

**Воронов Николай Андреевич**

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

**Емельянова Людмила Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК УСТОЯВШИЙСЯ ВИД СПОРТА**

*Аннотация: данная работа освещает становление легкой атлетики как вида спорта с ее историей и становлением.*

*Ключевые слова: физическое развитие, личность, физическая культура, легкая атлетика, спорт.*

Легкая атлетика – это комплекс спортивных мероприятий, связанных с бегом, прыжками, метанием (ядра, диска, молота), спортивной ходьбой. Наиболее распространенным видом легкой атлетики является бег (с препятствиями, кросс, марафон, ест.) [1; 2].

В мероприятиях, где основная составляющая – скорость, победитель определяется по времени или конечной точки пересечения финиша, в отрыве от соперников. В то время как прыжки и броски определяют победителем того спортсмена, который достигает наивысшей или наиболее удаленной точки, которая является победным мерилом, исходя из серии попыток. Простота соревнований, и отсутствие необходимости в дорогостоящем оборудовании, делает легкую атлетику одним из наиболее доступных видов спорта в мире. Легкая атлетика – это,

прежде всего, индивидуальный вид спорта, за исключением эстафеты и соревнований, которые объединяют спортсменов в одну команду, движущейся к одной цели.

Первые организованные состязания по легкой атлетике можно проследить до древних Олимпийских Игр в 776 году до нашей эры. Правила и формат проведения более – менее современных соревнований по легкой атлетике определяются в Западной Европе начиная с XIX века. Встречи на высшем уровне, в наше время, проводятся под эгидой Международной Ассоциации легкоатлетических федераций [3].

Состязания по данному виду спорта формируют основу летних Олимпийских игр. В первую очередь, исключая О.И., легкая атлетика – это международные соревнования – Чемпионат Мира ИААФ по легкой атлетике, которая включает в себя многоборье, марафон, бег и спортивная ходьба. Другие соревнования «высшей лиги» – это чемпионат ИААФ по кроссу, полумарафон.

Подробнее о ИААФ – это международный руководящий орган по состязаниям в дисциплинах легкой атлетики. Дата основания приходится на 17 июля 1912 года в качестве Международной любительской легкоатлетической Федерации. Его представители – это 17 национальных легкоатлетических федераций, которые и приняли непосредственное участие в организации первого конгресса в Стокгольме, Швеция. С октября 1993 года имел штаб-квартиру в Монако. Начиная с 1982 года, ИААФ принял несколько поправок в правила, позволяющие спортсменам получать деньги за участие в международных соревнованиях. Организация сохраняла слово «Любительская» в своем названии вплоть до 2001 года. Тогда прошел съезд, на котором она изменила свое название на Международную Ассоциацию легкоатлетических федераций.

Изначально существовал бег, метание, люди соревновались для показания своей физической подготовки и в целом разнообразия своей подготовленности к чему-либо. В XIX веке термин приобрел более узкое определение легкой атлетики в Европе им стали описывать виды спорта, в которых уже присутствовал: конкурентный бег, ходьба, прыжки и метания.

На данный момент это уже устоявшийся вид спорта, который, благодаря своей доступности, является одним из самых популярных, большая часть людей занимается ей просто ради саморазвития своей физической подготовки [3].

Легкая атлетика – это древний и многогранный вид спорта, доступный каждому и не особо тяжкий в обучении, подходящий для любых возрастов, идеально для детей и взрослых. Если вам нужно или хочется развить себя в каком-либо виде спорта – рекомендуется легкая атлетика.

### ***Список литературы***

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26
2. Воронов Н.А. Организация занятий по физическому воспитанию соревновательно-игровым методом / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 34–36.
3. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.