

Лёгкая атлетика

Подготовил ученик 8 “А” класса
Гусев Денис

1. История
2. Организация
3. Виды соревнований
4. Форма проведения соревнований
5. Правила
6. Развитие
7. Прославленные российские спортсмены
8. Допинг

Лёгкая атлетика

- ▣ Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- 

Лёгкая атлетика

- Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.
- Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).
- На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

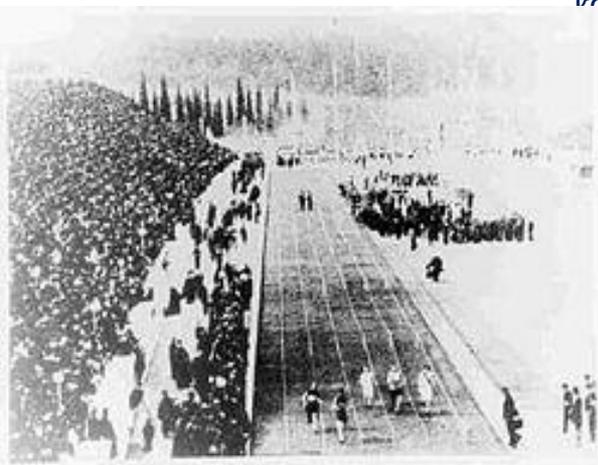
История

- 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 (776 год до нашей эры).
- Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.
- Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г.— прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.



История

- В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, — который объединил все легкоатлетические организации Британской империи, был организован в 1880 г.
- Несколько позднее, чем в Англии, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организован в 1868 г., студенческий спортивный союз — в 1875 г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880—1890 г. во многих странах мира были организованы любительские легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.
- Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.
- Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.



История

- В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.
- В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление русских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.
- После Октябрьской революции 1917 года большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всевобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в Омске — I Сибирская олимпиада, в Екатеринбурге — I Приуральская олимпиада, в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северо-Кавказская. В 1922 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

Организация

- Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Форма проведения соревнований

- Открытый стадион
- В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным (в США американский футбол или лякросс) стадионом 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 (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.



Форма проведения соревнований

- **Закрытый стадион (манеж)**
- Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырёх-шести 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 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.



Правила

- Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.
- Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Развитие

- Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран.
- На уровне чемпионатов мира по лёгкой атлетике в общекомандном зачёте последние 20 лет первенствуют такие страны, как Россия, США, Германия, Кения. По общему уровню развития лёгкой атлетике выделяется США с её развитыми системами любительского, студенческого и профессионального спорта.

Прославленные российские спортсмены

- ▣ Валерий Николаевич Брумель - Олимпийский чемпион (1964), серебряный призёр Олимпийских игр (1960). Чемпион Европы (1962 г., 2,16 м). Чемпион СССР (1961—1963). Установил 6 рекордов мира (последний 1963 г.). Чаще Брумеля никто из мужчин не устанавливал мировых рекордов в прыжках в высоту.
- ▣ В 1961-63 признан лучшим спортсменом мира. За спортивные успехи награждён орденом Трудового Красного Знамени (1964). В 1962 присуждены «приз Хелмса» и «Золотая каравелла Колумба».
- ▣ 3 октября 1965 года попал в автомобильную аварию и получил сложный перелом ноги. Перенёс 29 операций, затем снова начал тренироваться. В 1970 году прыгнул на 2,09 м.



Прославленные российские спортсмены



- Нина Аполлоновна Пономарёва - в 1949 году стала бронзовым призёром чемпионата СССР, на чемпионате СССР 1950 года завоевала серебряную медаль, в 1951 году с третьей попытки выиграла золотую награду первенства СССР. На олимпийских играх в Хельсинки первенствовала с новым олимпийским рекордом — 51 м 02 см. Сразу после Олимпийских игр на соревнованиях в Одессе спортсменка установила мировой рекорд, послав диск на 53 метра 61 сантиметр. На римских Олимпийских играх 1960 года Ромашкова вновь отпраздновала успех, став чемпионкой с новым олимпийским рекордом — 55 метров 10 сантиметров.

Прославленные российские спортсмены

- Татьяна Васильевна Казанкина
 - советская легкоатлетка, трёхкратная олимпийская чемпионка, рекордсменка мира и Олимпийских игр. Заслуженный мастер спорта СССР.
- Личные рекорды Татьяны
- 800 м — 1 мин 54.94 сек (1976)
- 1500 м — 3 мин 52.47 сек (1980)
- 3000 м — 8 мин 22.62 сек (1984)



Прославленные российские спортсмены



- Елена Гаджиевна Исинбаева— российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка (2004, 2008), обладательница бронзовой медали Олимпийских игр 2012 года. Трёхкратная чемпионка мира на открытом воздухе и 4-кратная чемпионка мира в помещении, чемпионка Европы как на открытом воздухе, так и в помещении. Обладательница 28 мировых рекордов в прыжках с шестом среди женщин. Заслуженный мастер спорта России.
- 22 июля 2005 года на соревнованиях в Лондоне впервые в истории женских прыжков с шестом взяла высоту пять метров.
- 6 марта 2012 года признана самой успешной действующей спортсменкой России.

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 в 21 веке, наряду с тяжёлой атлетикой, велоспортом, плаванием — лёгкая атлетика остаётся видом спорта, наиболее подверженным проблеме допинга.

Допинг

- По-настоящему громкий скандал разразился в связи с делом Бена Джонсона, канадского спринтера, который в 1988 году выиграл забег на 100 метров в финале Сеульской Олимпиады. На следующий день Джонсон был дисквалифицирован в связи с обнаружением в его организме препарата станозолола. Далее скандалы начали следовать один за другим: Катрин Краббе (Германия, чемпионка мира 1991 года, спринт, обнаружен кленбутерол), Рэнди Барнс (США, олимпийский чемпион 1996 года, толкание ядра), Людмила Энkvист-Нарожиленко (СССР/Россия, 100 м с барьерами, олимпийская чемпионка) и другие. Начиная с 1984 года не было ни одной Олимпиады, где бы не случилось громкого допинг-инцидента с легкоатлетами.

Допинг

- 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 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 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 в лёгкой атлетике переписать заново таблицу мировых рекордов.

Спасибо за внимание!