

**Легкая атлетика.  
История. Виды.**

# Легкая атлетика

- **Лёгкая атлѣтика** — олимпийский вид спорта — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.



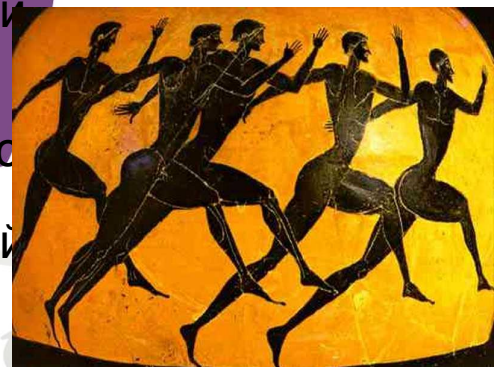
включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие



# История



- Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх [Древней Греции](#). Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции ([776 год до нашей эры](#)). Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Широкое



# Виды легкой атлетики

- Все виды легкой атлетики являются наиболее естественным спортом для человека. С малых лет мы учимся ходить и бегать, кидать мяч – и легкая атлетика являет собой все эти знакомые с детства варианты, но только в несколько усложненном виде.

## Лёгкая атлетика: бег

- спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
- барьерный бег (100 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
- бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
- кросс (бег по пересеченной местности);
- марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
- эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м).

Легкой атлетикой можно заниматься как на профессиональном уровне, так и на любительском. В США многие жители как городов, так и мелких населенных пунктов регулярно совершают пробежки на средние дистанции для поддержания тела в форме. К тому же, такие занятия прекрасно укрепляют сердечнососудистую систему и легкие, способствуют выносливости и тону мышц.





# Виды атлетики

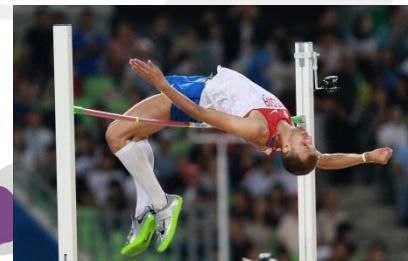


- **Спортивная ходьба** — олимпийская — олимпийская легкоатлетическая — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).
- Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы шаг постоянно имел контакт с землёй. При этом должны выполняться следующие два правила:
- Необходимо, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта.
- Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



# Виды легкой атлетики. Прыжки

- Прыжки Даже самые отчаянные ребята вряд ли решатся на прыжок через ров, допустим, шириной 3 м. Вместе с тем они же после тренировки в легкоатлетической секции смогут прыгать в 2 раза дальше, конечно, в туфлях с шипами и на специально оборудованном месте.
- Прыжок в длину выполняется с произвольного разбега, после которого спортсмен отталкивается сильнейшей ногой от врытого в землю деревянного бруска (не заступая за его передний край, иначе прыжок не зачтется) и летит вперед-вверх. Прыжки совершаются в яму с песком, насыпанную вровень с дорожкой разбега, и длиной прыжка считается расстояние от переднего края бруска до ближайшего следа, оставленного на песке любой частью тела. Случается, что спортсмен, прыгнув далеко, не может сохранить равновесие и, падая назад, обопрется на руку, а то и сядет. Длину прыжка определит ближайший к бруску след на песке. Прыжки с шестом — самое сложное легкоатлетическое упражнение. Спортсмен разбегается с 35 - 40 м, с шестом в руках, перед планкой опускает его конец в опорный ящик и, оттолкнувшись от дорожки, повисает на шесте, выполняя всем телом мах вперед-вверх. Одновременно атлет, подтягиваясь на руках (не перенося нижнюю руку выше верхней, это запрещается делать), поворачивается на 180°, переходит в упор и, перелетев через планку, отпускает шест. Шест может быть металлическим или пластмассовым, любой толщины и длины — это зависит от роста и веса атлета.





# Виды атлетики. Метания

- В парках, в музеях и на стадионах часто можно встретить фигуру дискобола. Это копия мраморного изваяния, которое высек знаменитый скульптор Древней Греции Мирон в середине V в. н.э. Этим он увековечил метание диска, имевшее широкое распространение в античном мире.
- Современный диск размером и весом поменьше. Он имеет деревянный корпус, окантованный стальным ободом с закругленными ребрами. Диск, предназначенный для мужчин, весит 2 кг, для женщин, девушек и мальчиков — 1 кг.
- Диск метают из круга диаметром 250 см, ограниченного выступающим на 2 см над землей металлическим кольцом или деревянным ободом. Дискобол становится спиной к направлению метания и берет диск так, чтобы его обод держался на ногтевых фалангах согнутых пальцев. После нескольких взмахов быстро выполняется полтора поворота, и снаряд рывком руки выпускается в сектор поля в  $45^\circ$ , отмеченный белыми линиями.



# метания



- Современное атлетическое копье имеет деревянное или металлическое древко с веревочной обмоткой у центра тяжести и острый стальной наконечник. Длина копья для мужчин (его метают и юноши 17—18 лет) — 260 см, а вес — 800 г. Копье для женщин, девушек и юношей младшего возраста имеет длину 220 см и весит 600 г.
- Метают копье от криволинейной планки (врытой заподлицо в землю) в сектор около 29°. Разбежавшись, атлет делает замах и у планки выполняет бросок.
- Ядро — металлический шар различного веса: для мужчин — 7,257 кг; для женщин, девушек 17—18 лет и мальчиков — 4 кг; Ядро толкают в сектор (приблизительно 45°) из круга (диаметр — 213,5 см), ограниченного металлическим кольцом или деревянным ободом. Для упора ноги у передней части кольца устанавливается деревянный брусок.
- Метание молота. Стремясь метать как можно дальше, спортсмены не только усердно тренировались, но и заботились об улучшении летных качеств молота. Сначала ему придали форму куба, затем округлили ребра и постепенно превратили в шар. Деревянная же рукоятка молота вначале была заменена цепью, а потом проволокой. В таком виде спортивный молот и вошел в XX в., унаследовав от своих предков только «рост» — 122 см и вес — 7,257 кг. Это для мужчин, а вес молота для юношей 15—16 лет — 5 кг, 17—18 лет — 6 кг.
- Обхватив треугольную ручку пальцами обеих рук, атлет раскручивает снаряд, затем делает два — четыре поворота и запускает его в сектор 45 градусов, размеченный в поле.
- Во всех видах метаний участники соревнований делают по три попытки, а в зачет идет самый дальний бросок. Шесть или восемь спортсменов, показавших лучшие результаты, выходят в финал и получают право еще на три попытки. Призеры определяются по лучшему результату в шести попытках.





# многоборье

- **Легкоатлетические многоборья** — совокупность **легкоатлетических** дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют *рыцарями многих качеств*. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.
  - За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 минут). При проведении отдельных видов существуют поправки, характерные для многоборья:
  - в беговых видах разрешено сделать один фальстарт (в обычных беговых видах дисквалифицируют после первого фальстарта);
  - в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки;
  - с определёнными условиями разрешено использование ручного хронометража, если стадион не оборудован автоматическим
- 
- **РАЗНОВИДНОСТИ** Виды многоборий, в которых IAAF фиксирует мировые рекорды: у десятиборье у мужчин (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м; у семиборье у женщин (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м; семиборье у мужчин (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м; у пятиборье у женщин (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800м.

# Лучшие легкоатлеты мира

- Елена Исинбаева – российская легкоатлетка, выступающая в дисциплине прыжки с шестом.
- Кенениса Бекеле – знаменитый эфиопский бегун на дистанции от 3 000 до 10 000 метров.
- Лилия Шобухова – лучшая российская бегунья на длинные дистанции.
- Рено́ Лавиллені — французский прыгун с шестом.
- Усэйн Сент-Лео Болт - ямайский легкоатлет Усэйн Сент-Лео Болт - ямайский легкоатлет, специализируется в беге на короткие дистанции, девятикратный олимпийский чемпион и 11-кратный чемпион мира (рекорд в истории этих

