

# История возникновения легкой атлетики



- Легкая атлетика имеет многовековую историю, берущую свое начало в глубокой древности. Археологические находки - вазы, медальоны, монеты, скульптуры помогают представить, как у древних греков, а позже римлян проходили спортивные состязания, которые назывались легкоатлетическими.

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.



После Октябрьской революции 1917 года большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всевобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в Омске — I Сибирская олимпиада, в Екатеринбурге — I Приуральская олимпиада, в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северо-Кавказская. В 1922 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

## Дисциплины легкой атлетики

Королева спорта включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра). Рассмотрим некоторые из дисциплин легкой атлетики подробнее.

## Спортивная ходьба



Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы различные дисциплины легкой атлетики добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы. Скороходу запрещено переходить на бег, ему не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег. Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования.

Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км. (у женщин и мужчин), 50 км. (у мужчин).

# Гладкий спринт



К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же и спортсменов принимает участие в забеге. Перед началом забега судья произносит команды спортсменом: «На старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта, гонку останавливают, а спортсмену допустившему эту провинность засчитывают фальстарт и выносят предупреждение, за два предупреждения бегуна дисквалифицируют.

## Барьерный спринт

Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам на каждой из которых стоит по 10 барьеров. Участникам этих забегов неумышленно сбивать барьеры можно, но если барьер сбит специально, спортсмена сделавшего это ждала дисквалификация.

В программу международных соревнований включены спринтерские эстафеты на 4 x 100 м и 4 x 400 м., как у мужчин так и у женщин.



## Бег на средние дистанции

Является одним из самых увлекательных и динамичных соревнований легкой атлетики, полным неожиданностей, которые связаны не только со скоростью спортсменов, но ещё более важным фактором этого состязания является тактика избранная бегунами. В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований.

Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.





## Прыжок в длину

Прыжок в длину дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Прыжок в высоту с разбега дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



Метание диска дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда диска, на дальность.

Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы.

Метание копья одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние. Метание молота легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда молота на дальность.

Требует от спортсменов силы и координации движений

## Метание диска



## Легкоатлетические многоборья

Легкоатлетические многоборья совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

