**Легкая атлетика**

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776г.до н.э.).

I Олимпийские игры (ОИ) состоялись в **776г.до н.э.,** Так, сначала единственным видом состязаний был короткий бег – **«дромос»**, и был равен длине стадиона, или одному **стадию (192,27м).**

Согласно одной из поэтических легенд, игры были основаны Гераклом, который в честь победа над царем Авгием устроил состязания в беге между своими четырьмя братьями. По преданию, он начертил место для ограды, поставил правую ногу, потом приставил левую и так сделал 600 раз. Эта дистанция стала длиной стадиона (192,27м).

Начиная с 724г. до н.э. в программу игр был включен бег на две стадии – **«диаулос»** (384,54м), когда атлет пробегал дорожку стадиона в одну сторону, а потом в обратную (принцип челнока, бегуны касались столбика рукой и отправлялись в обратный путь, за фальстарт и иные прегрешения пороли розгами.

В 720г.до н.э. был включен длинный бег – **«долихос»,** до 24 стадий (примерно 4,7км). На финише устанавливались каменные столбики, которых необходимо было коснуться рукой. Стартовыми колодками служили каменные или мраморные упоры.

Не менее древним является и эстафетный бег. У греков популярен был «**лампадериомас»**, эстафетный бег с факелами, зажженными в честь богов огня. Учавствовали команды по 40 человек каждая. Необходимо было бежать быстро, но и не дать погаснуть факелу. Если факел гас – команду дисквалифицировали.

В 708г.до н.э. проводились состязания по многоборью – **«пентатлон»** в состав которого входили следующие виды: **бег на стадий, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба («панкратион»).** Римляне заменили прыжки и метания плаванием и конными состязаниями. В последствии в программу игр включались кулачные бои, скачки на колесницах, бег с оружием.

Во время прыжка в длину древнегреческий атлет держал в руках гантели (1,5–4,5кг), а ритм разбегу давал игрок на флейте. Первым победителем стал Эхион с результатом 52 ступни (16,66м) из трех прыжков.

Греки метали копье и диск. С копья снимали железный наконечник в целях безопасности. Метали копье на точность и на расстояние. К середине копья прикреплялся узкий кожаный ремень, за который держался метатель. У греков он назывался «эмма», а у римлян – «эментум». Прародителем диска был плоский камень. В Греческой мифологии изобретение метания диска приписывается к Персу, сыну Данан, и Аполлону. Большим мастером в этом виде в Древней Греции считался Фаллос (25м, вес снаряда неизвестен).

Легкая атлетика развивалась и в Ирландии, где особой популярностью пользовались прыжки в высоту и метание молота. Прыжок в высоту был обязательным элементом для воинов севера (нужно было перепрыгнуть через стоящего человека).

**Развитие легкой атлетики в 18-20 веках.**

**Конкретная дата рождения современной легкой атлетики принято считать** **1837г.** – соревнования между учащимися колледжа Регби в Великобритании на дистанции около 2км.

**1870-1890г.г.** – появление легкоатлетических ассоциаций во многих развитых странах.

**1896г.** – I Олимпийские игры современности в Греции в Афинах. После ОИ появляются федерации по легкой атлетике, как высшие органы легкой атлетики в своих странах.

**1912г.** – создание Международной Любительской Легкоатлетической Федерации **(ИААФ)** – орган руководящий развитием легкой атлетики и проводящим международные соревнования. На сегодняшний день ИААФ переименована в Международную Ассоциацию Легкоатлетических Федераций. ИААФ состоит из совета и комитетов: технический, медицинский, спортивной ходьбы, женский, кроссов.

**С 1928г. (Амстердам) за олимпийские медали в борьбу включаются женщины.**

**С 1934г**. – проводится Чемпионат Европы по легкой атлетике.

**С 1965г.** – проводится Кубок Европы по легкой атлетике.

**1967г.** – создание Европейской атлетической ассоциации **(ЕАА).**

**С 1977г**. проводится Кубок Мира по легкой атлетике.

**С 1983г.** проводятся Чемпионаты Мира. I ЧМ состоялся в Хельсинки, в котором приняло участие 2 тыс. спортсменов из 157 стран.

**Легкая атлетика в Белоруссии**

**1913г.** – год рождения легкой атлетики в Белоруссии – создание гомельского кружка любителей спорта. Проводятся первые соревнования по бегу, прыжкам и метаниям (800м – 2.51,0; прыжок в высоту с/м – 1,26м; в высоту с разбега – 150см.

**В 1930г.** открылся Белорусский техникум физической культуры, который начал подготовку специалистов по физическому воспитанию. В 30-е годы появились известные легкоатлеты М.Иванькович, Б.Левинсон, В.Борисевич, В.Доровских, Б.Раппопорт, А.Гриневич, Н.Соколов, В.Садовский. Открылся Всебелорусский стадион.

**1994г.** **18 ноября – Белорусская федерация легкой атлетики входит в состав ИААФ.**

**Олимпийские медали легкоатлетов Республики Беларусь:**

1956г. – М.Кривоносов (молот) – серебро.

1960г. – В.Горяев (тройной) – серебро.

**1964г. – Р.Клим (молот) – золото**.

1968г. – Р.Клим (молот) – серебро.

1972г. – В.Ловецкий (4х100м) – серебро.

1976г. – Е.Гавриленко (400м с/б) – бронза.

1980г. – П.Починчук (20км с/х) – серебро;

Е.Ивченко (50км с/х) – бронза;

Н.Киров (800м) – бронза.

1988г. – Т.Ледовская (4х400м) – золото, (400м с/б) – серебро;

И.Лапшин (тройной) – серебро;

А.Коваленко (тройной) – бронза.

1992г. – Н.Шиколенко (копье) – серебро;

И.Астапкович (молот) – серебро.



2012 Надежда Остапчук (ядро) – золото

2016 Иван Тихон (молот) – серебро

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Также виды легкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у **мужчин входит** **24 вида легкой атлетики, у женщин — 23 вида легкой атлетики**, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей. Рассмотрим **группы видов легкой атлетики.**

**Ходьба**

.

**Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.**

**Бег**

Бегделится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег**

.

**Классические виды:100.200.400.**

**Бег на выносливость:**

**средние дистанции**:

**Классические виды:800.1500**

**длинные дистанции**:

**Классические виды:5000.1000**

**сверхдлинные дистанции**

**Классические виды:41км195м- марафон**

**Барьерный бег**

**Классические виды:100** м с/б**.400** м с/б **- женщины**

**Классические виды:110** м с/б**.400** м с/б **-мужчины**

**Бег с препятствиями** *—*

**Классические виды:3000м**

**Эстафетный бег**

**Классические виды 4х100м и 4x400м**

**Кроссовый бег**

*—* бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

**Прыжки**

***Легкоатлетические прыжки*** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

**Метание**

**Классические виды:****Метание копья. Метание диска. Толкание ядра. метание молота**

**Многоборья.**

**Классическими видами многоборья являются:**

**у мужчин — десятиборье,** В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

**у женщин — семиборье**. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м

Спортсмен сделавший фальстарт – дисквалифицируется.

Международная ассоциация легкоатлетических организаций- **ИААФ--- IAAF**

**Медали легкоатлетов Беларуси на ЧМ (43)**

**1983г** . Александр Трощило (4х400м) – золото

Раиса Смехова (марафон) – бронза

**1987**г. Елена Белявская (длина) – серебро

**1991**г . Татьяна Ледовская (4х400м) – золото

Александр Поташев (50км с/х) – золото

Игорь Астапкович (молот) – серебро

Евгений Мисюля (20км с/х) – бронза

Владимир Сасимович (копье) – бронза

**1993**г. Эдуард Хямяляйнен (10-борье) – серебро

Игорь Астапкович (молот) – серебро

Наталья Шиколенко (копье) – бронза

Светлана Бурага (7-борье) - бронза

**1995г**. Наталья Шиколенко (копье) – золото

Элина Зверева (диск) – золото

Игорь Астапкович (молот) – серебро

Эдуард Хямяляйнен (10-борье) – серебро

Владимир Дубровщик (диск) – серебро

Василий Каптюх (диск) – бронза

Евгений Мисюля (20км с/х) – бронза

**1997**г. Элина Зверева (диск) – серебро

Михаил Хмельницкий (20км с/х) – бронза

Ольга Кардопольцева (20км с/х) – серебро

Валентина Цыбульская (20км с/х) – бронза

**1999г.** Нет медалей

**2001**  Янина Корольчик (ядро) – золото

Элина Зверева (диск) – серебро

Валентина Цыбульская (20км с/х) – серебро

Наталья Сазанович (7-борье) – серебро

**2003г.** Андрей Михневич (ядро) – золото

Ирина Ятченко (диск) – золото

Иван Тихон (молот) – золото

Валентина Цыбульская (20км с/х) – серебро

Надежда Остапчук (ядро) – серебро

Василий Каптюх (диск) – бронза

Наталья Сазанович (7-борье) – бронза

**2005**г. Рита Турова (20км с/х) – серебро

Иван Тихон (молот) – золото

Вадим Девятовский (молот) – серебро

Надежда Остапчук (ядро) – золото

Эстафета 4х100м – бронза

**2007**г. Иван Тихон (молот) – золото

Андрей Михневич (ядро) – бронза

Надежда Остапчук (ядро) – серебро

2009 нет медалей

2011 Андрей Михневич (ядро)- бронза

Надежда Остапчук (ядро) – серебро

2013 нет медалей

2015 Марина Арзамасова – бег 800 метров - золото

Алина Талай – 100 м с/б – бронза

2017 нет медалей

2019 нет медалей

Трёхкратный чемпион мира **Иван Тихон (молот)**