

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.



