

# Легкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Международная ассоциация легкоатлетических федераций основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако.



# Виды легкой атлетики и их краткая характеристика

**Спортивная ходьба** – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).



**Бег** — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

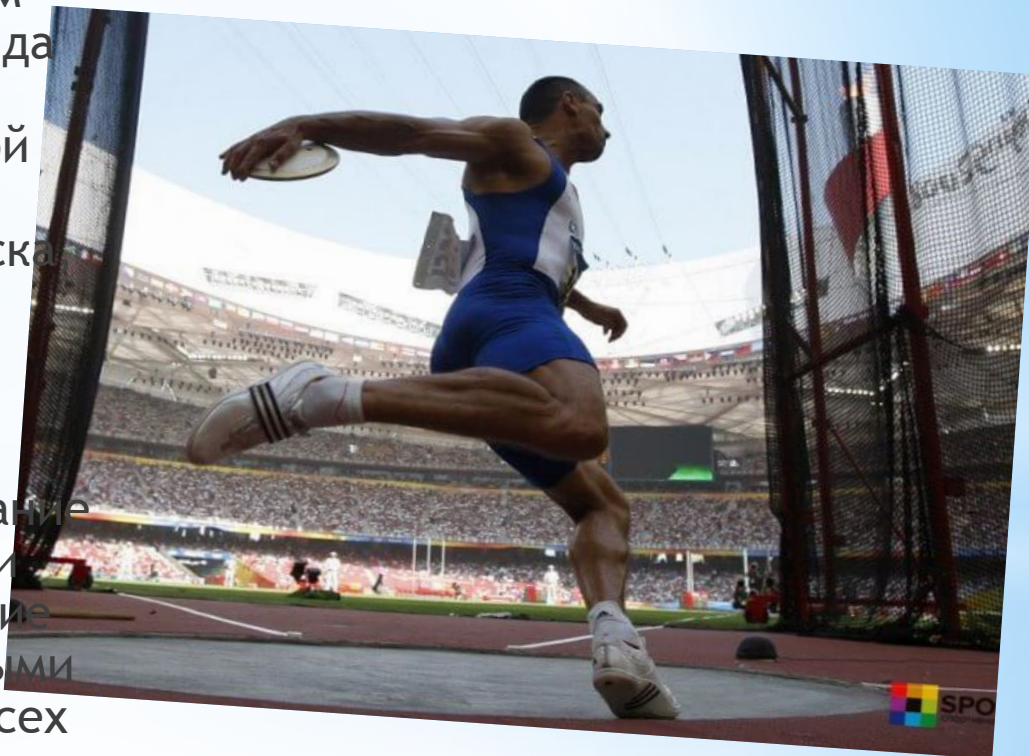


# Прыжки

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.



**Метание** – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья). В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г - для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).



# Многоборья

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье - это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье - это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.



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. Существует 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](#).





# История появления и развития легкой атлетики

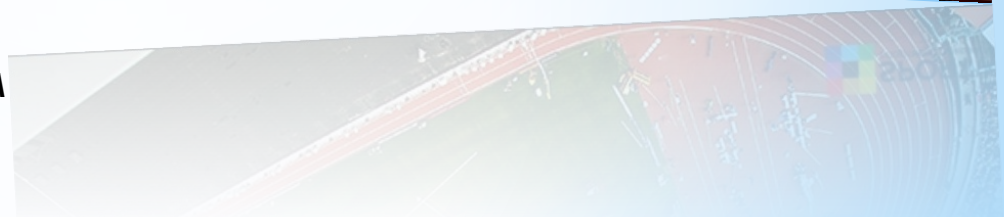
Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи.

# Стадион для легкой атлетики

Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносятся за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности.

Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек на которые она поделена (4-6 шт.).



**Благодарим за внимание!**