

# Легка атлетика – «королева спорта»

Enhanced views of by using  
a variety of equipment, the use  
of specialized materials  
and the use of modern  
technology to improve  
performance and reduce  
injury risk.

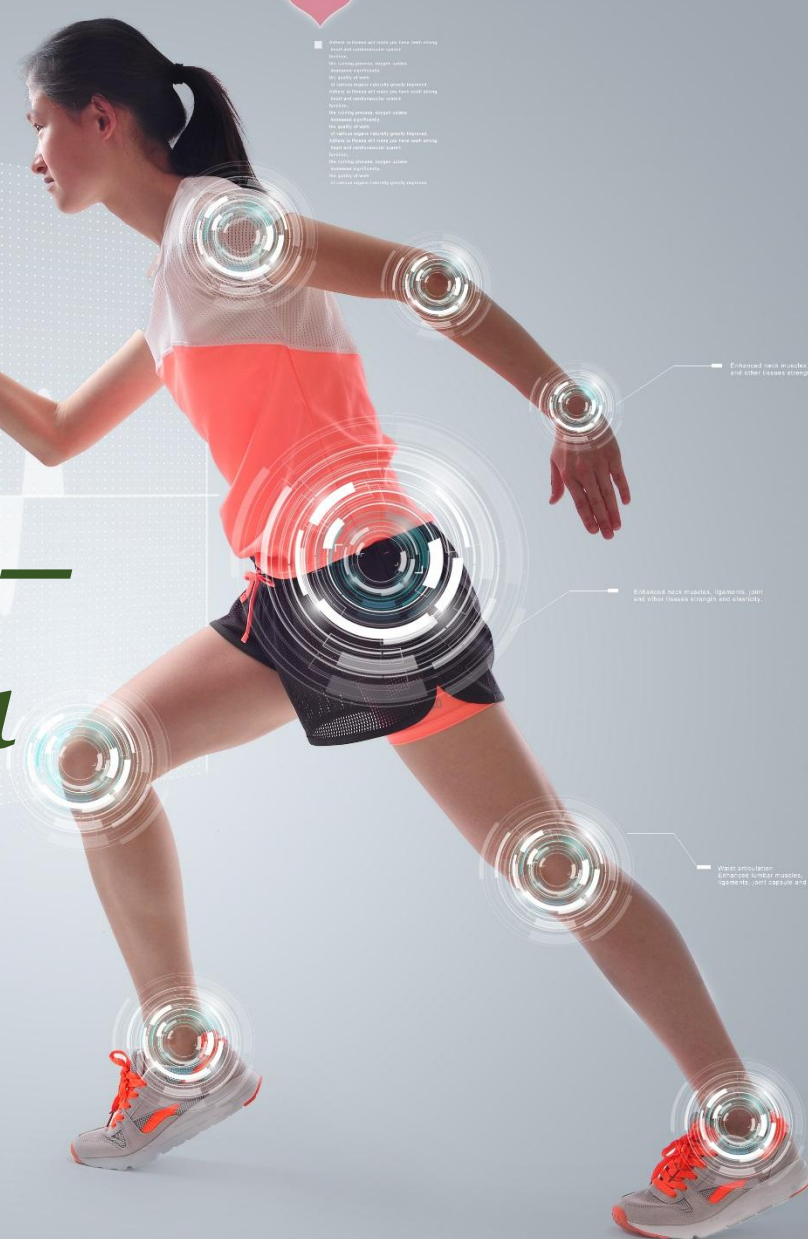


Enhanced views of by using  
a variety of equipment, the use  
of specialized materials  
and the use of modern  
technology to improve  
performance and reduce  
injury risk.

Enhanced views of by using  
a variety of equipment, the use  
of specialized materials  
and the use of modern  
technology to improve  
performance and reduce  
injury risk.

Enhanced views of by using  
a variety of equipment, the use  
of specialized materials  
and the use of modern  
technology to improve  
performance and reduce  
injury risk.

Enhanced views of by using  
a variety of equipment, the use  
of specialized materials  
and the use of modern  
technology to improve  
performance and reduce  
injury risk.





# Поява і розвиток атлетики

Легка атлетика - яке красиве словосполучення. Скільки в ньому закладено. І швидкість, і могутність, і сила, і грація.

Легка атлетика є одним з найстародавніших видів спорту. Атлетика налічує 2800 років.

Легка атлетика, як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом. І ноги, і руки, і спина, плечі, прес, - саме завдяки легкій атлетиці ми маємо можливість розвивати всі ділянки тіла і робити їх здоровими і красивими.

Можливо тому, легку атлетику називають «королевою спорту».





Багато століть назад, у народів Африки і Азії були свої змагання, на яких, кращі спортсмени показували себе в таких дисциплінах, як стрибки, метання і біг. Але більше розповсюдження змагання знайшли в Стародавній Греції, вона і вважається прародителькою Олімпійських Ігор.

У Греції, спортсмени демонстрували свою швидкість, спритність, силу і витривалість. В ті часи, далеко не кожен міг стати спортсменом. Але саме тоді зародилася легка атлетика. По суті, біг, стрибки і метання і є її складові, але у наш час, в атлетику входять ще деякі дисципліни, такі як спортивна ходьба і багатоборство, яке само включає різні види вправ. Першим олімпійським чемпіоном з легкої атлетики прийнято вважати Корибоса (776 до н.е.), саме цю дату прийнято вважати початком історії легкої атлетики.

З кожним роком, в легкій атлетиці ставиться все більше і більше рекордів, які, в порівнянні із значеннями Стародавньої Греції, є неймовірно великими і це підтверджує те, що з кожним роком людина знаходить все кращу і кращу форму.



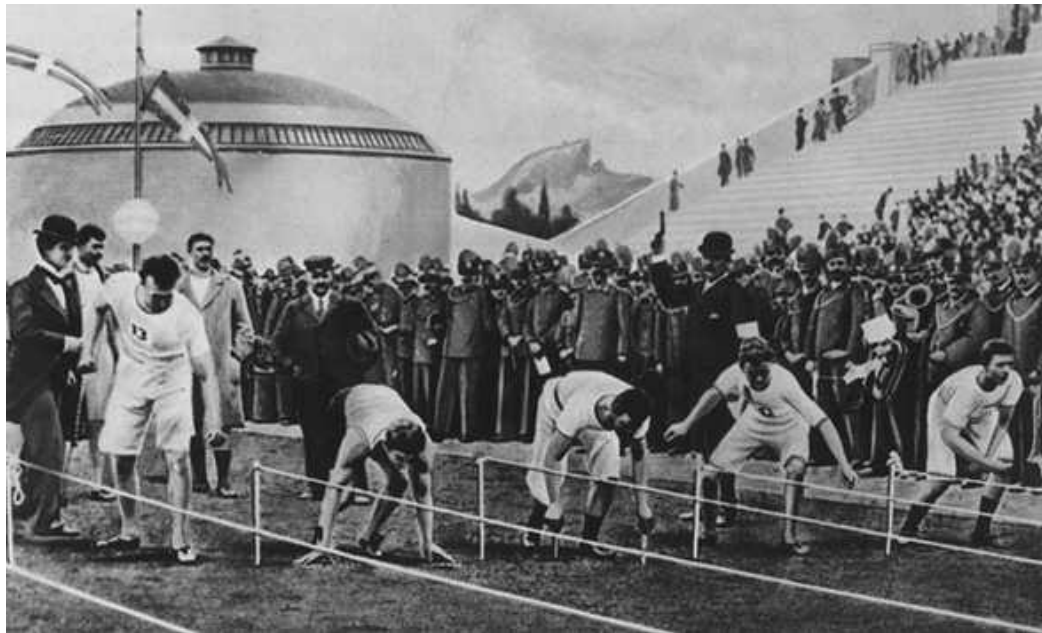




Сучасна легка атлетика народилася на британських островах на початку дев'ятнадцятого століття. У той час в Англії проходили перші змагання, які цілком порівнянні з нашими, сучасними змаганнями. Найпершим забігом був забіг на два кілометри, і відбувся між великими довколишніми містами, з об'єднаними іподромами.

Умови, звичайно, не якнайкращі, але на ті часи, це вважалося престижно прийняти участь в подібних заходах.





Крім бігунів, в змаганнях прийняли участі спортсмени по наступних дисциплінах: стрибки з жердиною, біг на одну милю, штовхання ядра, метання мелена, а так само стрибки у висоту з розгону.

Після змагань були названі імена переможців.

Але народженням атлетики стали не ці змагання а 1837 рік, коли пройшло змагання між Великобританським коледжем по регбі. Учні показали себе на дистанції близько двох кілометрів.

Цей захід став місцем народження сучасної легк атлетики.





# Переваги легкої атлетики

Легка атлетика – це базовий вид спорту для всесторонньої шкільної і вузівської фізичної освіти. Окремі елементи, вправи і дисципліни легкої атлетики (біг, стрибки, махи і ін.) є невід'ємною частиною більшості сучасних видів спорту, а також підготовки спортсменів.

Наприклад, кращими бомбардирами радянськоукраїнського футболу, нагородженими «Золотим м'ячем» були Олег Блохін (1975 рік) і Ігор Беланов (1986 рік). Мало хто знає, що обидва цих легендарних спортсмена пришли у футбол з легкої атлетики. Більш того, і Блохін, і Беланов були чудовими спринтерами, що пробігали 100 м набагато швидше 11 секунд.







# Правила легкої атлетики

Переможцем вважається команда або спортсмен, що показали найкращі результати в фінальних технічних дисциплінах або фінальних забігах.

Кількість учасників визначається регламентом змагання, причому жінки і чоловіки беруть участь в різних стартах.

Стадіони бувають відкритого і закритого типу, часто поєднані з футбольним полем.

Відкритий стадіон складається з секторів для технічних дисциплін і 400 м доріжки, поділеної на 9 доріжок.

Закритий стадіон складається з 200 м доріжки з 4-6 секторами.





Бігові види входять як до складу дисциплін легкої атлетики, так і в багато популярні види спорту окремими етапами (в естафетах, багатоборство). Змагання з бігу проводяться на спеціальних легкоатлетичних стадіонах з обладнаними доріжками.

На літніх стадіонах зазвичай 8-9 доріжок, на зимових 4-6 доріжок. Ширина доріжки - 1.22 м, лінії, що розділяє доріжки - 5 см. На доріжки наноситься спеціальна розмітка вказує старт і фініш усіх дистанцій, і коридори для передачі естафетної палички.

Самі змагання майже не вимагають скільки-небудь особливих умов. Певне значення має покриття, з якого виготовлена бігова доріжка. Історично спочатку доріжки були земляними, гаревим, асфальтовими. В даний час доріжки на стадіонах виготовлені з синтетичних матеріалів, таких як тартан, рекортан, регупол та інших.





# Легка атлетика в Україні

Легка атлетика України має тривалу і славу історію. Такі легендарні атлети, як Сергій Бубка, Інеса Кравець, Володимир Голубничий, Валерій Борзов, не тільки добре відомі і популярні, але і є кумирами для наслідування у всьому світі. Сучасній українській легкій атлетиці є ким гордитися: Наталія Добринська, Олександр П'ятниця, Ольга Саладуха. Всі ці легкоатлети, тільки за останні чотири роки, неодноразово піднімалися на вищі ступені п'єдесталів Олімпійських Ігор, Чемпіонатів Світу і Європи, етапів «Золотої Ліги» і Гран-прі.





Згідно з результатами офіційної статистики в спортивних школах і секціях легкої атлетики України регулярно займалося 82 000 хлопців і дівчат у віці від 10-18 років. У нашій країні щорічно в масових марафонах, пробігах, кросах і естафетах бере участь близько 350 тис. любителів легкої атлетики і здорового способу життя. Щорічний календар легкоатлетичних змагань України включає більше 530 змагань.

Федерація легкої атлетики України має свої що постійно діють регіональні представництва у всіх 24 областях, в Києві, Севастополі і АР Крим. Про те, що співпраця з легкою атлетикою вигідна і перспективна, добре знають і в Україні. Вже не перший рік Партнерами Федерації легкої атлетики України є компанії NIKE, CONICA, SAMSUNG.





# Федерації легкої атлетики

Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) заснована в 1912 році і об'єднує в собі національні федерації. Штаб квартира асоціації знаходиться в Монако.



Федерація легкої атлетики України; ФЛАУ) — Всеукраїнське об'єднання громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості — регіональних федерацій легкої атлетики Автономної республіки Крим, областей України, міст Києва та Севастополя. ФЛАУ створена у 1991 році для популяризації та сприяння розвитку легкої атлетики.







# Види легкої атлетики



Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, штовхання ядра) та легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту.

Легка атлетика відноситься до вельми консервативним видами спорту. Так програма чоловічих дисциплін в програмі Олімпійських ігор (24 види) не змінювалася з 1956 року. У програму жіночих видів входить 23 види. Єдина різниця це ходьба на 50 км, якої немає в жіночому списку.

Таким чином, легка атлетика є найбільш медалеємким видом серед всіх олімпійських видів спорту.

Програма чемпіонатів у приміщенні складається з 26 видів (13 чоловічих і 13 жіночих). На офіційних змаганнях чоловіки і жінки не беруть участь у спільних стартах.





Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства.

Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди.

Бігові види легкої атлетики, як правило, розбиваються на кілька етапів: кваліфікація; 1/4 фіналу; 1/2 фіналу; фінал.





# Спортивна ходьба

Спортивна ходьба - на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки).

Спортивна ходьба - це циклічний локомоторний рух помірної інтенсивності, яке складається з чергування кроків, при якому спортсмен повинен постійно здійснювати контакт з землею і при цьому винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена з моменту торкання землі і до моменту вертикалі.







# Біг на короткі, середні, та довгі дистанції

Біг - на короткі (100, 200, 400 м), середні (800 і 1500 м), довгі (5000 і 10 000 м) і наддовгі дистанції (марафонський біг - 42 км 195 м), естафетний біг (4 x 100 і 4 x 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, 110 м - чоловіки, 400 м - чоловіки і жінки) і біг з перешкодами (3000 м).

Змагання з бігу - один з найстаріших видів спорту, за якими були затверджені офіційні правила змагань, і були включені в програму з самих перших олімпійських ігор 1896 року.

Для бігунів найважливішими якостями є: здатність підтримувати високу швидкість на дистанції, витривалість (для середніх і довгих), швидкісна витривалість (для довгого спринту), реакція і тактичне мислення.





# Стрибки у висоту

Стрибки поділяються на вертикальні (стрибок у висоту і стрибок з жердиною) і горизонтальні (стрибок у довжину та потрійний стрибок).

Стрибок у висоту з розбігу - дисципліна легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів.



Стрибок у висоту є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року і для жінок з 1928 року. Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків, обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення.



# Стрибки у висоту з жердиною

Стрибок з жердиною - дисципліна, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей, координації рухів.

Стрибок з жердиною серед чоловіків є олімпійським видом спорту з Першої літньої Олімпіади 1896 року, серед жінок - з Олімпійських ігор 2000 року в Сіднеї. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства.

Змагання зі стрибків у висоту відбуваються в секторі для стрибків обладнаному планкою на власниках і місцем для приземлення.

Спортсмену на попередньому етапі і фіналі дається по три спроби на кожній висоті.







# Стрибки у довжину



Стрибок у довжину - дисципліна, що відноситься до горизонтальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів стрибучості, спринтерських якостей. Стрибок у довжину входив в програму змагання античних Олімпійських ігор. Є сучасною олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1948 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Завдання атлета - досягти найбільшої горизонтальної довжини стрибка з розбігу. Стрибки у довжину проводяться в секторі для стрибків горизонтальних за загальними правилами, встановленими для цього різновиду технічних видів





# Метання і штовхання

Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота.

У 1896 році в програму Олімпійських Ігор включили метання диска і штовхання ядра.

В 1900 р. - метання молота, в 1906 р. - метання списа.





# Легкоатлетичні багатоборства

Багатоборства - десятиборстві (чоловічий вид) і семиборстві (жіночий вид), які проводяться протягом двох днів поспіль у наступному порядку. Десятиборстві - перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг 400 м; другий день: біг 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа і біг 1500 м. Семиборство - перший день: біг 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м.

За кожен вид спортсмени отримують певну кількість очок, які нараховуються або за спеціальними таблицями, або за емпіричними формулами.

Змагання з багатоборства на офіційних стартах IAAF завжди проводиться в два дні. Між видами обов'язково визначений інтервал для відпочинку (як правило не менше 30 хв).

При проведенні окремих видів існують поправки характерні для багатоборства: в бігових видах дозволено зробити два фальстарту (замість одного як у звичайних бігових видах); у стрибку в довжину і в метаннях учаснику надається тільки по три спроби.





# Цікаві факти про легку атлетику

До 1887 року бігуни перед стартом стояли в очікуванні команди, поки спринтер Шерілл не придумав низький старт. Йому прийшла в голову така ідея після спостережень за кенгурою, які пригинаються до землі перед початком руху. Незважаючи на протести судді і глузування глядачів, цей спринтер, вперше застосувавши новий спосіб стартувати, вигравши забіг.



У 1936 році, на Олімпійських іграх в Берліні, два японських стрибуна з жердиною, Сюхей Нісіда і Суео Ое, показали абсолютно однаковий результат - 4 метри 25 сантиметрів, поступившись тільки американцеві Ерлу Медоуз. Арбітри вручили срібну медаль Нісіда, а його товаришеві - бронзову. Тоді спортсмени розпиляли свої нагороди навпіл, виготовивши з них новий бронза-срібний сплав



На перших семи Олімпіадах довжина марафону весь час змінювалася в межах від 40 до 42,75 км. Сучасний стандарт в 42 кілометри 195 метрів був встановлений по дистанції Лондонських ігор 1908 року. Некруглих число навіть не пов'язано з перекладом одиниць: в британській системі воно дорівнює 26 миль і 385 ярдам. Організатори спочатку орієнтувалися на 26 миль від Віндзорського замку до Олімпійського стадіону, а що залишилися ярди - це шлях по самому стадіону до королівської ложі.



Відомий бігун Пааво Нурмі на прізвисько «Летючий фін» є володарем найбільшої кількості золотих олімпійських медалей (9) в історії легкої атлетики.



Глядачі, які спостерігають за змаганнями металників молота, звичайно, помітили, що цей снаряд абсолютно не схожий на молот. А з'явилася ця легкоатлетична дисципліна в Ірландії, де місцеві силачі влаштовували турніри з метання ковальських молотів. Поступово, рукоятки замінили на гнучку ланцюг, а сам молот - на металеву кулю. Але, назва так і збереглася.



Дворазовий Олімпійський чемпіон 1996 і 2000 років в бігу на 10 000 метрів Хайле Гебреселассі з Ефіопії відрізняється особливою поставою під час бігу. Його ліва рука притиснута ближче до тіла, ніж права, і незвично вигнута. Атлет пояснює це тим, що в дитинстві щоранку пробігав 10 кілометрів по дорозі в школу, а ввечері стільки ж назад додому, тримаючи підручники саме в лівій руці.





Олімпійські ігри 1936 року в Берліні мали, на думку Гітлера, довести всьому світові перевагу німецьких атлетів і арійської раси в цілому. Ці плани порушив американський чорношкірий спортсмен Джессі Оуенс, який виграв чотири золоті медалі в бігу та стрибках. Гітлер не потиснув йому руки, хоча це не стосувалося особисто Оуенса - фірер в принципі відмовився обмінюватися рукостисканням з переможцями з інших країн, але після Олімпіади послав всім їм пам'ятні листи зі своєю фотографією. А ось президент США Франклін Делано Рузвельт Ніяк не заохотив чемпіона - ні запрошенням до Білого Дому, ні навіть телеграмою.



На перших Олімпіадах було чимало дивних за сьогоднішніми мірками видів спорту. Наприклад, метання списа обома руками і штовхання кругляка. На іграх 1900 року в Парижі було плавання з перешкодами на 200 метрів - плавцям треба було пробиратися серед занурених у воду колод і пірнати під поставлені на якір човна.



Легка атлетика - один з найскандальніших видів спорту. Саме легкоатлетів найчастіше улучають у застосуванні допінгу. Споживачами заборонених препаратів виявляються найчастіше і багаторазові олімпійські чемпіони.



Новозеландський спортсмен Мюррей Халберг в юності грав у регбі, але в одному з матчів отримав важку травму, і його ліва рука залишилася назавжди паралізованою. Однак Халберг НЕ пішов зі спорту, зайнявшись бігом. Поступово прогресуючи, він домігся того, що виграв золото на Олімпійських іграх 1960 року в Римі на дистанції 5 000 метрів.



Рекорд зі стрибків з жердиною серед жінок належить Олені Ісінбаєва з Росії. Спортсменка, яка б за свою кар'єру 28 світових рекордів, пододала планку в 5,06 м, ставши першою спортсменкою в світі, що досягла такого результату.



Американський спортсмен Джордж Ейсер на Олімпійських іграх 1904 року в Сент-Луїсі протягом одного дня виграв шість медалей: три золоті (на паралельних брусах, в опорному стрибку і в лазінні по канату), дві срібні (в першості на семи снарядах і на коні), а також бронзу на перекладині. При всьому цьому Ейсер був інвалідом - замість лівої ноги у нього був дерев'яний протез. Варто відзначити, що в кожній з перерахованих дисциплін змагалось не більш п'яти атлетів, і всі вони представляли США.





***Дякую  
за  
увагу***