* метров Флоренс Гриффит-Джойнер, рекорд на *3000* м и *10 000* м. Проблема в том что современные спортсменки не могут даже приблизиться к результатам *1970—1980* годов. В лёгкой атлетике неприменим опыт тяжёлой атлетики, где ввели новую сетку весовых категорий и тем самым попросту отменили все предыдущие мировые рекорды. Хотя ряд специалистов предлагает и в лёгкой атлетике переписать заново таблицу мировых рекордов.

# Влияние лёгкой атлетики

В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции – с одной стороны, успешное развитие, с другой – огонь критики. В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Перед лицом таких проблем для эффективного их решения необходим полный и детальный анализ сложившейся ситуации с целью поиска реального выхода. 12 наиболее сложных проблем в современной легкой атлетике – это проблемы зрителей, спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных площадок, телевидения, стимулирования, культуры, обслуживающего персонала, некоторых иллюзий, демографии и допинга.

