

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



## АТЛЕТИКА- «КОРОЛЕВА СПОРТА»

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА — ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ВИД СПОРТА, В СОСТАВ КОТОРОГО ВХОДИТ МНОГО ВИДОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН, НЕ ЗРЯ ОНА СЧИТАЕТСЯ КОРОЛЕВОЙ СПОРТА, И ДАЖЕ ВЫРАЖЕНИЕ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» НА **2/3** МОЖНО ОТНЕСТИ К НЕЙ. НА ПРОВЕДЕННЫХ ВПЕРВЫЕ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА БЫЛА ГЛАВНОЙ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММОЙ. И С ТЕХ ВРЕМЕН ПО СЕЙ ДЕНЬ ОНА ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНОЙ И ГЛАВНОЙ ИЗ ВИДОВ СПОРТА. В ОСНОВНОМ ТАКАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ ОБУСЛОВЛЕНА ТЕМ, ЧТО ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ В ДОРОГОСТОЯЩЕМ ОБОРУДОВАНИИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, СТРАНЫ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ, АФРИКИ И АЗИИ ПО СЕЙ ДЕНЬ СТАНОВЯТСЯ ПРИЗЕРАМИ В РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭТО ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ВСЕМИРНОМУ РАЗВИТИЮ, БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ И ПОСТОЯННОЙ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ПРОГРЕССИИ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА — ЭТО «КОРОЛЕВА СПОРТА» (ЗВАНИЕ, КОТОРОЕ ОНА ПОЛУЧИЛА ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ **XX** ВЕКА). ЗА НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ЛЕТ НЕ БЫЛО НИ ДНЯ, ЧТОБЫ ЭТОТ ТИТУЛ МОГ БЫТЬ ОТМЕНЕН. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПРОДОЛЖАЕТ ОСТАВАТЬСЯ «ВО ГЛАВЕ» СПОРТИВНОГО МИРА И ИМЕЕТ БОЛЬШОЙ ПОЧЕТ.

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ,  
СИЛЬНЕЕ



## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

На самом деле легкая атлетика была известна задолго до древней Греции, таким образом, много веков до н. э. народы из Африки и Азии регулярно проводили соревнования. Но первые документальные записи, посуда, глиняные таблички, фрески и рисунки, на которых говорилось о первых упражнениях, развивающих силу (бег и прочие), естественно, до нас дошли из древней Греции. Но вот парадокс, греки относили все силовые виды спорта к тяжелой атлетике, и это неспроста, ведь метание молота или марафоны на сверхдлинные дистанции вряд ли можно назвать легкой атлетикой, поэтому деление является достаточно условным. Кстати, бег является одним из самых древних состязаний атлетов, это был единственный вид спорта в первых Олимпийских играх, которые датированы 776 г. до н. э. С того времени многое изменилось, и теперь благодаря возрождению Олимпийских игр в 1896 г. это в большой мере отразилось и на легкой атлетике

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ В РОССИИ

**Развитие спорта происходило по всему миру, не осталась в стороне легкая атлетика России. Первое соревнование по бегу было проведено в 1888 г. Этот год и считается началом легкой атлетики в России. Первое всероссийское первенство было проведено в 1908 г., с того времени Федерация Легкой атлетики России постоянно проводит соревнования по этим видам спорта, победителем которых является атлет или команда, что смогли продемонстрировать лучший результат в финальных попытках технических дисциплин или забегах. Все первенства происходят в несколько этапов, за исключением бега, многоборий и ходьбы.**



# СПОРТСМЕНЫ

ОДНИМИ ИЗ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ВЫИГРАЛИ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ В ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР, ЯВЛЯЮТСЯ **КАРЛ ЛЬЮИС (США)**, **ПААВО НУРМИ (ФИНЛЯНДИЯ)** И **УСЭЙН БОЛТ (ЯМАЙКА)** — **9** ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ. ВЫДАЮЩИЕСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ В ИСТОРИИ МИРОВОГО СПОРТА ПОКАЗАЛИ ТАКИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ КАК:

- **Кенениса Бекеле (Эфиопия)**
- **Усэйн Болт (Ямайка)**
- **Сергей Бубка (СССР, Украина)**
- **Хайле Гебреселассие (Эфиопия)**
- **Майкл Джонсон (США)**
- **Ян Железный (Чехословакия, Чехия)**
- **Эмиль Затопек (Чехословакия)**
- **Роберт Корженёвский (Польша)**
- **Эл Ортер (США)**
- **Джесси Оуэнс (США)**
- **Фанни Бланкерс-Кун (Нидерланды)**
- **Татьяна Казанкина (СССР)**
- **Ирена Шевиньская (Польша)**
- **Хайке Дрехслер (ГДР)**
- **Вильма Рудольф (США)**
- **Стефка Костадинова (Болгария)**
- **Джекки Джойнер-Керси (США)**
- **Месерет Дефар (Эфиопия)**
- **Тирунеш Дibaba (Эфиопия)**
- **Елена Исинбаева (Россия)**

# ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

- Многоборье.
- Бег (различные виды и дистанции).
- Метание снарядов (ядро, копье, молот, диск).
- Прыжки (тройной, в высоту, с шестом, в длину).
- Спортивная ходьба.





- **Ходьба.** Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.
- **Бег.** Занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.
- **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.



- **Метания.** 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.



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СЕЙЧАС

**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.**