

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 and improve
physical and mental for the purpose of sport

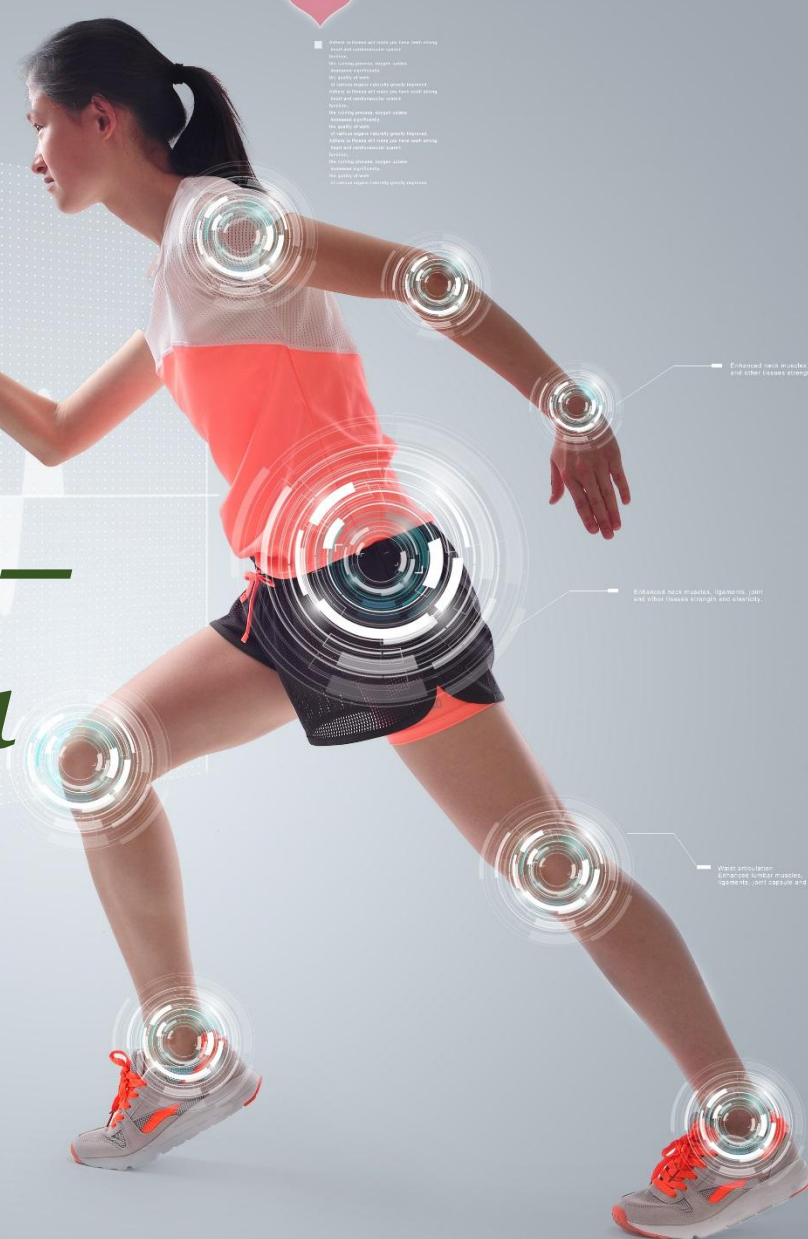


Enhanced views of by using
a variety of equipment, the use
of specialized materials
and the use of modern
technology to improve
performance and reduce
injury risk and improve
physical and mental for the purpose of sport

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 and improve
physical and mental for the purpose of sport

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 and improve
physical and mental for the purpose of sport

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 and improve
physical and mental for the purpose of sport





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.

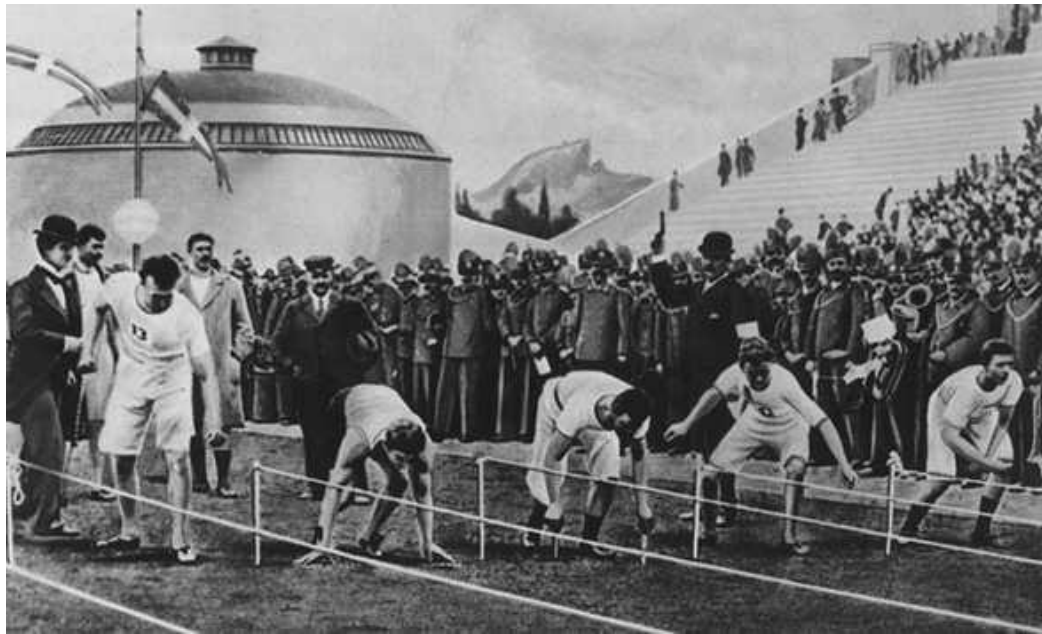




Сучасна легка атлетика народилася на британських островах на початку дев'ятнадцятого століття. У той час в Англії проходили перші змагання, які цілком порівнянні з нашими, сучасними змаганнями. Найпершим забігом був забіг на два кілометри, і відбувся між великими довколишніми містами, з об'єднаними іподромами.

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 Суею 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 збереглося.



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 захопив 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***