

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЛЁГКАЯ АТЛÉТИКА – 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.



Лёгкоатлетические 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).

Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после него такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании. 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.

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.



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.



СОРЕВНОВАНИЯ, РАЗМИНКА И ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ И В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ РАЗЛИЧАЮТСЯ ДВА СЕЗОНА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, В РЕГИОНАХ, ГДЕ ЭТА СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНА – В ЕВРОПЕ И США.

СОРЕВНОВАНИЯ:

ЛЕТНЕГО СЕЗОНА, КАК ПРАВИЛО, АПРЕЛЬ–ОКТЯБРЬ (ВКЛЮЧАЯ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И ЧЕМПИОНАТЫ МИРА И ЕВРОПЫ) ПРОВОДЯТСЯ НА ОТКРЫТЫХ СТАДИОНАХ;

ЗИМНЕГО СЕЗОНА, КАК ПРАВИЛО, ЯНВАРЬ–МАРТ (ВКЛЮЧАЯ ЗИМНИЕ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА И ЕВРОПЫ) ПРОВОДЯТСЯ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ И БЕГУ ПО ШОССЕ (КРОССУ) ИМЕЮТ СВОЙ КАЛЕНДАРЬ.

НАИБОЛЕЕ ПРЕСТИЖНЫЕ МАРАФОНСКИЕ ЗАБЕГИ ПРОВОДЯТСЯ ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ.



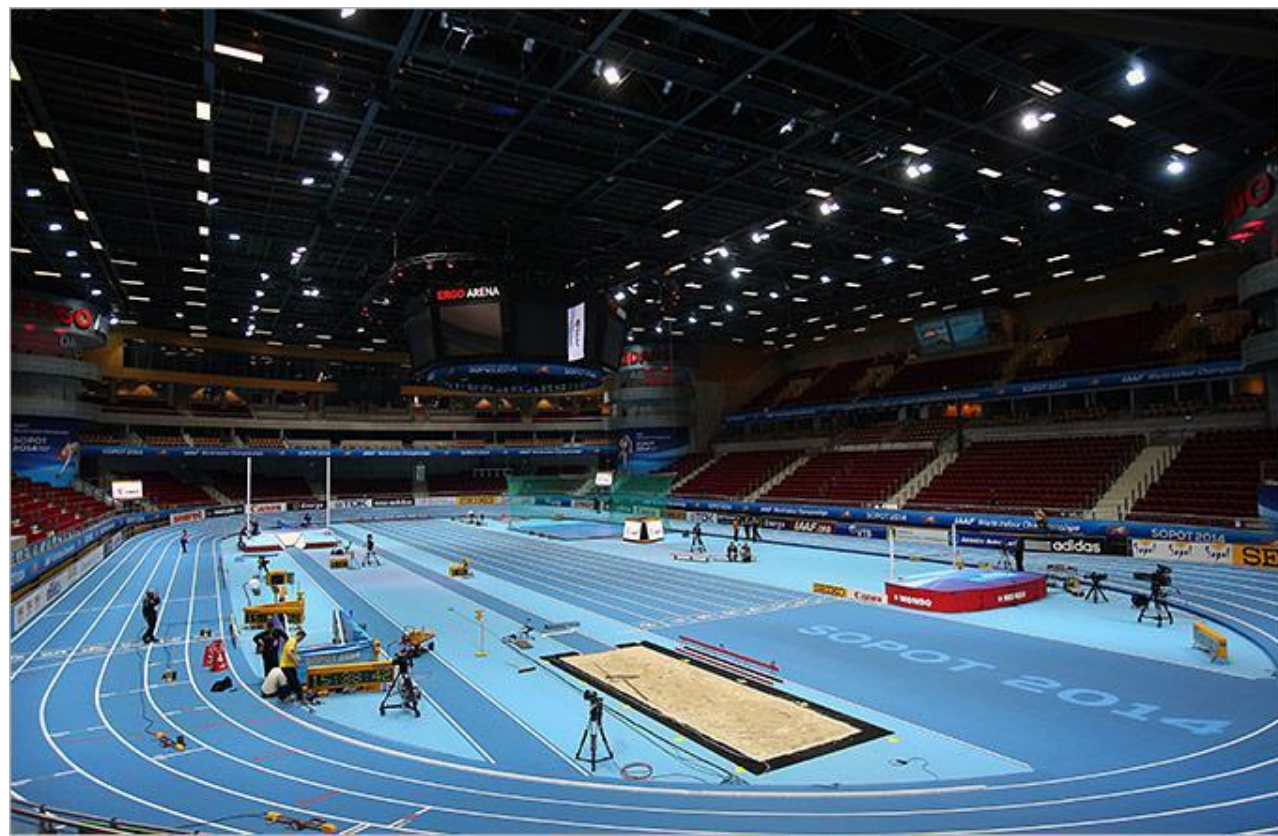
# ЛЕТНИЙ СТАДИОН

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 ОСОБУЮ РАЗМЕТКУ И ПРЕПЯТСТВИЕ С ВОДОЙ ВЫНЕСЕНО НА СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВИРАЖ.



# ЗИМНИЙ 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, КАК ПРАВИЛО, ОН НЕ ИМЕЕТ СПЕЦИАЛЬНОГО СЕКТОРА И ОРГАНИЗУЕТСЯ ОТДЕЛЬНО НА МЕСТЕ ДРУГИХ СЕКТОРОВ.



## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ОТНОСИТСЯ К ЧИСЛУ ПОПУЛЯРНЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА .

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 США, РОССИЯ, ГЕРМАНИЯ, КЕНИЯ. ПО ОБЩЕМУ УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ВЫДЕЛЯЮТСЯ США С ИХ РАЗВИТЫМИ СИСТЕМАМИ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО, СТУДЕНЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА.

