



Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган — Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (ИААФ) создана в 1912 и объединяет 213 национальных федераций (2009).

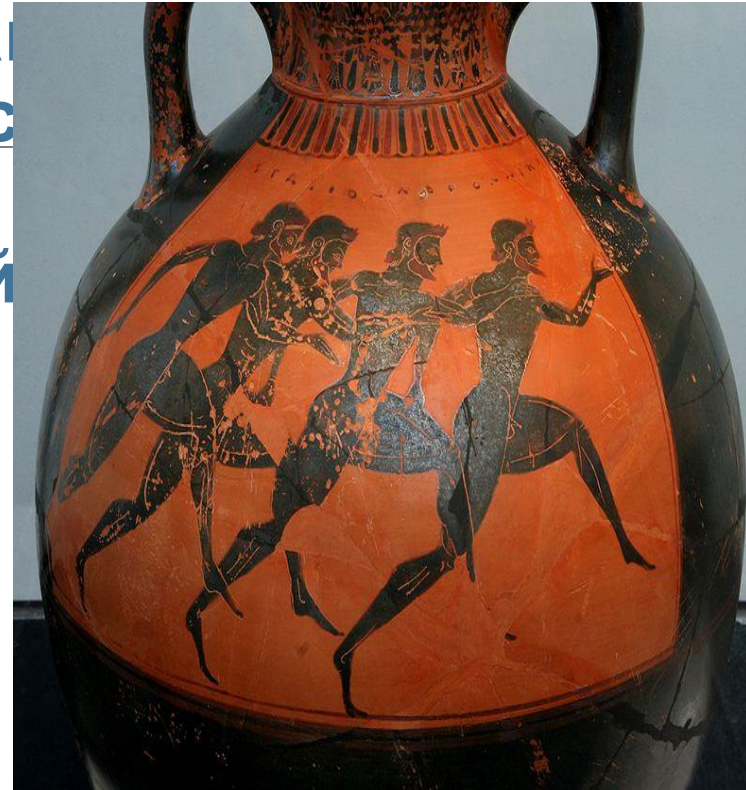


История легкой атлетики

История лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса.

1 стадия – 192 метра



Современная история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г.

Первые Олимпийские игры

6 апреля 1896 года стартовали первые современные Олимпийские игры

АНТИЧНЫЕ ИГРЫ

По легенде, Олимпийские игры были учреждены Гераклом и проходили в Олимпии, на полуострове Пелопоннес



ГЕРАКЛ



ФЛАВИЙ ФЕОДОСИЙ



ЛИКУРГ

884 до н.э.

В 884 г. до н.э. (по другим данным – 828 г. до н.э.) царь Элиды Ифит по соглашению с законодателем Спарты Ликургом и царем Писатиды Клеосфеном возродил игры, которые должны были проходить каждые четыре года. Четырехлетний период между играми так и назывался – олимпиада

394 н.э.

В 394 г. н.э. игры были запрещены императором Феодосием как проявление язычества



СОВРЕМЕННЫЕ ИГРЫ



ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН

1883

В 1883 г. французский барон Пьер де Кубертен предложил возродить Олимпийские игры



1896

6 – 15 апреля 1896 г. первая Олимпиада прошла в греческих Афинах



Кубертен хотел, чтобы Олимпийские игры были любительским соревнованием, к которым не допускались бы люди, занимающиеся спортом за деньги. Не допускались даже тренеры и те, кто получал денежные призы за участие

241

СПОРТСМЕН ИЗ

14

СТРАН РАЗЫГРАЛИ

43

КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ В

9

СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.)

Соревнования

Командные

Личные

Лично-командные

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

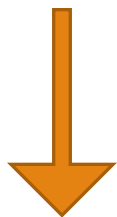


Виды легкой атлетики



Бег

Спринт



100м

200м

400м

Средние дистанции:

800 м

1500 м

Длинные дистанции:

5000 м

10000 м

Бег с барьерами:

110 м

400 м



Эстафетный бег:

4 x 100 м

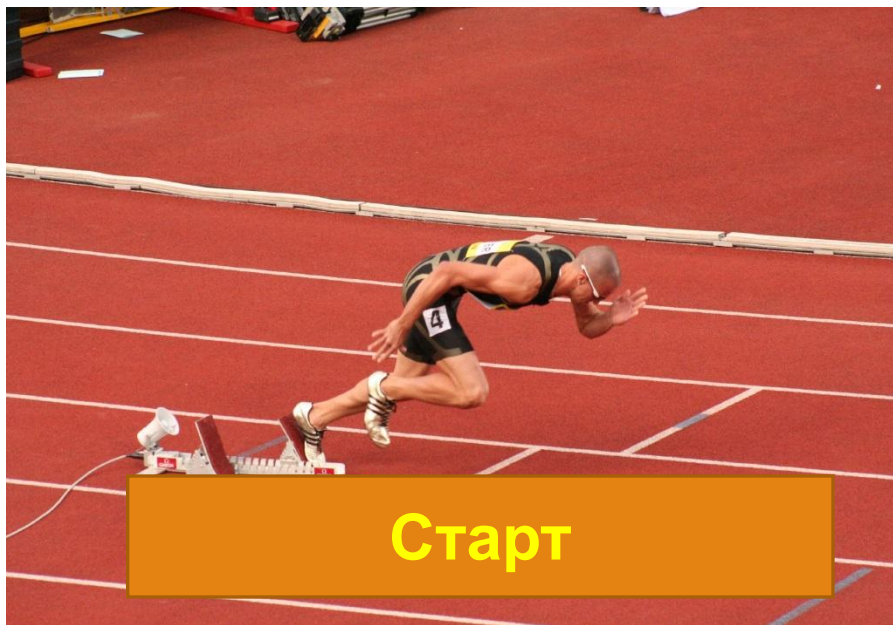
4 x 400 м



Правила соревнований в беге



Фазы техники бега



Спортивная ходьба

Отличие от бега:

1. постоянный контакт ноги с землей.
2. вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



Соревнования:

на дорожке

(10 000 м., 20 000 м.,
30 000 м., 50 000 м.)

или шоссе

(20 000 м. и 50 000
м.).

Технические дисциплины лёгкой атлетики

- Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
- Горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок;

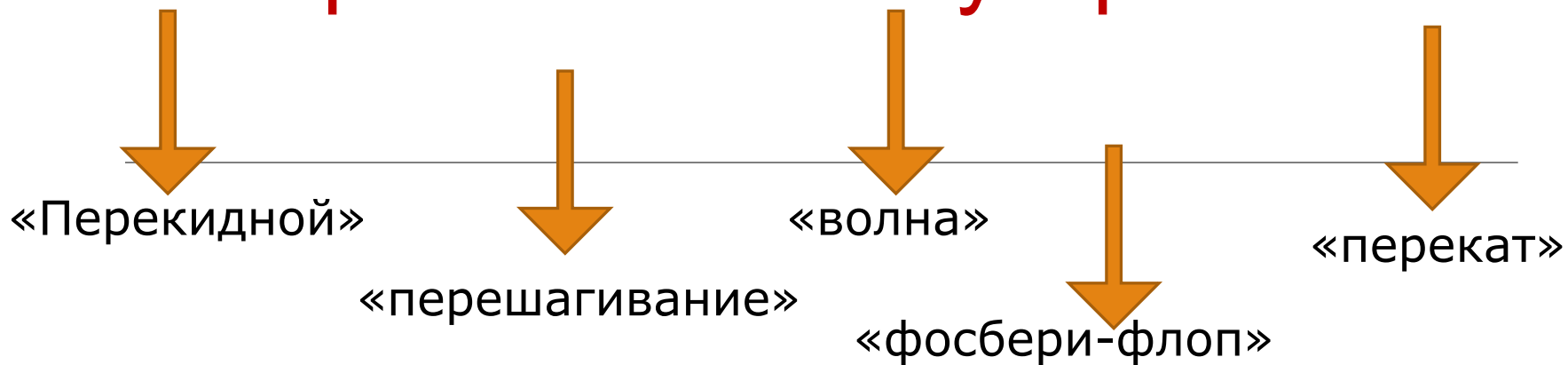


- Метание:
(бросок мяча, гранаты)
толкание ядра, метание
диска, метание копья,
метание молота.

Прыжок с шестом



Прыжок в высоту с разбега



Прыжки в длину



Фазы:

1. Разбег
2. Отталкивание
3. Полет
4. Приземление

Виды Метаний

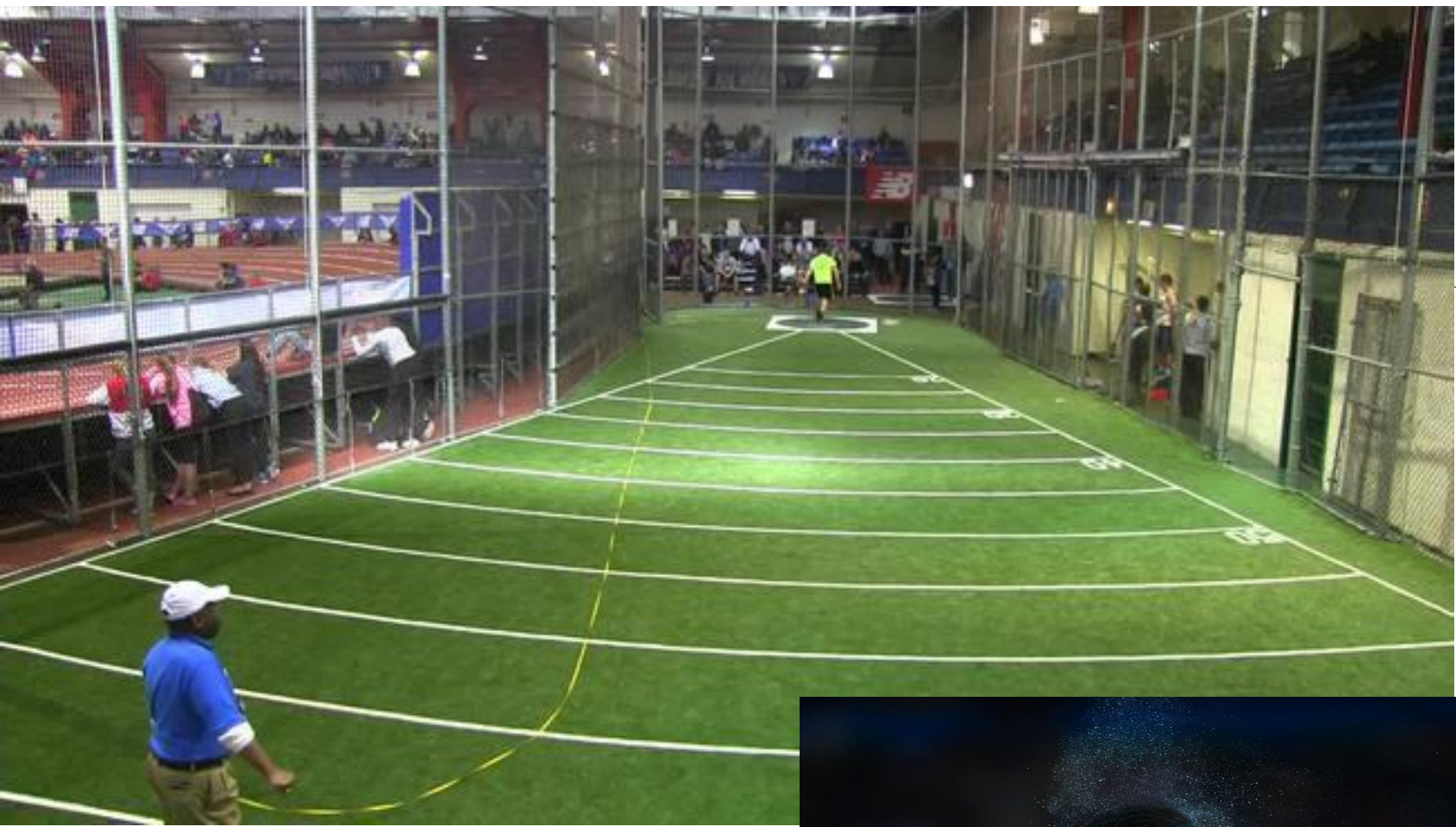
Копья

Молота

Диска

Толкание ядра





Метание диска

Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг.

У женщин — 1 кг.

Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180— 182 мм для женщин.





Длина молота составляет 117—121,5 см, а вес равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола.

Как спорт метание молота возникло в Шотландии и Ирландии.

Развитие в России

1888 год первый в России кружок в котором стали заниматься бегом.

1895 г. легкая атлетика в России включала в себя: бег, спортивную ходьбу, прыжки в длину и высоту с разбегом и без разбега, толкание ядра, метание кожаного мяча, тройной прыжок с места и разбега, барьерный бег, кросс.

ДОЛГОЖИТЕЛИ:

Флоренс Гриффит-Джойнер (англ. Florence Griffith-Joyner, урождённая Флоренс Делорес Гриффит (англ. Florence Delorez Griffith); 21 декабря 1959, Лос-Анджелес, США — 21 сентября 1998) — американская легкоатлетка, трёхкратная олимпийская чемпионка, чемпионка и рекордсменка мира. Обладательница действующих рекордов мира в беге на 100 м (10,49 сек — 16 июля 1988 года) и 200 м (21,34 - 29 сентября 1988 года).



Марита Кох (нем. Marita Meier-Koch родилась 18 февраля 1957 в Висмаре, ГДР) — выдающаяся немецкая легкоатлетка, специализировалась в коротком и длинном спринте.



Рекорды

Дисциплина	Результат	Год	Место
60 м	7.04	1985	Зенфтенберг
100 м	10.83	1983	Берлин
200 м	21.71	1979	Карлс-Штадт
400 м (мировой рекорд)	47.60	1985	Канберра

Галина Валентиновна Чистякова
(26 июля 1962, Измаил,
Украинская ССР) — советская,
российская и словацкая
легкоатлетка, занималась
прыжками в длину и тройным
прыжком, чемпионка мира и
Европы, действующая
рекордсменка мира в прыжках в
длину (7 м 52 см). Заслуженный
мастер спорта СССР, выступала
за «Вооружённые силы».



Прыжок в длину — 7 м 52 см — 1988 Ленинград

Тройной прыжок — 14 м 76 см — 1995 Люцерн

10 интересных фактов



1. До 1887 года бегуны перед стартом стояли в ожидании команды, пока спринтер Шерилл не придумал **низкий старт**. Ему пришла в голову такая идея после наблюдений за кенгуру, которые пригибаются к земле перед началом движения. Несмотря на протесты судьи и насмешки зрителей, этот спринтер, впервые применив новый способ стартовать, выиграл забег.
2. На первых семи Олимпиадах длина марафона всё время менялась в пределах от 40 до 42,75 км. Современный стандарт в **42 километра 195 метров** был установлен по дистанции Лондонских игр 1908 года. Некруглое число даже не связано с переводом единиц: в британской системе оно равняется 26 милям и 385 ярдам. Организаторы изначально ориентировались на 26 миль от Виндзорского замка до Олимпийского стадиона, а оставшиеся ярды — это путь по самому стадиону до королевской ложи

3. Двукратный Олимпийский чемпион 1996 и 2000 годов в беге на 10 000 метров **Хайле Гебреселасси** из Эфиопии отличается особой осанкой во время бега. Его левая рука прижата ближе к телу, чем правая, и необычно изогнута. Атлет объясняет это тем, что в детстве каждое утро пробегал 10 километров по пути в школу, а вечером столько же обратно домой, держа учебники именно в левой руке.

4. На олимпийских играх 1936 года в Берлине в соревнованиях по прыжкам с шестом два японца, **Сюхэй Нисида** и **Суэо Оэ**, показали одинаковый результат 4,25 метра, что соответствовало второму месту. Серебряная медаль в итоге досталась Нисиде, а бронзовая — Оэ. По одной версии, для распределения медалей просто бросили монетку, по другой — так решила японская федерация из-за того, что Нисиде для взятия высоты понадобилась всего одна попытка, да и вообще он старше Оэ. Как бы то ни было, по возвращении домой Нисида и Оэ распилили свои медали пополам и сплавил две новые, серебряно-бронзовые

5. Слово «стадион» появилось от древнегреческого слова «стадий», который являлся беговой дистанцией на первых Олимпийских играх 776 года до нашей эры, равной 192 метра. Победителем стал бегун Кореб из Элиды. По профессии он был поваром.

6. В ноябре 2012 года в Берлине легендарному спринтеру **Усэйн Болту** был установлен прижизненный памятник, выполненный из шурупов и болтов.

7. В 1968 году американский прыгун в длину **Боб Бимон** совершил фантастический прыжок на 8 метров 90 сантиметров, сразу на 55 сантиметров улучшив прежний рекорд мира, который принадлежал советскому спортсмену Игорю Тер-Ованесяну. Этот результат тут же называли «прыжком в 21 век». Но, до нового тысячелетия рекорд не продержался, в 1991 году спортсмен из США Майк Пауэлл улучшил его на 5 сантиметров.

8. В 1984 году метатель копья из ГДР Уве Хон запустил снаряд на 104 метра 80 сантиметров. После этого даже раздавались призывы отменить этот вид легкой атлетики, так как, при следующем рекорде, копье может просто улететь на трибуны и покалечить зрителей. Выход был найден – у снаряда сместили центр тяжести, и результаты резко упали. За прошедшие годы никому больше рубеж 100 метров не покорился.

9. Юрий Думчев был одним из сильнейших метателей диска в семидесятые-восемидесятые годы. Закончив спортивную карьеру, он решил стать киноактером и снялся в десятках фильмов. Кроме того, в 2007 году принял участие в игре «Что? Где? Когда?» в команде знатоков. Кстати, знатоки в той игре победили со счетом 6:4.

10. Долгие годы прыжки в высоту были очень травмоопасным видом: спортсменам приходилось приземляться в яму с песком. Только с появлением поролоновых матов результаты начали стремительно расти. Кстати, долгое время сильнейшими в этой дисциплине были советские спортсмены. **Валерий Брумель** за два года (1961 – 1963) установил 6 мировых рекордов и был признан лучшим спортсменом мира того времени.