

# Легкая атлетика



# Общие сведения

- Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) создана в 1912 и объединяет 213 национальных федераций (2009). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».



- 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).

# Технические дисциплины легкой атлетики

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие 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.**





# Метание молота



- Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Проводится в летний сезон на открытых стадионах. Относится к техническим видам легкоатлетической программы. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики (у мужчин — с 1900 года, у женщин — с 2000 года).

# Правила

- Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117—121,5 см, а общий вес — 7,265 кг (= 16 фунтов). У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. То есть, вес молота равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола.
- Спортсмен при метании находится в специальном круге диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный снаряд. Для того, чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах предназначенного сектора огороженного сеткой.
- В связи с опасностью, которую летящий молот представляет для спортсменов, участвующих в других видах соревнований, угол сектора постоянно сужался. В 1900-х годах он составлял 90°, в 1960-х — 60°, а в настоящее время — примерно 35°. По этой же причине соревнование в метании молота часто проводится в начале легкоатлетической программы или переносится на другой стадион.



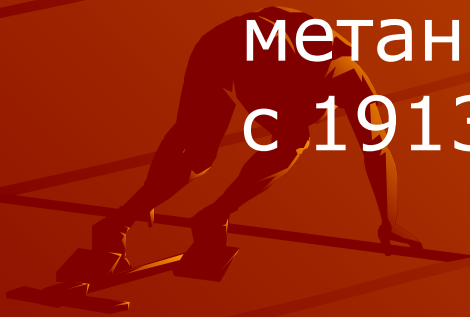


# История



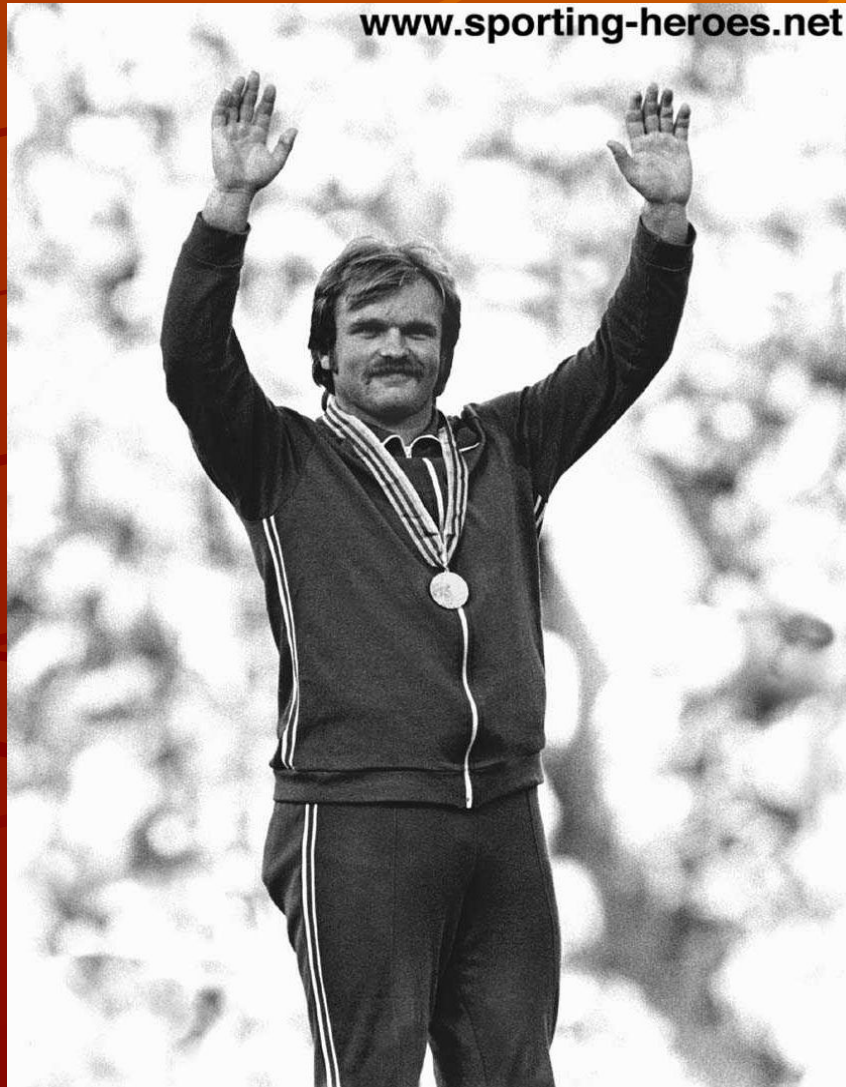
- Как спорт метание молота возникло в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью. С 1866 года в Англии проводятся первые соревнования по метанию молота с жесткой ручкой. Первый рекорд составлял 24.50 м. Современные правила были установлены в Англии в 1887. С 1896 года в практику тренировки и соревнований введен современный молот с ручкой в виде стального гибкого троса.
- Значительный вклад в развитие техники и популярности внёс ирландский атлет Флэнэген, который в 1896 году эмигрировал в США. Он трижды становился олимпийским чемпионом (1900, 1904, 1908) и 14 раз бил мировые рекорды.

- Мировые рекорды IAAF (Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations (IAAF)) в метании молота регистрируются с 1913 года.





# Юрий Георгиевич Седых



- В послевоенной истории, начиная с 1950-х годов, лидерство среди мужчин захватили спортсмены Венгрии и СССР. В 1976-1988 году 2 золотых и 1 серебряную медаль на Олимпиадах завоевал Юрий Седых (СССР), которому и по сей день принадлежит мировой рекорд (86,74 м). В настоящее время в этом виде лидируют спортсмены Белоруссии, Польши, Японии, Словении.

# Польская чемпионка Камила Сколимовска



- Начиная с 1990-х годов метание молота стало популярным у женщин. С 2000-го года оно включено в женскую программу олимпийских игр. Лидируют здесь спортсменки России, Кубы, Германии, Китая.

# Татьяна Лысенко (4.9.11)



- В южнокорейском Тэгу завершился чемпионат мира по легкой атлетике. Очередную, восьмую по счету золотую медаль принесла сборной России метательница молота Татьяна Лысенко. Канал "Россия-2", Вести.Ru и Sportbox.ru вели трансляции из Южной Кореи.
- Татьяна Лысенко трижды улучшала свой лучший результат сезона, отправляя молот на 76,80 м, 77,09 и 77,13 м. Любая из этих попыток позволяла Лысенко стать чемпионкой мира. Серебряную медаль в пятой попытке вырвала рекордсменка мира немка Бетти Хайдлер (76,06), опередившая китайку Чжан Венсю (75,03).

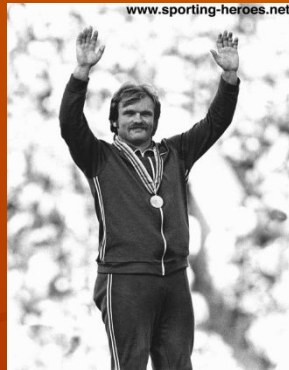
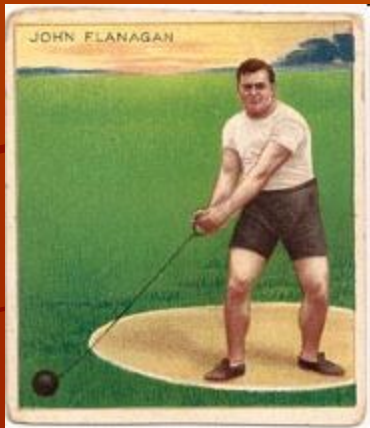


# Техника



- Современная техника при метании молота обычно включает два круга молотом над головой без вращения туловища и далее 4.5 оборота вместе с молотом. Атлет начинает движение стоя спиной к сектору и отпускает снаряд стоя лицом. У атлетов мужчин высокого класса начальная скорость молота может достигать 32 м/с

# Сильнейшие атлеты



- Джон Флэнэген (США)
- Юрий Седых (СССР)
- Сергей Литвинов (СССР)
- Иван Тихон (Белоруссия)

# Сильнейшие атлеты



- Татьяна Лысенко (Россия)
- Ольга Кузенкова (Россия)
- Михаэла Мелинте (Румыния)
- Камила Сколимовска (Польша)



# Рекорды

Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место
Открытие стадиона. Мировой рекорд				
86,74 м	Юрий Седых	СССР	30 августа 1986	Штутгарт, Германия
79,42 м	Бетти Хайдлер	Германия	21 мая 2011	Халле, Германия
Олимпийский рекорд				
84.80 м	Сергей Литвинов	СССР	26 сентября 1988	Сеул, Республика Корея
76.34 м	Оксана Менькова	Белоруссия	20 августа 2008	Пекин, Китай

# Используемая литература

- <http://ru.wikipedia.org>



**Спасибо за  
ВНИМАНИЕ**

