

## **ЛЕГКАЯ И ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ПРОИСХОЖДЕНИЕ ДРЕВНЕГО ВИДА СПОРТА**

**Аннотация:** В статье рассказывается история древнего вида спорта “Легкая и Тяжелая атлетика”. Его происхождение, разница между биатлоном древних греков и современным. Читатель узнает различные техники легкой и тяжелой атлетики, в чем их разница. Какие археологические находки были найдены.

**Ключевые слова:** Атлетика, древняя Греция, спорт, спортсмен, олимпийский игры, вид спорта.

**Annotation:** The article tells the story of the ancient sport of "Light and Heavy Athletics". Its origin, the difference between the biathlon of the ancient Greeks and modern. The reader will learn different techniques of light and weightlifting, what is their difference. What archaeological finds have been found.

**Keywords:** Athletics, ancient Greece, sport, athlete, Olympic Games, sport.

Легкая Атлетика самая массовая из всех спортивных дисциплин, легкая атлетика составляла основу самых первых “Олимпийских Играх”, своей позицией Легкой Атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности, и естественности своих соревновательных дисциплин. Этим обусловлено распространённость данного вида спорта. Также, есть различные археологические находки: вазы, медальоны, монеты, скульптуры которые

помогают представить сегодня как у древних греков а позже римлян, проходили состязания, которые теперь называются легко атлетическими и какие были награды. Все физические упражнения древние греки называли атлетикой и делили ее на легкую и тяжелую.

К легкой греки относили: бег, прыжки, метания, стрельбу из лука, плавание, а также некоторые другие упражнения, большинство из них представляют и сейчас на “Олимпийских Играх”. К легкой атлетике в основном относили упражнения развивающие быстроту, ловкость, выносливость. На Олимпийских играх большинство медалей всегда разыгрывалось в дисциплинах легкой атлетики. Древним состязанием атлетов естественно является бег.

Имя первого Олимпийского чемпиона древней Греции “Караибос”, он был поваром из древнего города “Элида”. Событие это произошло в 776 году до нашей эры, в Олимпии древнем религиозном центре Греции. Победитель был один, поскольку атлеты на древних играх соревновались только в беге, на один “стадей”. Знаете ли вы что от слова “стадей” и появился термин “стадион”. Слово “стадей” от древне греческого означает протяжённость беговой дистанции 192 метра, такое расстояние пробегали легкоатлеты на первых “Олимпийских Играх” в древней Греции.

В легкоатлетическом спорте существует множество делений на группы. Исходя из их сути, правил проведения соревнований, специфики. Выделим несколько направлений:

1. **Метания.** Их 4 вида: толкание ядра, метание копья, метание диска, метание молота. Толкание ядра требует от спортсмена наличие взрывной силы, ядро - металлический шар, вес его для мужчин 7кг, для женщин 4 кг. Ядро толкают от плеча одной рукой, толкание производится из круга, на выполнение дается 1 минута. В современной легкой атлетике есть 2 вида техники толкания ядра, “Со скачка” и “С поворота”. В первом случае атлет начинает движение стоя спиной, отклоняется вперед и мощным движением поворачиваясь на 180

градусов и при этом выпрямляясь посылает ядро в верх. Техника “С поворота” была разработана советским тренером Виктором Алексеевым. Метание молота. Молот состоит из 3 металлических частей: шара, проволоки и ручки. Вес шара для мужчин 7 кг, для женщин 4 кг. Метание также выполняется из круга, но круг обнесен со всех сторон сеткой. И небольшим участком для вылета молота. Современная техника для метания молота включает в себя, два круга молотом над головой без вращения туловища, и далее 3-4 поворота туловищем вместе с молотом. Метание диска было популярно в древней Греции. Снаряды изготавливались из камня и бронзы. Метали атлеты с возвышения, боковым движением. Об этом свидетельствует дошедшая до нас знаменитая скульптура Мирона “Дискобол”. В наше время изменился и сам снаряд и техника метания. Современный диск сделан из дерева или из синтетического материала. Вес диска для мужчин 2 кг, для женщин 1 кг. Также метание производится в круге, но он больше. Метание копья. Из древне метания копья использовали для охоты или военных действий. В современных соревнованиях выявляют лучший копьеметатель измерив дальность полета копья. Спортивное копьё весом 800 граммов для мужчин и 600 граммов для женщин. Длина копья для мужчин 2.60 - 2.70 для женщин 2.20 – 2.30. Копье метается с прямолинейного разбега.

2. **Прыжки.** Делятся на две группы. Вертикальные и горизонтальные. В эпоху античности игроки в прыжках использовали груз, считалось что таким образом они увеличивали длину прыжка. Есть 3 фазы выполнения прыжка: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Техника согнув ноги: после отталкивания, маховая нога выносится в верх вперед, а толчковая догоняет ее в полете. Техника прогнувшись. Прыгун в полете слегка прогибает тело в пояснице, и как бы делает паузу перед приземлением. Техника ножницы. Самый сложный из всех стилей. В полете спортсмен словно продолжает бег, и делает 1,5 – 2 – 3 шага ногами по воздуху.

3. **Ходьба.** Соревнования по спортивной ходьбе проводятся как и на стадионе так и по шоссе. Ходьба наиболее естественное движение человека. Ходьба спортивная отличается. Высокая скорость спортивной ходьбы достигается с одной стороны за счет направленной функциональной подготовленности, а с другой стороны благодаря специфичной техники ходьбы. Спортивная ходьба единственный во всем разнообразном легкоатлетическом мире вид, в котором судейство носит субъективный характер. И есть всего 2 правила нарушение которых ведет к дисквалификации. Первое правило – ходок должен постоянно осуществлять видимый человеческому глазу контакт с землей. Второе правило – вынесенное вперед и коснувшееся опоры нога должна быть выпрямлена в колене, до момента прохождения вертикали.
4. **Бег.** Занимает центральное место в легкой атлетике. Является составной частью метания и прыжков, которые обычно проводятся с разбега. Бег самое древнейшее направление. Бег был первым видом как в первый “Олимпийских играх” античности, так и в современных первых “Олимпийских играх” В 1896 году. Есть 4 категории: Гладкий бег – бег по дорогам стадиона, бег с препятствиями – бег по дороге стадиона с искусственно созданными препятствиями, эстафетный бег – командный беговой вид, бег в естественных условиях – бег по дорогам, горной и пересечённой местности.
5. **Многоборье.** Дисциплина включающая в себя соревнования в несколько дисциплин, одного или разных видов спорта. Разновидности Многоборья. Десятиборье. В нем участвуют только мужчины, соревнования проводятся в 2 дня, по 5 видов в день. В первый день, участники соревнуются в беге на 100 метров, прыжках, толкания ядра. Во второй день участники соревнуются в беге на 150 метров, метание диска, прыжках с шестом. Семиборье. В нем участвуют только женщины. Также проводится в 2 дня. В первый день, бег 100 метров с барьерами, прыжки в высоту, бег на 200 метров, и толкание ядра. Во второй день, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 метров.

Древние греки делили атлетику на легкую и тяжелую.

## **Тяжелая Атлетика.**

Вид спорта, по поднятию тяжести, упоминания таких состязаний так же относятся к древней Греции. Первые официальные соревнования прошли в 1860-х годах в США. В тяжелой атлетике есть несколько техник.

1. **Жим двумя руками.** Упражнение, заключающее во взятии с помоста штанги на грудь, и выжимании ее над головой при помощи мышц рук. Данное упражнение было исключено из программы соревнований в 1970 году, так как жим оказался очень травмоопасным. Исходя из этого, жим исключили из соревновательной программы, но он до сих пор используется в тренировках штангистов.
2. **Рывок.** Упражнение в котором подъем штанги над головой один силовым движением, на полностью вытянутые руки. Затем удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается на полностью выпрямляя ноги.
3. **Толчок.** Упражнение состоящее из двух движений. Во время взятия штанги, спортсмен отрывая ее, поднимает на грудь, одновременно подседая, а потом поднимается.

## **Библиографический список:**

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с. : ил. (1-14 стр.).
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003.- 464 с. (1-4 стр.).
3. Мехрикадзе В.В. Метание копья: пособие / В.В. Мехрикадзе, Э.П. Полубанов, Б.В. Ермолаев. – Минск: БГУФК, 2010 – 35 с. (2-9 стр.).