



Легкая атлетика



- Лёгкая атлѣтика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](#), [спортивную ходьбу](#), [технические виды \(прыжки и метания\)](#), [многоборья](#), [пробеги](#) (бег по шоссе) и [кроссы](#) (бег по пересечѣнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- Руководящий орган — [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](#) (ИААФ), создана в [1912 году](#) и объединяет 212 национальных федераций. ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам».
- **История**



- Древнегреческие бегуны (ваза ~530 год до нашей эры)
- 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, А. 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 учащихся колледжа в г. Регби ([Англия](#)) в [1837 г.](#), после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

- Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в [1851](#) г. — прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.



- Финал в беге на 100 м. Олимпийские игры 1896 г.
- В [1865](#) г. был основан [Лондонский атлетический клуб](#), популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, — который объединил все легкоатлетические организации Британской империи, был организован в [1880](#) г.
- Несколько позднее, чем в Англии, 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.

- **Легкая атлетика в России**

- 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 русских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.
- После Великой Октябрьской социалистической революции большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл [Всевобуч](#). По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в [Омске](#) — [I Сибирская олимпиада](#), в [Екатеринбурге](#) — [I Приуральская олимпиада](#), в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северо-Кавказская. В [1922](#) г. в Москве впервые было проведено первенство [РСФСР](#) по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

- **Организация**

- Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](#) (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также Чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.
- Крупнейшие региональные организации:
- [ЕАА](#) (англ.) — European Athletic Association — Европейская ассоциация лёгкой атлетики под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
- [USA T&F](#) (англ.) USA Track and Field — Ассоциация лёгкой атлетики США
- [Всероссийская Федерация Лёгкой Атлетики](#)



- Попытку в метании копья выполняет Стефан Стединг. [Чемпионат мира по лёгкой атлетике в Осаке 2007 г.](#)

- **Виды соревнований**

- Разница между коммерческими и некоммерческими соревнованиями главным образом состоит в подходе к отбору атлетов и различном толковании правил. На коммерческих стартах:
- соревнования проводятся обычно в один круг;
- любое количество участников от страны, в том числе wildcard могут получить участники от страны организатора;
- допускается использование [пейсмейкеров](#) в беговых дисциплинах;
- допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6);
- мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге;
- нестандартный подбор видов в легкоатлетические многоборья.
- Всё это обычно делается с целью повышения зрелищности и динамизма спортивного соревнования.

- **Некоммерческие соревнования**

- [Летние Олимпийские игры](#) — лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.
- [Чемпионат мира на открытых стадионах](#) — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Очередное мировое первенство 2011 года прошло в [Тэгу \(Республика Корея\)](#).
- [Чемпионат мира в помещении](#) — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Следующий чемпионат пройдёт в 2012 году в [Стамбуле \(Турция\)](#).
- [Чемпионат Европы на открытых стадионах](#) — проводится с 1934 года раз в четыре года, с 2010 года — раз в два года. Очередной Чемпионат Европы прошёл в 2012 году в [Хельсинки \(Финляндия\)](#).
- [Чемпионат Европы в помещении](#) — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам.
- [Кубок мира на открытых стадионах](#) (командные соревнования) — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок мира прошёл в 2010 году.

- **Коммерческие соревнования**
- Гран-при — цикл летних соревнований проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при.
- [Золотая лига](#)
- [Бриллиантовая лига](#) цикл соревнований проводится ежегодно с 2010 года.
- [[правиль](#)] Форма проведения соревнований и календарь
- Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах где эта спортивная дисциплина наиболее популярна — в Европе и США. Соревнования:
 - летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
 - зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.
- Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

- **Открытый стадион**



- Чемпионат мира по легкой атлетике 2003 года. Стадион [Стад-де-Франс](#)
- В большинстве случаев легкоатлетический [стадион](#) бывает совмещён с футбольным (в США [американский футбол](#) или [лякросс](#)) стадионом и полем (например стадион «[Лужники](#)»). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую [дорожку](#), которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.
- Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.
- Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

- **Закрытый стадион (манеж)**



- Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).
- В манежах на [виражах](#) закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.^[2]
- Начиная с 2006 года дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в очень неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях. Однако, на некоторых соревнованиях забеги на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор^[3].

- **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, $\frac{1}{4}$ финала, $\frac{1}{2}$ 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.
- Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года.^[4] В программу женских видов^[5] входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.
- Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских).
- На официальных (некоммерческих) соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах.

- **Рекорды**

- На соревнованиях ИААФ фиксируются как мировые рекорды так и высшие мировые достижения. Различие отражено в «Правилах соревнований ИААФ». ^[6]

- **Развитие**

- Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран.
- Наиболее развита лёгкая атлетика, как вид спорта в таких странах как [США](#), [Россия](#), [ФРГ](#), [Великобритания](#), [Кения](#), [Эфиопия](#).
- Наибольшее количество золотых медалей на последнем чемпионате мира на открытых стадионах (2007 год) завоёвано спортсменами [США](#). Кубок мира 2006 года в женской программе выиграла спортсменки России.

- **Допинг**

- Использование химических препаратов и физиологических методов стимуляции с целью искусственного повышения результатов в лёгкой атлетике существует столько же, сколько существует профессиональный спорт. Первые случаи употребления стимулирующих препаратов уходят корнями в античность.^[7] Однако и в 21 веке, наряду с тяжёлой атлетикой, велоспортом, плаванием — лёгкая атлетика остаётся видом спорта, наиболее подверженным проблеме допинга.
- До 1980-х годов случаи применения допинга были единичны, не находили полного подтверждения и не привлекали общественного мнения, являясь исключением из правил. В 1968 году рекордсменки мира Ирина и Тамара Пресс ушли из спорта, после того как на Олимпийских играх, в качестве дополнительной процедуры, ввели определение пола спортсменок.^[8] Начиная с 1980-х годов ИААФ принимает решение в корне изменить подход к использованию спортсменами допинга и санкциям. Антидопинговые проверки существовали достаточно давно, но процедура их проведения была такова, что атлеты могли заранее подготовиться. В 1984 году [Татьяна Казанкина](#) во время соревнований в Париже была внезапно приглашена на допинг-пробу, отказалась и была дисквалифицирована.^[9]
- По-настоящему громкий скандал разразился в связи с делом [Бена Джонсона](#), канадского спринтера, который в 1988 году выиграл забег на 100 метров в финале сеульской Олимпиады. На следующий день Джонсон был дисквалифицирован в связи с обнаружением в его организме препарата станозолола. Далее скандалы начали следовать один за другим: Катрин Краббе (Германия, чемпионка мира 1991 года, спринт, обнаружен кленбутерол)^[10], Рэнди Барнс (США, олимпийский чемпион 1996 года, толкание ядра), Людмила Энkvист-Нарожиленко (СССР/Россия, 100 м с барьерами, олимпийская чемпионка) и другие. Начиная с 1984 года не было ни одной Олимпиады, где бы не случилось громкого допинг-инцидента с легкоатлетами.

- После объединения Германии особенно большое число пойманных и добровольно признавшихся атлетов и тренеров пришлось на страну — лидера лёгкой атлетики ГДР. [Хайке Дрехслер](#)^[11], [Рут Фукс](#), [Илона Слупянек](#) добровольными признаниями пополнили список употреблявших допинг. [Хайди \(Андреас\) Кригер](#) (чемпионка Европы 1986 года в толкании ядра) стала одним из символов борьбы за чистоту спорта. В 1997 году она перенесла [операцию по коррекции пола](#), так как применение запрещённых препаратов привело к изменению половых признаков.
- Значительное количество мировых рекордов в лёгкой атлетике вызывает законные подозрения специалистов, хотя атлеты не были пойманы и сами не признались. Особенно это касается женской лёгкой атлетики. К таковым относится мировой рекорд на 400 м [Мариты Кох](#) (ГДР)^[12]^[13], Рекорды на 100 и 200 метров [Флоренс Гриффит-Джойнер](#), рекорд на 3000 м и 10 000 м. Проблема в том, что современные спортсменки не могут даже приблизиться к результатам 1980 годов. В лёгкой атлетике неприменим опыт тяжёлой атлетики^[14], где ввели новую сетку весовых категорий и тем самым попросту отменили все предыдущие мировые рекорды. Хотя ряд специалистов предлагает в лёгкой атлетике переписать заново таблицу мировых рекордов.^[15]
- Всё это пагубно сказывается на общественном мнении о лёгкой атлетике. С точки зрения рядовых болельщиков спорт становится своего рода азартной игрой до поимки на запрещённом препарате. Особенно разочаровывают ситуации, когда атлетов лишают титулов постфактум, как это случилось с [Марион Джонс](#)^[16]
- ИААФ постоянно подчёркивает, что борьба за чистоту спорта — первоочередная задача организации легкоатлетов. Президент ИААФ [Ламин Диак](#) так прокомментировал дело американского тренера Тревоора Грехема:
- Тренер, который поощряет использование допинг-препаратов своими учениками, действует против фундаментальных принципов. Его задача — гарантировать честные условия соревнований (fair-play) и здоровый тренировочный процесс. Пожизненный запрет тренерской деятельности — хороший урок тем, кто рискует репутацией спорта и здоровьем своих учеников.