



ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ВИКЛАДАЧ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЮЛІЯ НІМЧЕНКО

ПЛАН

1. Поняття про легку атлетику;
2. Історія;
3. Дисципліни;
4. Розвиток;
5. Спортсмени;
6. Завдання



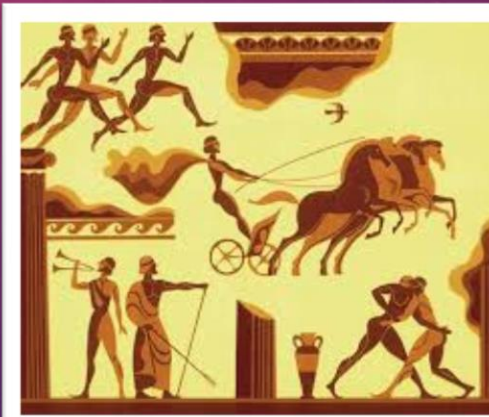
ПОНЯТТЯ ПРО ЛЕГКУ АТЛЕТИКУ

Легка атлетика — олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.



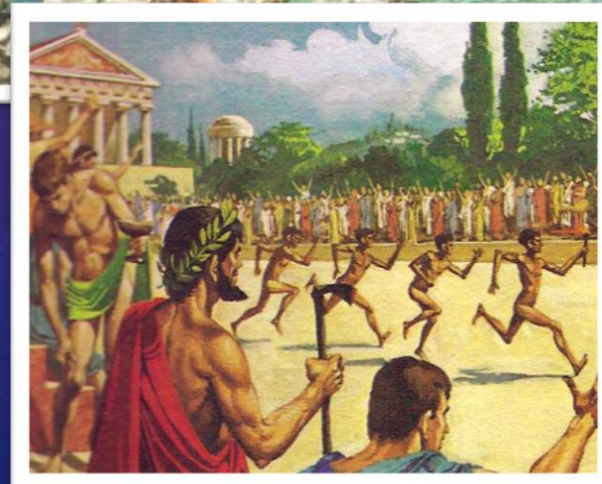
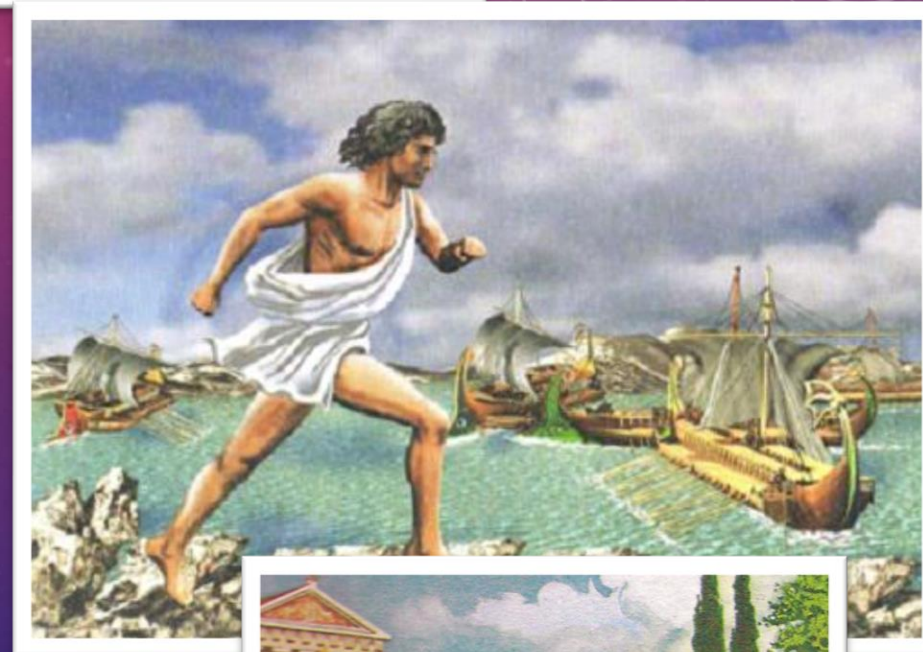
Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб.

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики — Світової легкої атлетики (англ. World Athletics) та її 214 країн-членів.

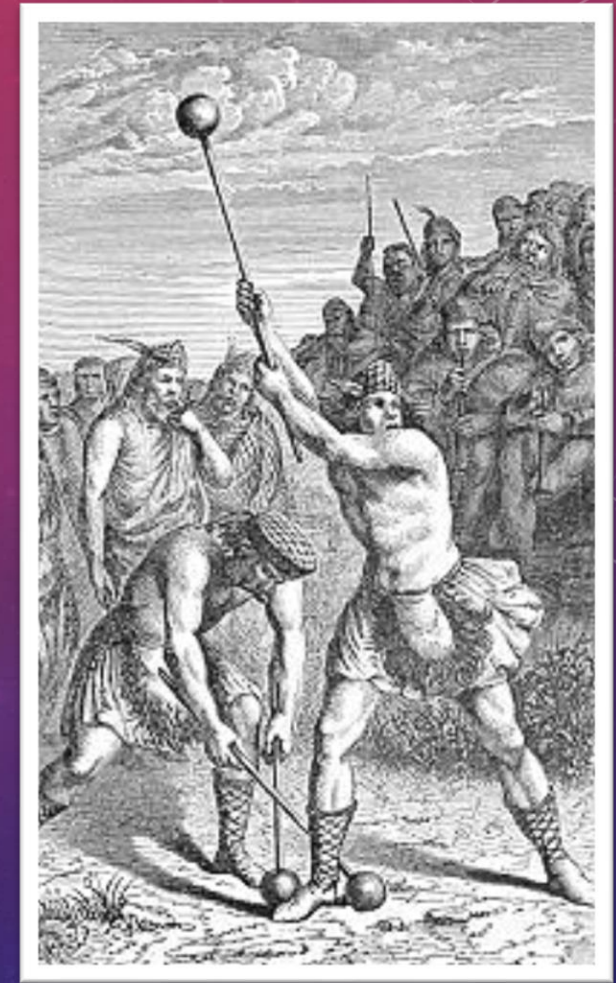
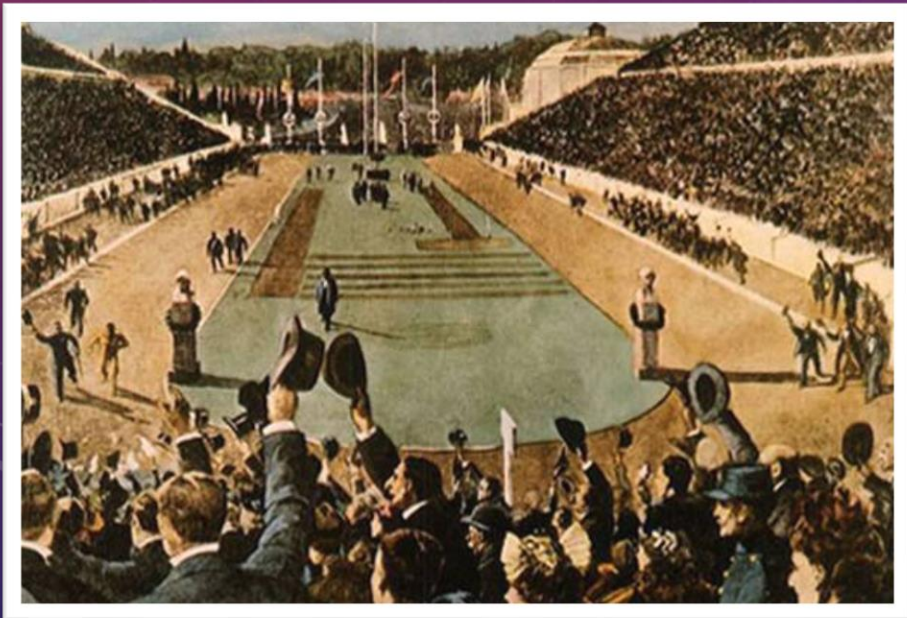


ІСТОРІЯ

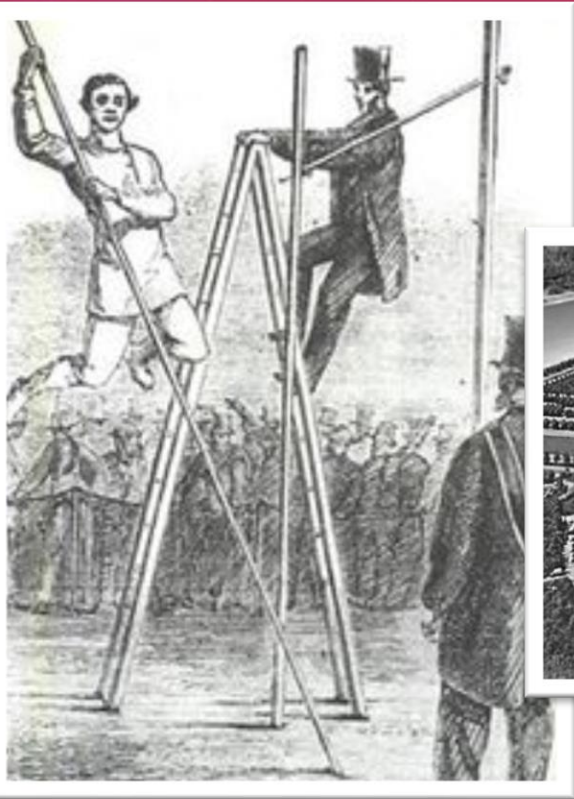
Легка атлетика — один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав в Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри давнини, про які збереглися достовірні записи, відбулися в 776 році до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 році до н. е. проводився біг вже на 2 стадія, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію — 24 стадія. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел.



Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 року до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства — пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 році н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства.

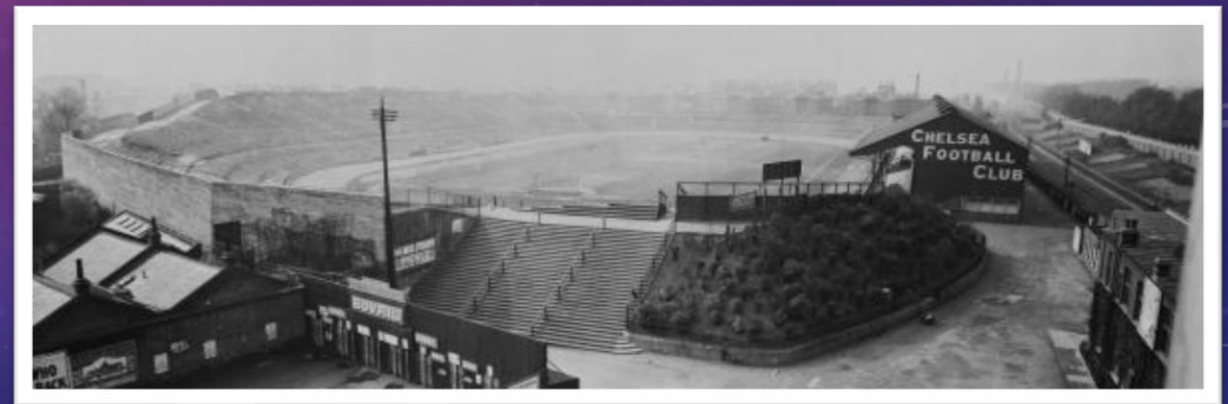


Після винаходу в XIV сторіччі вогнепальної зброї від метання важкого каменя перейшли до штовхання металевого гарматного ядра. Ковальський молот поступово замінили молотом на ланцюгу, а згодом ядро на ланцюгу (на сьогодні — ядро на сталевому дроті з ручкою).



Легка атлетика як вид спорту почала складатися лише наприкінці першої половини XIX ст. Були зафіксовані результати в стрибку з жердиною в 1789 (1,83 м, Д. Буш, Німеччина), в бігу на одну милю в 1792 (5.52,0, Ф. Павелл, Велика Британія) та в бігу на 880 ярдів в 1830 (2.06,0, А. Вуд, Велика Британія), в стрибках у висоту в 1827 (1,575, А. Вілсон, Велика Британія), в метанні молота в 1838 (19,71 м, Район, Ірландія), в штовханні ядра в 1839 (8,61 м, Т. Каррадіс, Канада) тощо. Вважається, що початок історії сучасної легкої атлетики поклали змагання в бігу на дистанції близько 2 км серед учнів коледжу в англійському Рагбі в 1837, після чого такі змагання стали проводитися в інших навчальних закладах Англії.

У 1865 був заснований Лондонський атлетичний клуб, що популяризував легку атлетику, організовував змагання та наглядав за дотриманням аматорського статусу спортсменів. Вищий орган британського легкоатлетичного спорту — Любительська атлетична асоціація, — що об'єднала всі легкоатлетичні організації Британської імперії, був організований в 1880. Дещо пізніше, ніж в Англії, стала розвиватися легка атлетика в США (в 1868 був організований легкоатлетичний клуб в Нью-Йорку, а 1875 — студентський спортивний союз), яка швидко стала популярною в університетах. Це забезпечило в наступні роки (до 1956) провідне становище американських легкоатлетів у світі. У 1880—1890 в багатьох країнах світу були організовані любительські легкоатлетичні асоціації, які об'єднали окремі клуби, ліги і отримали права вищих



17 липня 1912 в Стокгольмі була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація або ІААФ (англ. International Amateur Athletics Federation) як керівний легкоатлетичний орган в цілому світі. Першим президентом ІААФ був обраний швед Зігфрід Едстрем, який залишався на цьому посту до 1946. На момент створення федерації до неї входили 17 країн, а зараз вона вже налічує понад 200 країн-членів. Починаючи з 2002, федерація змінила власну назву, зберігши колишню аббревіатуру (IAAF) і стала називатись Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (англ. International Association of Athletic Federations).



**WORLD
ATHLETICS™**



**International Association
of Athletics Federations**

ДИСЦИПЛІНИ



Біг



Спортивна
ходьба



Стрибки



Метання



Легкоатлетичні
багатоборства

БІГ

Біг поділяється на олімпійські та інші дисципліни. До олімпійських належить «гладкий» біг (тобто біг по доріжці стадіону з твердим покриттям)

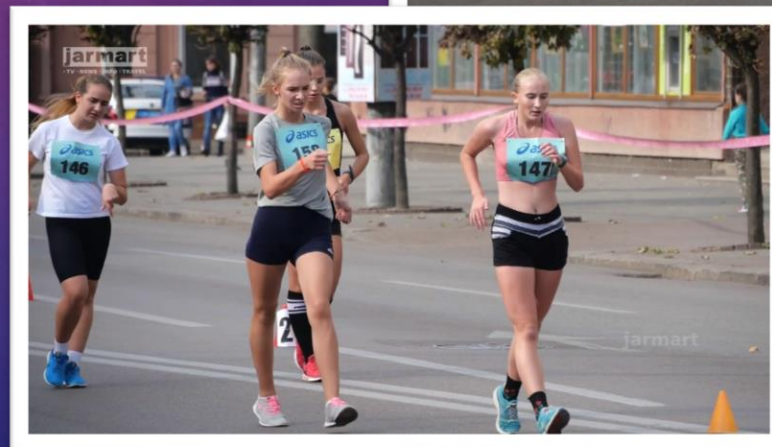
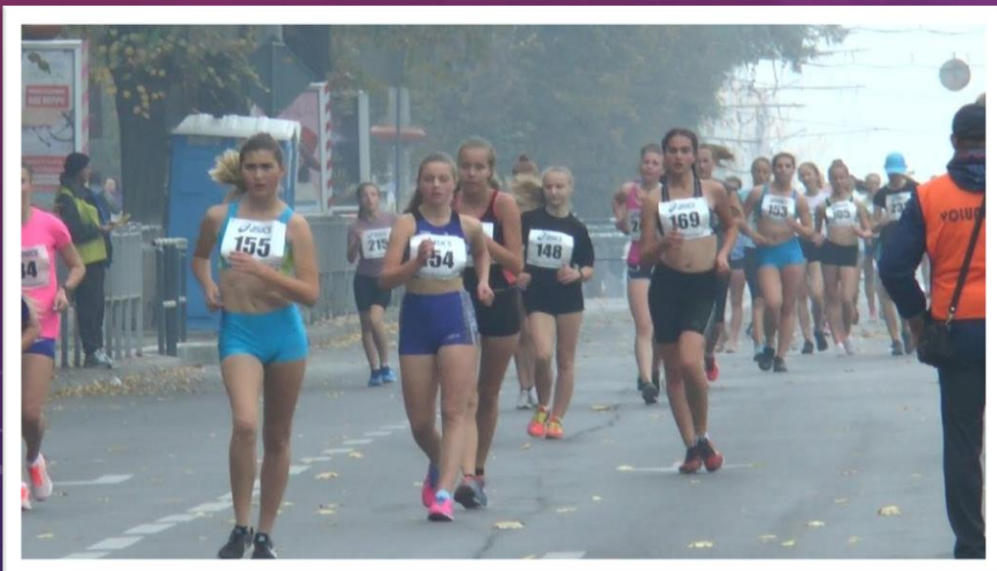
- спринтерський — на короткі дистанції (100, 200, 400 м); 110 м (100 м у жінок) та 400 м з бар'єрами (у чоловіків); та відповідні естафети (4x100 та 4x400 м);
- біг на середні дистанції (800 та 1500 м);
- стаєрський — біг на довгі дистанції (5000 та 10000 м), «стипль-чейз» — 3000 м з перешкодами (бар'єрами та ровом з водою); та марафон (42 км 195 м).



Серед довгих дистанцій найпопулярніші напівмарафон (21,1 км), чвертьмарафон (10,5 км), існують змагання з «ультра-марафону» — біг на дистанції, що перевищують 42 км 195 м (50 км, 100 км тощо). Існують також численні змагання в бігу на час — біг на 1 годину, 2, 6, 12, 24 години, багатодобові пробіги тощо.

СПОРТИВНА ХОДЬБА

Окремо від бігу проводяться змагання з спортивної ходьби, за правилами якої спортсмени не повинні бігти, тобто відривати від землі водночас обидві ноги і випрямляти коліно. Звичні дистанції — 20 км і 50 км. Проте існують і коротші дистанції в залежності від віку спортсмена 2 км, 3 км, 5 км, 10 км.



СТРИБКИ



стрибки з жердиною



стрибки у довжину



Стрибки у висоту



потрійний стрибок

метання молота



МЕТАННЯ

Штовхання ядра



метання списа



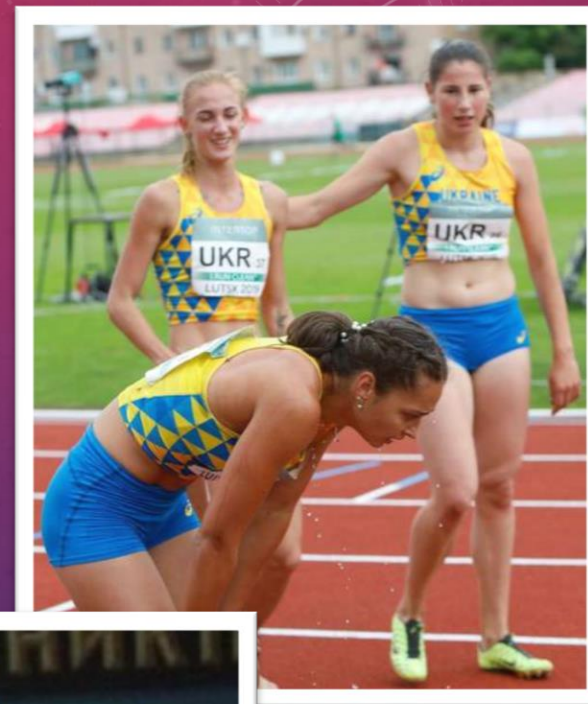
метання диска



ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ БАГАТОБОРСТВА

Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До 1980 року жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи п'ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три метальні.

Змагання у залах проводяться зазвичай за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.



РОЗВИТОК

Легка атлетика належить до найпопулярніших видів спорту, бо не вимагає дорогих умов для занять. Цим зумовлена її висока поширеність, в тому числі і в економічно слаборозвинених країнах Азії, Африки та Латинської Америки. За всю історію чемпіонатів світу з 1983 по 2007 рік медалі на них завойовували спортсмени 83 країн.

Найрозвиненіша легка атлетика, як вид спорту в таких країнах як США, Росія, Німеччина, Велика Британія, Кенія, Ефіопія.

Найбільшу кількість золотих медалей на останньому чемпіонаті світу на відкритих стадіонах (2017 рік) завойовано спортсменами США. Кубок світу 2006 року в жіночій програмі виграли спортсменки Росії.



СПОРТСМЕНИ

Найбільшу кількість золотих медалей в історії Олімпійських ігор виграли Карл Льюїс (США) та Пааво Нурмі (Фінляндія) — 9 золотих медалей.

Видатні результати в історії світового спорту показали такі легкоатлети як



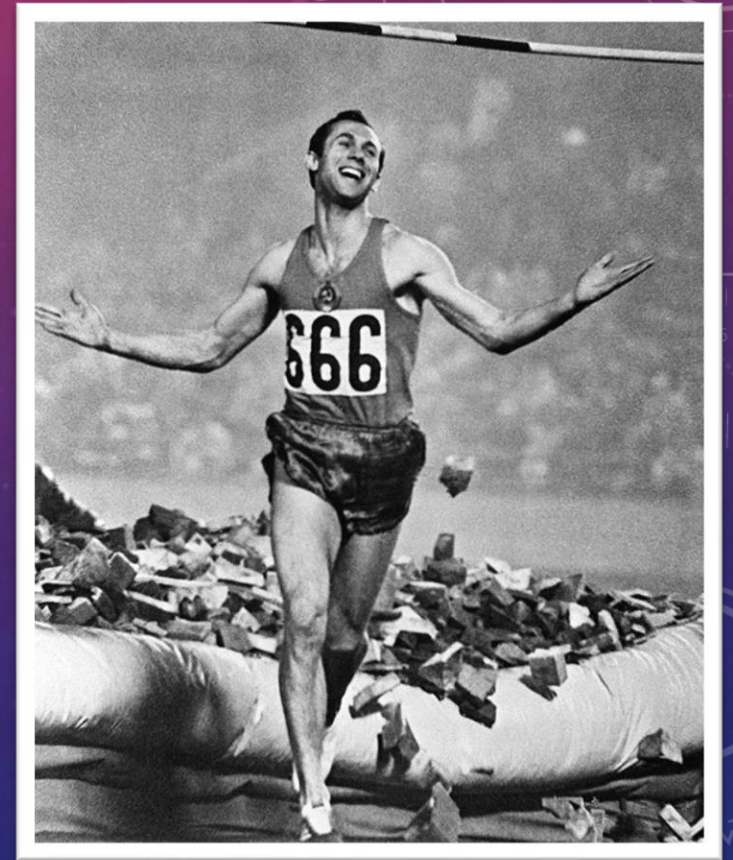
РОБЕРТ КОЖЕНЬОВСЬКИЙ



ДЖЕССИ ОУЕНС



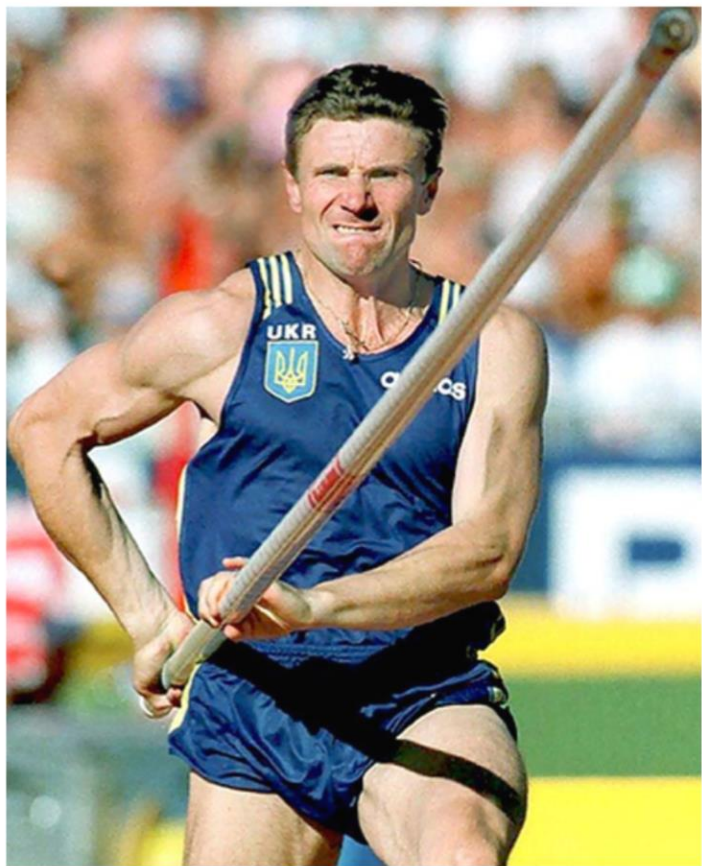
ВАЛЕРІЙ БРУМЕЛЬ



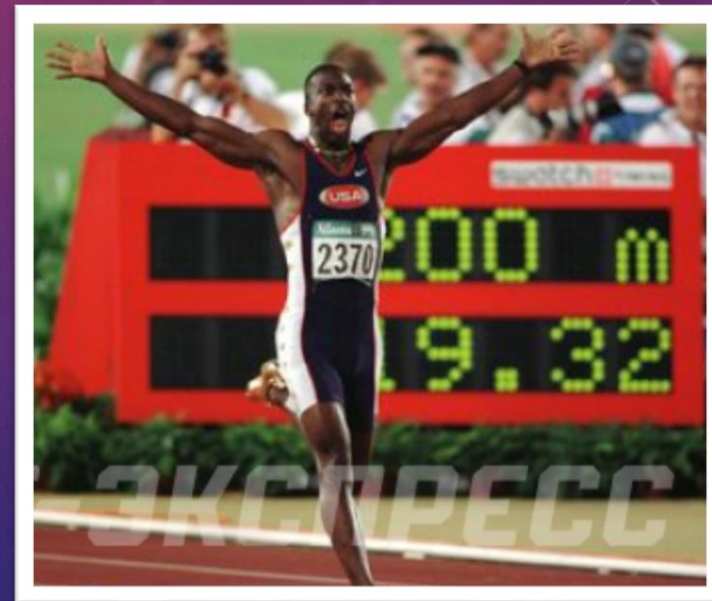
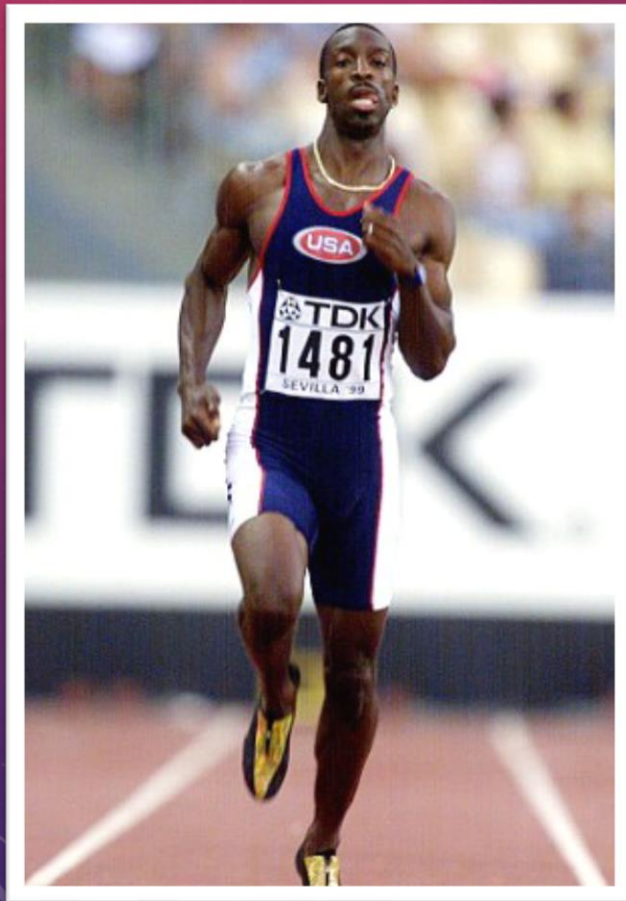
ЕЛ ОРТЕР



СЕРГІЙ БУБКА



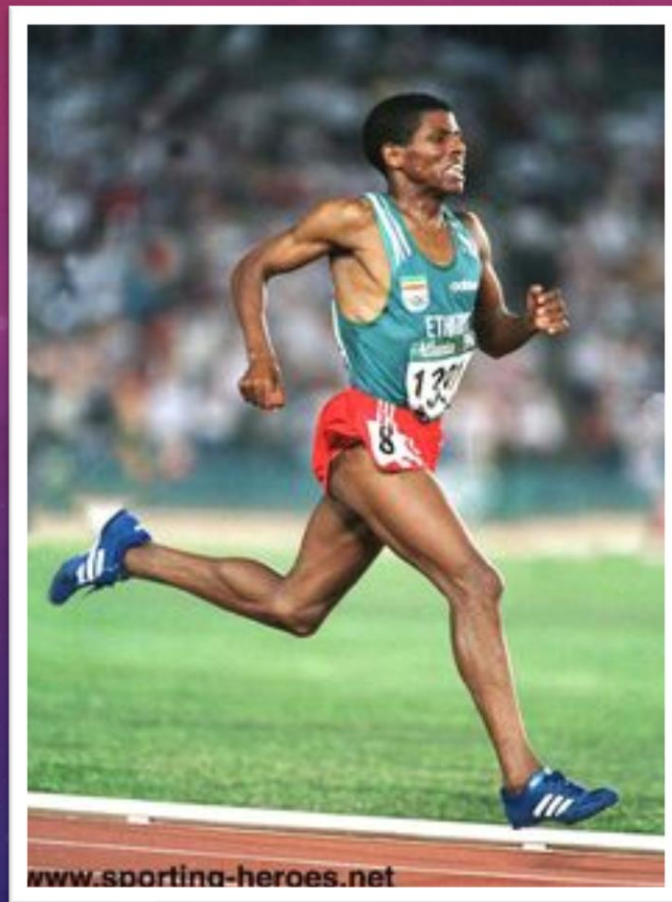
МАЙКЛ ДЖОНСОН



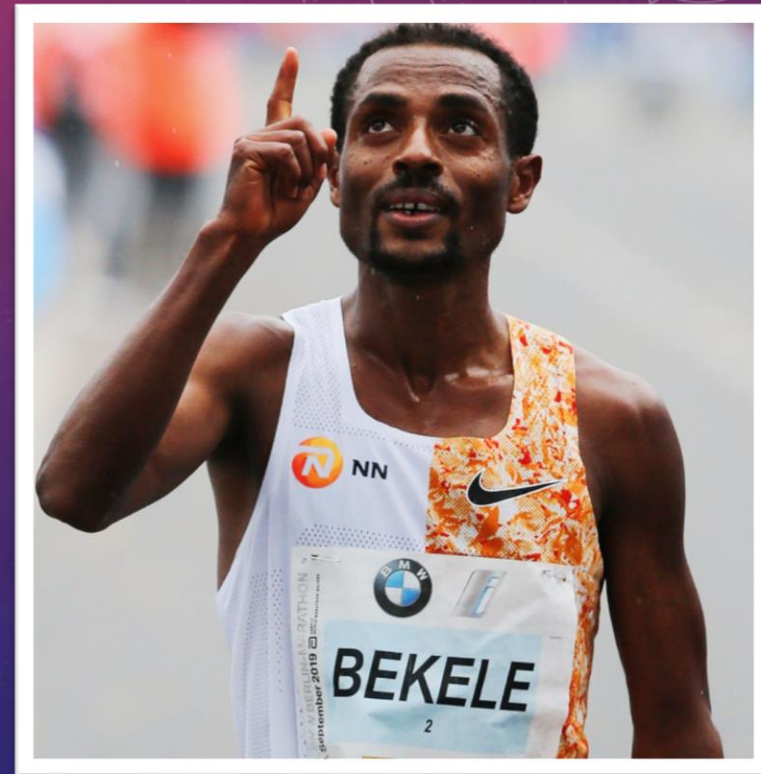
ГІШАМ ЕЛЬ-ГЕРРУЖ



ХАЙЛЕ ГЕБРЕСЕЛАССІЄ



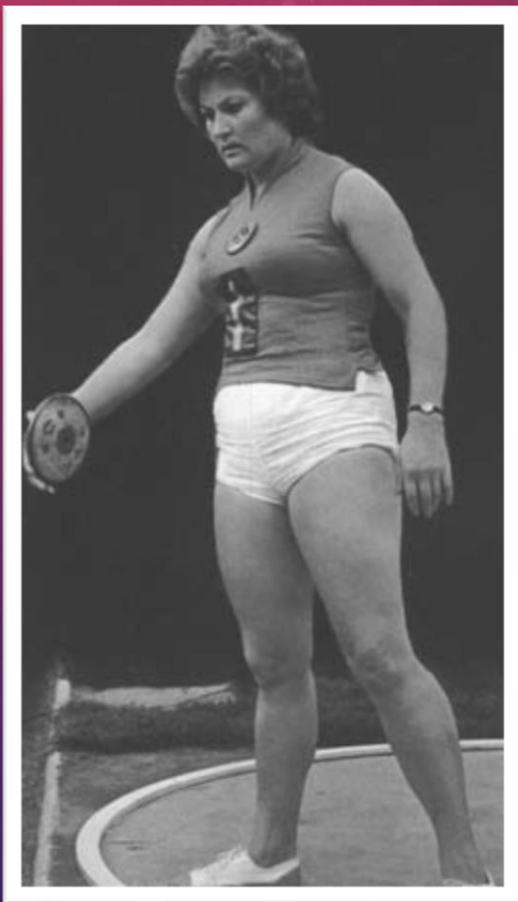
КЕНЕНИСА БЕКЕЛЕ



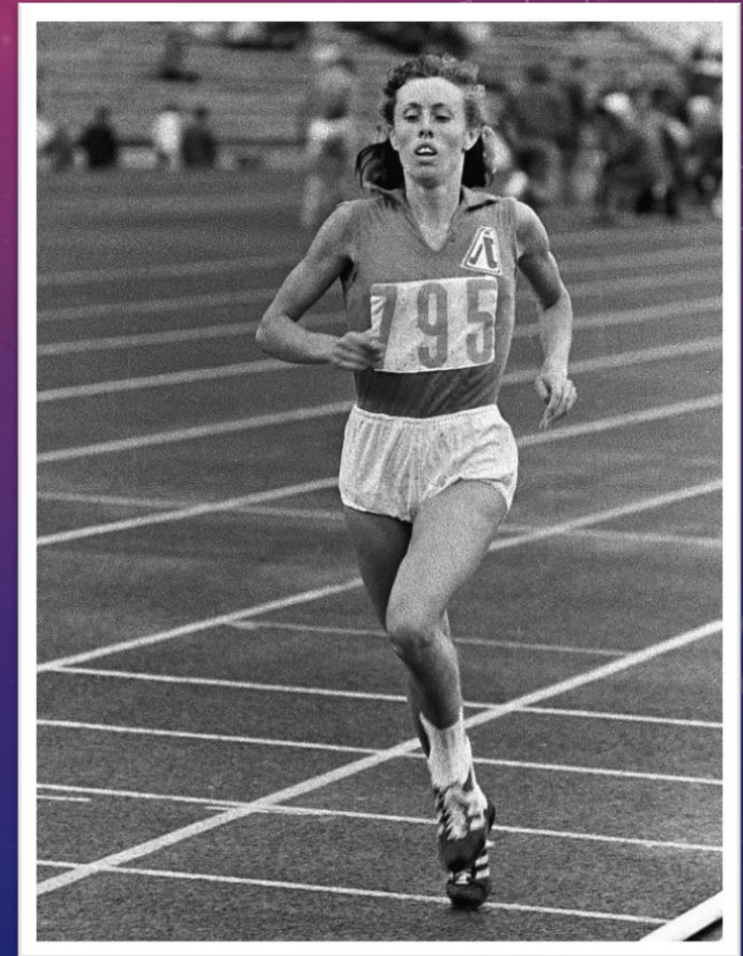
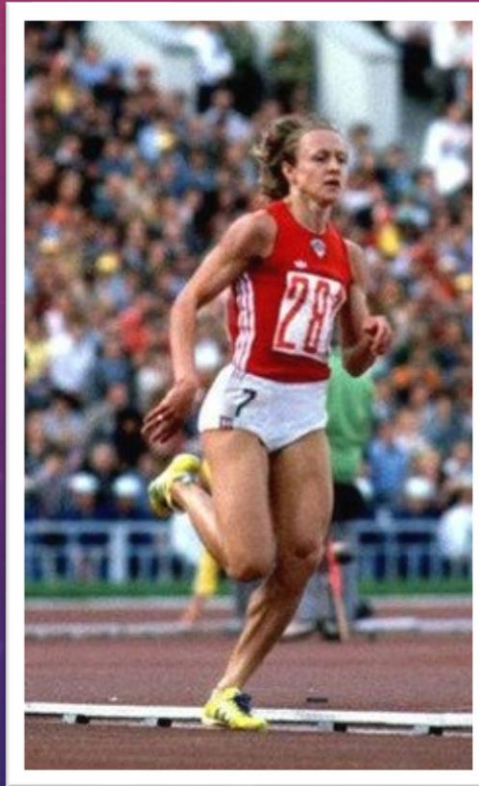
УСЕЙН БОЛТ



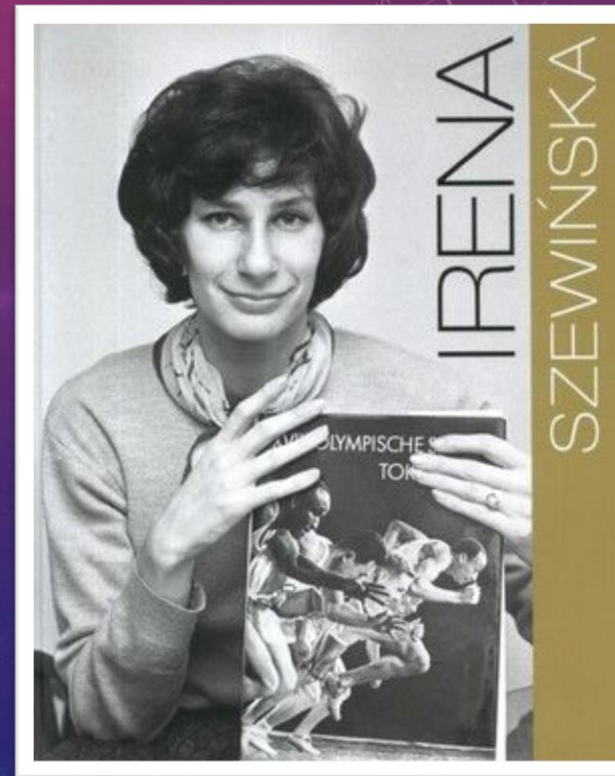
НІНА ПОНОМАРЬОВА-РОМАШКОВА



ТЕТЯНА КАЗАНКІНА



ІРЕНА ШЕВІНСЬКА



alamy stock photo

G49KMA
www.alamy.com

ХАЙКЕ ДРЕХСЛЕР



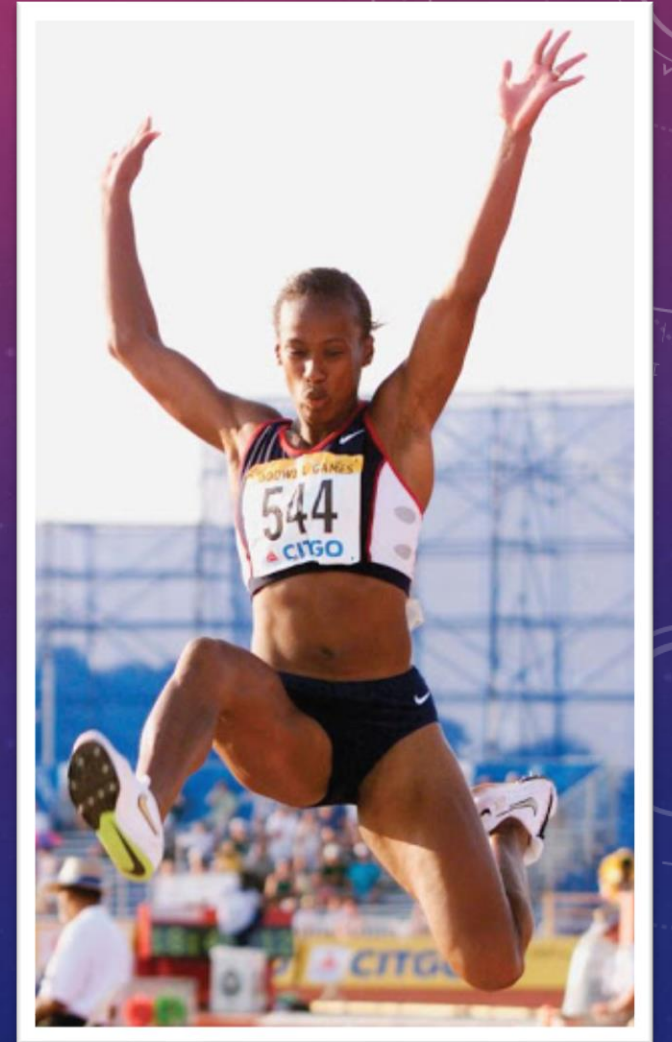
ВІЛМА РУДОЛЬФ



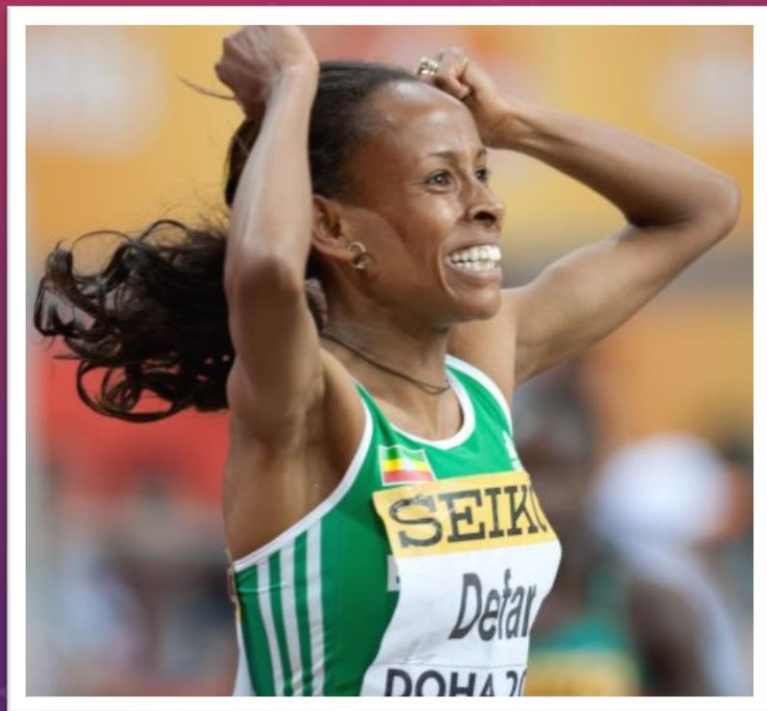
СТЕФКА КОСТАДИНОВА



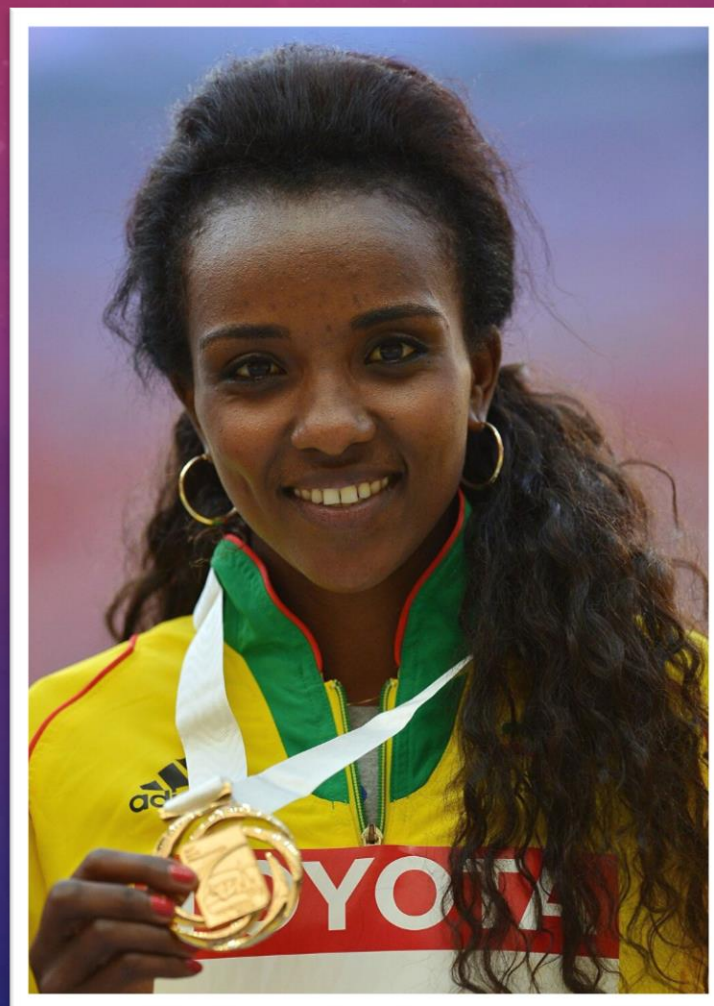
ДЖЕКІ ДЖОЙНЕР-КЕРСИ



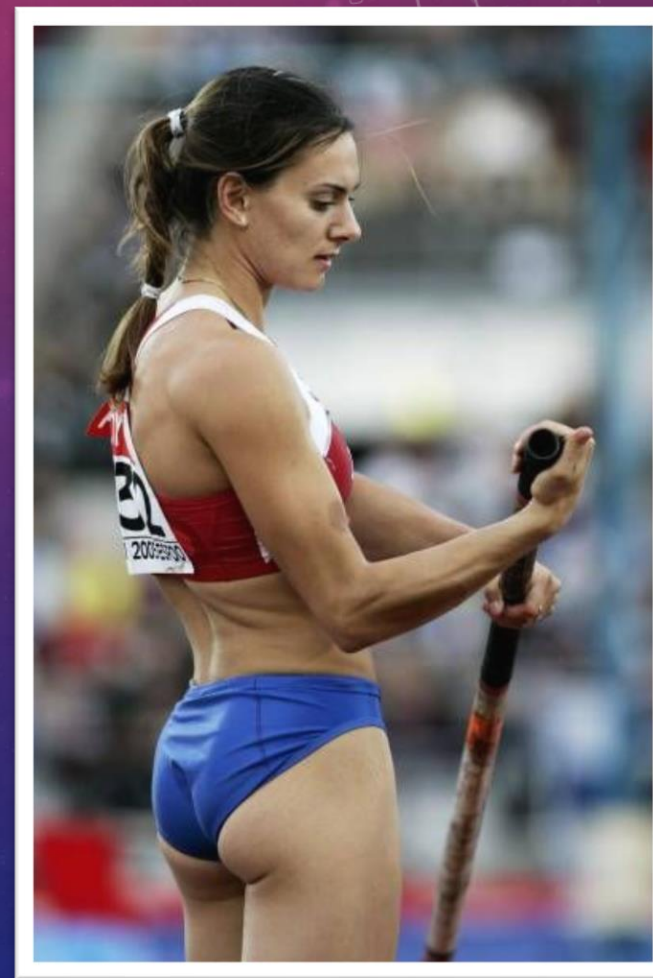
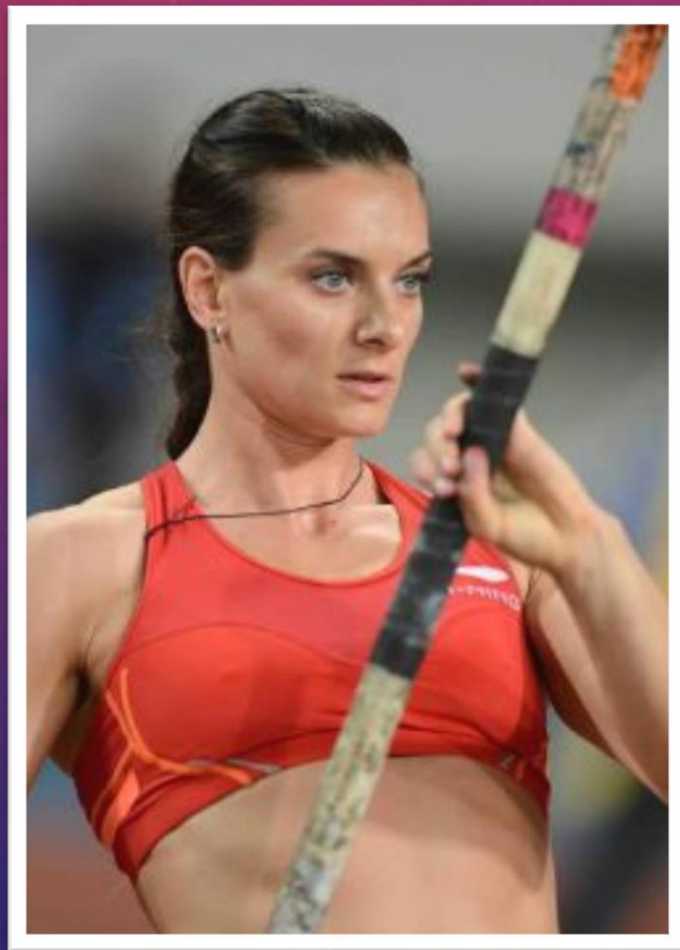
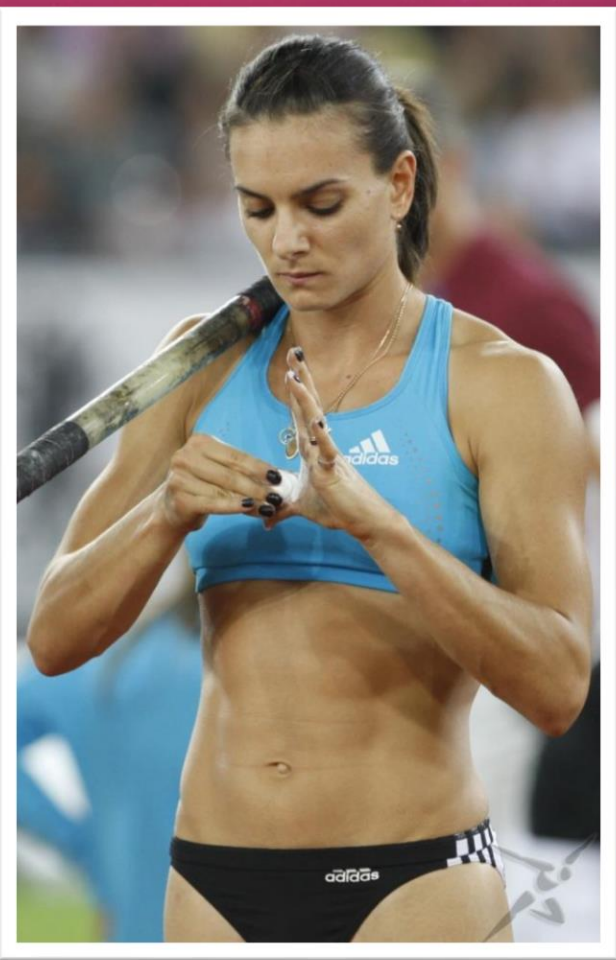
MECPEP DEΦAP



ТИРУНЕС ДІБАБА



ОЛЕНА ІСІНБАЄВА



ЗАВДАННЯ

ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ В КІНЦІ ТИЖНЯ (ТЕСТИ СКИНУ
САМА)