



История развития лёгкой атлетики и её роль в современном мире

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Бег

Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.



Дисциплины

- * Спринт
- * Бег на средние дистанции
- * Бег на длинные дистанции
- * Марафонский бег
- * Бег с барьерами
- * Эстафетный бег



Технические виды

**Технические дисциплины
лёгкой атлетики
объединяют следующие
виды :**

- * Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом
- * Горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок
- * Метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.



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. Однако и 21-м веке, наряду с тяжёлой атлетикой, велоспортом, плаванием — лёгкая атлетика остаётся видом спорта наиболее подверженным проблеме допинга.

Влияние легкой атлетики

В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции - с одной стороны, успешное развитие, с другой - огонь критики. В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Перед лицом таких проблем для эффективного их решения необходим полный и детальный анализ сложившейся ситуации с целью поиска реального выхода. 12 наиболее сложных проблем в современной легкой атлетике - это проблемы зрителей, спортсменов, тренеров, соревнований, спортивных площадок, телевидения, стимулирования, культуры, обслуживающего персонала, некоторых иллюзий, демографии и допинга.

