**Види легкої атлетики**

|  |
| --- |
| Види легкої атлетики та їх характеристика  Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з жердиною), метання (диск, спис, молот, і [штовхання ядра](http://ua-referat.com/%D0%A8%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%8F%D0%B4%D1%80%D0%B0)) і 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 медалеемкім 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](http://ua-referat.com/%D0%96%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8) не беруть участь у спільних стартах.  В англомовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: "трекові" і "польові". Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи, свої рекорди, свої імена.  Види легкої атлетики прийнято поділяти на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. Кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди.  Спортивна ходьба - на 20 км (чоловіки та жінки) і 50 км (чоловіки). Спортивна ходьба - це циклічний локомоторное 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 (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 х 100 і 4 х 400 м), біг з бар'єрами (100 м - жінки, ПО 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.  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](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8), таких як тартан, рекортан, регупол та інших. Для великих міжнародних стартів технічний комітет IAAF сертифікує якість покриття по декількох класах.  В якості [взуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B7%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) спортсмени використовують спеціальні бігові туфлі - шиповки, що забезпечують хороше зчеплення з покриттям. Змагання з бігу проводяться практично в будь-яку погоду. У спекотну погоду в бігу на довгі дистанції можуть також організовуватися пункти харчування. У ході бігу спортсмени не повинні заважати один одному, хоча при бігу особливо на довгі та середні дистанції можливі контакти бігунів. На дистанціях від 100 м до 400 м спортсмени біжать кожен по своїй доріжці. На дистанціях від 600 м - 800 м починають на різних доріжках і через 200 м виходять на загальну доріжку. 1000 м і більше починають старт загальною групою у лінії, що позначає старт. Виграє той спортсмен, який першим перетинає лінію фінішу. При цьому у разі спірних ситуацій залучається фотофініш і першим вважається той легкоатлет, частина тулуба якої першою перетнула лінію фінішу. Починаючи з 2008 року IAAF початку поступове впровадження нових правил, з метою підвищення видовищності та динамізму змагань. У бігу на середні, довгі дистанції і стіпльчезе знімати 3 гірших за часом спортсменів. У гладкому бігу на 3000 м і стіпльчезе послідовно за 5, 4 і 3 кола до фінішу. У бігу на 5000 метрів також трьох за 7, 5 і 3 кола [відповідно](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C). Починаючи з чемпіонату Європи 1966 року і Олімпійських ігор 1968 року для реєстрації результатів у бігу на великих змаганнях, використовується електронний хронометраж, що оцінює результати з точністю до сотої частки секунди. Але і в сучасній легкої атлетики [електроніка](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0) дублюється суддями з ручним секундоміром. Рекорди світу і рекорди більш низького рівня фіксуються у відповідності з правилами IAAF.  Результати в бігових [дисциплінах](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0) на стадіоні вимірюються з точністю до 1 / 100 сек., В шосейному бігу з точністю до 1 / 10 сек.  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](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0) легкої атлетики, що відноситься до вертикальних стрибків технічних видів. Складові стрибка - розбіг, підготовка до відштовхуванню, відштовхування, перехід через планку і приземлення. Вимагає від спортсменів стрибучості і координації рухів. Проводиться в літньому і зимовому сезоні. Є олімпійською [дисципліною](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0) 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. Спортсмену на попередньому етапі і у фіналі дається по три спроби на кожній висоті. Спортсмен має [право](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE) пропустити висоту, при цьому невикористані на пропущеної висоті спроби не накопичуються. Якщо спортсмен зробив невдалу спробу або дві на який-небудь висоті і не хоче більше стрибати на цій висоті,[він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) може переносити невикористані ([відповідно](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C), дві або одну) спроби на наступні висоти. Приріст висот у ході змагань визначається суддями, але він не може бути менше 2-х сантиметрів. Спортсмен може почати стрибати з будь-якої висоти, попередньо сповістивши [про це](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE_%D0%A6%D0%B5) суддів. Відстань між власниками планки 4 м. Розміри місця приземлення 3 x 5 метрів. При спробі спортсмен повинен відштовхуватися однією ногою. Спроба вважається невдалою, якщо: у результаті стрибка планка не втрималася на стійках; спортсмен торкнувся [поверхні](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96) сектора, включаючи місце приземлення, розташоване за вертикальною проекцією ближнього краю планки, або між, або за межами стійок будь-якою частиною свого тіла до [того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), як він подолав планку .  Вдалу спробу суддя наголошує підняттям білого прапора. Якщо планка впала зі стійок після підняття білого прапора, спроба вважається зарахований. Зазвичай суддя фіксує взяття висоти не раніше, ніж спортсмен залишив місце приземлення, але остаточне рішення про момент фіксації результату формально залишається за суддею.  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. Приріст висот у ході змагань визначається суддями, він не може бути менше 5 сантиметрів. Зазвичай на малих висотах планка піднімається з кроком 10-15 см і потім крок переходить до 5 см. Відстань між власниками планки 4 м. Розміри місця приземлення 5 x 5 метрів. Довжина доріжки для розбігу не менше 40 метрів ширина 1.22 метра. Спортсмен має право попросити у суддів відрегулювати розташування стійок для планки від 40 см перед задньою [поверхнею](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D1%96) скриньки для упору жердини, до 80 см у напрямку до місця розбігу. Спроба вважається невдалою якщо: у результаті стрибка планка не втрималася на стійках; спортсмен торкнувся поверхні сектора, включаючи місце приземлення, розташоване за вертикальною площиною проходить через дальній край ящика для упору, будь-якою частиною тіла або жердиною; спортсмен у фазі польоту руками спробував утримати планку від падіння. Вдалу спробу суддя наголошує підняттям білого прапора. Якщо планка впала зі стійок після підняття білого прапора, це вже не має значення - спроба зарахована. Якщо при виконанні спроби жердину зламається, спортсмен має право виконати спробу наново.  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. При виконанні стрибка атлети в першій стадії здійснюють розбіг по доріжці, потім відштовхуються однією ногою від спеціальної дошки і стрибають в яму з піском. Дальність стрибка розраховується як відстань від спеціальної мітки на дошці відштовхування до початку лунки від приземлення в піску. Відстань від дошки відштовхування до далекого краю ями для приземлення повинно бути не менше 10 м. Сама лінія відштовхування повинна бути розташована на відстані до 5 м від ближнього краю ями для приземлення. У чоловіків атлетів світового класу, початкова швидкість при відштовхуванні від дошки досягає 9.4 - 9.8 м / c. Оптимальним кутом вильоту центра мас спортсмена до горизонту вважається 20-22 градуси і висота центру мас щодо звичайного положення при ходьбі - 50-70 см. Найвищою швидкості атлети зазвичай досягають на останніх трьох-чотирьох кроків розбігу. Стрибок складається з чотирьох фаз: розбігу, відштовхування, польоту та приземлення. Найбільші розбіжності, з точки зору техніки, зачіпають польотну фазу стрибка.  Метання - штовхання ядра, метання списа, метання диска і метання молота. У 1896 р. в програму Ігор включили метання диска і штовхання ядра; в 1900 р. - метання молота, в 1906 р. - метання списа.  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 ПО 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](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) 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.  Крім перерахованих олімпійських видів змагання з бігу та ходьбі проводяться на інших дистанціях, по пересіченій місцевості, в легкоатлетичному манежі; в метаннях для юнаків використовуються полегшені снаряди; багатоборстві проводять по п'яти і семи видів (чоловіки) і п'яти (жінки).  Правила в легкої атлетики досить прості: переможцем вважається атлет або команда, які показали найкращі результати у фінальному забігу або фінальній спробі технічних дисциплін.  Перше місце у всіх видах легкої атлетики, крім багатоборстві, марафону і ходьби проходять у декілька етапів: кваліфікація, ½ фіналу, ¼ фіналу. Потім проводиться фінал, в якому визначаються учасники, що зайняли призові місця. Кількість учасників визначається регламентом змагань. |