



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Выполнил студент: Сабаев Виктор

Группа: ОПУ 4131

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.



ИСТОРИЯ

- Легкоатлетические 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).
- Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. 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 чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

ОРГАНИЗАЦИЯ

- 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. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.
- Крупнейшие региональные организации:
- ЕАА — Европейская ассоциация лёгкой атлетики под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
- USA T&F — Ассоциация лёгкой атлетики США
- Всероссийская федерация лёгкой атлетики

СОРЕВНОВАНИЯ

- **Различия**

- Разница между коммерческими и некоммерческими соревнованиями главным образом состоит в подходе к отбору атлетов и различном толковании правил. На коммерческих стартах:
 - соревнования проводятся обычно в один круг;
 - любое количество участников от страны, в том числе wildcard, могут получить участники от страны организатора;
 - допускается использование пейсмейкеров в беговых дисциплинах;
 - допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6);
 - мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге;
 - нестандартный подбор видов в легкоатлетические многоборья.
- Всё это обычно делается с целью повышения зрелищности и динамизма спортивного соревнования.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И КАЛЕНДАРЬ

- 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.

ПРАВИЛА

- Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.
- Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Беговые виды (на дорожке стадиона)	
Спринт	60 м • 100 м • 200 м • 400 м
Средние дистанции	800 м • 1000 м • 1500 м • 1 миля • 2000 м • 3000 м • 3000 м с препятствиями
Длинные дистанции	2 мили • 5000 м • 10 000 м • 20 000 м • часовой бег • 25 000 м • 30 000 м
Барьерный бег	50 м • 55 м • 60 м • 80 м • 100 м • 110 м • 400 м
Эстафета	4×100 м • 4×200 м • 4×400 м • 4×800 м • 4×1500 м • дистанционная эстафета • шведская эстафета

ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ

- *Вертикальные прыжки:* прыжок в высоту, прыжок с шестом
- *горизонтальные прыжки:* прыжок в длину, тройной прыжок
- *Метания:* толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота

МНОГОБОРЬЯ

- Семиборье, десятиборье

СПОРТИВНАЯ ХОТЬБА

- *По дорожке:* 10 000 м, 20 000 м, 30 000 м, 50 000 м
- *По шоссе:* 20 км, 50 км

БЕГ ПО ШОССЕ

- 10 км, 15 км, 20 км, полумарафон, 25 км, 30 км, марафон, экидэн, 100 км, суточный бег.

КРОСС

- 4км, 8км, 12км.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!