

# Легкая атлетика

---

*Выполнила ученица 8 б класса  
МБОУ СОШ №3 г.Белая Калитва  
Вчерашневa Алиса*



---

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

# *История возникновения и развития легкой атлетики (кратко)*

---

*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 стадиону — 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. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.*

# Как появилась легкая атлетика?

- Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.



## *Правила легкой атлетики*

---

*Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.*

*Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:*

- квалификация;*
- 1/4 финала;*
- 1/2 финала;*
- финал.*

*Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.*

## *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 выносят 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.).*



## Лёгкая атлетика



*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 подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).*



*Метания — 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).*



## *Соревнования по легкой атлетике :*

- *Летние Олимпийские игры.*
- *Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам.*
- *Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам.*
- *Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в два года.*
- *Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.*
- *Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет.*
- *Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл в 2015 году в Праге. Континентальный кубок ИААФ — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в Маракеше (Марокко).*
- *Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности — проводится раз в два года.*
- *Кубок мира по спортивной ходьбе — проводится каждые два года.*



## *Что развивает легкая атлетика?*



*Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость.  
Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений,  
быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических  
упражнений.*



## *Олимпийские чемпионы и призеры по лёгкой атлетике*

---

- За всю историю наша национальная команда завоевала 97 золотых, 92 серебряных и 102 бронзовых медалей в лёгкой атлетике на Олимпийских играх. Самыми титулованными спортсменами являются Виктор Санеев, Тамара Пресс и Ольга Брызгина — в активе каждого по три золотые медали и одной серебряной.*
- Если учитывать выступления только сборной России, то начиная с 1996 года российские легкоатлеты завоевали 26 золотых, 26 серебряных и 25 бронзовых медалей. Самой титулованной легкоатлеткой за новейшую историю России является Елена Исинбаева — два золота и одна бронза.*

*Одна из олимпийских чемпионов, наша  
землячка Анна Чичерова*

*Родилась 22 июля 1982 года в Белой Калитве, Ростовская область*

*Олимпийская чемпионка – 2012 в прыжках в высоту*

*Бронзовый призер Игр-2008*

*Чемпионка мира – 2011, двукратный серебряный призер чемпионатов  
мира (2007, 2009)*

*Чемпионка мира в помещении – 2005*

*Чемпионка Универсиады-2001*



*Отец у Ани – прыгун в высоту, мать – баскетболистка, поэтому будущей чемпионке было никуда не деться от большого спорта. Девочка пошла по стопам отца, который и стал ее тренером.*

*О Чичеровой заговорили уже в 2002-м, когда она начала брать двухметровую высоту. Но успехи так и не приходили – даже после смены тренера и переезда в Москву талантливая прыгунья не сумела раскрыться полностью. На Играх-2004 удалось занять лишь шестое место, а затем к Ане и вовсе приклеился статус вечно второй: уж очень часто она завоевывала серебро. На пекинской Олимпиаде-2008 медаль все же оказалась на шее у россиянки, но только бронзовая – второе и первое места заняли фаворитка Бланка Влашич и сенсационная выскочка Тиа Эллебо. Через год Влашич стала чемпионкой мира, а Чичерова, получив осточертевший серебряный кругляш, в сердцах бросила: «Завершаю карьеру». И выполнила обещание, так и не удостоившись звания «великой».*

*Анна стала мамой, но, как иногда бывает, не ушла с головой в семью, а наоборот, накопила энергию для возвращения. Вскоре побила рекорд России, установив его на отметке 2,07 метра, и наконец выиграла чемпионат мира в Корее. К счастью, пора больших побед у молодой мамы пока не заканчивается. В Лондоне у 30-летней спортсменки исполнилась еще одна заветная мечта: послушать российский гимн, стоя на верхней ступеньке олимпийского пьедестала. После этого триумфа улыбчивая красавица Чичерова – одна из самых узнаваемых персон легкой атлетики. Но популярность ей не нужна. В планах у прыгуньи – побить мировой рекорд (2,09 метра), который уже 15 лет принадлежит болгарке Стефке Костадиновой.*



*На стадионе «Калитва» впервые состоялись соревнования по легкой атлетике «Побеждай!» на призы чемпионки Олимпийских игр Анны Чичеровой*

---

*В 2017 году в юбилейную дату Ростовской области и в день рождения города Белая Калитва заложен фундамент новой спортивной традиции района – соревнований по легкой атлетике на призы Олимпийской чемпионки Анны Чичеровой.*

*Российская прыгунья в высоту, олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира и Европы, 8-кратная чемпионка России, заслуженный мастер спорта России Анна Чичерова на сегодняшний день выступает за спортивный клуб ЦСКА, имеет воинское звание «капитан». За свою спортивную карьеру она никогда не забывала о своей малой Родине. В этом году наша Чемпионка подарила родному стадиону новую современную прыжковую яму.*

*В соревнованиях на призы Олимпийской чемпионки приняли участие более трехсот легкоатлетов из городов: Волгодонск, Гуково, Донецк, Каменск-Шахтинск и районов: Белокалитвинского, Кагальницкого, Константиновского, Октябрьского, Усть-Донецкого, Чертковского, Целинского и Шолоховского. Программа соревнований состояла из трех видов в трех возрастных категориях. Заслуженный мастер спорта России Анна Чичерова показательным выступлением открыла соревнования по прыжкам в высоту. Анна пожелала участникам первенства научиться главному - соревноваться с собой, стремиться к лучшему и доказывать, что они могут больше, чем думают.*

*Оргкомитет заверил, что эти соревнования станут традиционными и возможно, приведут наших спортсменов к новым блестящим выступлениям на мировой арене.*



