Легкая Атлетика

История

- 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).
- Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.
- Несколько позднее, чем в Великобритании, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в 1868 г., студенческий спортивный союз — в 1875 г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880—1890 г. во многих странах мира были организованы любительские легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.
- Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.
- 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.
- В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.
- В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме… Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

Что входит в легкую атлетику

- Бег – соревнования проводятся с различных видов, бег с препятствиями, бег с барьерами, эстафетный бег, спринт. Всё виды имеют различные дистанции;
- Ходьба – этот вид требует большой силы воли и выносливости. Так как заходы требуют от атлета ходьбу на 3,5,20,35,50 километров;
- Прыжки – прыжки состоят с прыжков в длину, высоту, прыжков с разбега, и прыжка с шестом;
- Метание – данная дисциплина потребует от спортсмена скорости, силы, гибкости, и ловкости. Метание различных снарядов диска, ядра, копья, молота;
- Многоборья – здесь от атлета нужно разностороннего развития, так как многоборья состоит с различных видов. Например, мужчины выступают в десятиборье, а женщины в семиборье. Итак, в многоборье входят такие виды как: ядро, копье, высота, 100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с барьерами, шест, длина, диск.

Правила

- Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.
- Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, ¼ финала, ½ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Интересные факты

- нем рождения легкой атлетики считается **776 год до н. э.**, когда в Древней Греции прошли первые соревнования по бегу в рамках Олимпийских игр.
- Известный бегун **Пааво Нурми** по прозвищу «Летучий финн» является обладателем наибольшего количества олимпийских медалей в истории легкой атлетики.
- Самый быстрый бегун планеты родом из Ямайки. **Усейн Болт**, трехкратный рекордсмен, пробежал 200 м за 19,19 с, а 100 м — за рекордные 9,58 с.