

# Легкая атлетика

**Легкая атлетика** – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

## История развития легкой атлетики

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы. Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину ( во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион). В средневековые крупные соревнования по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей. Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV в. огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время - ядро на стальной проволоке с ручкой). Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX в. До этого времени упражнения в беге, прыжках и метаниях, хотя и получили некоторое распространение, занимали второстепенное положение в системах физического воспитания. Главным видом спорта считалась тогда гимнастика. Спортивные соревнования рассматривались как развлечение

Но уже с середины XIX в. спорт начал развиваться интенсивнее - соревнования в беге, прыжках и метаниях стали проводиться чаще и организованнее. Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 г. Затем такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии. Постепенно расширялась и программа соревнований, в которую стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжелых предметов, прыжки в длину и в высоту.

### *Что развивает легкая атлетика?*

*Основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений*



# Виды легких атлетик

**Спортивная ходьба** - легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).



**Бег** - один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на длинные дистанции, барьерный бег.

## Виды бега в легкой атлетике:

Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.

Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м. Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).

Бег с препятствиями (стипель-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.

Бег с барьерами (женщины - 100 м, мужчины - 110 м, 400 м).

Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

# Прыжки

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.

Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.

Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.

Тройной прыжок — это прыжок, состоящий из трёх прыжков с помощью прыжковой планки.



# Метания

**Метания** — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

## Виды метания в легкой атлетике:

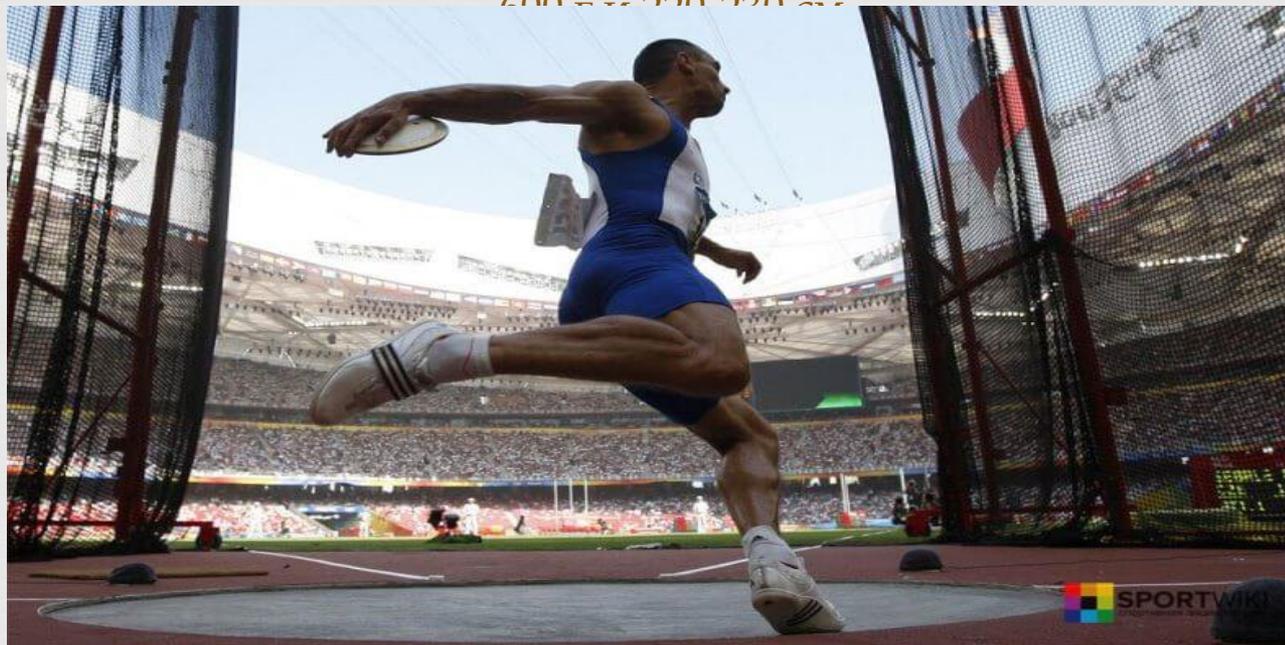
Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.

Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.

Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.

Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.

Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно



# Многоборья

## Многоборья.

- ▶ Спортивное упражнение, состоящее из разных видов легкой атлетики называется многоборьем. Наибольшее значение в современной легкой атлетике имеет десятиборье для мужчин и семиборье для женщин.
- ▶ Десятиборье – бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м.
- ▶ Семиборье – бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег на 200 м, 800 м, метание копья.



### Виды многоборий, в которых ИААФ фиксирует мировые рекорды:

у десятиборье у мужчин (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м;

у семиборье у женщин (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м;

у семиборье у мужчин (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м;

у пятиборье у женщин (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м.