

Владимирский филиал Финуниверситета

## **РЕФЕРАТ**

**по дисциплине «Физическая культура»**

**на тему «Женская лёгкая атлетика»**

Выполнила: студентка очного  
отделения группы Соболева  
Н.И.

Руководитель:

Владимир

2020-2021 год

План

Введение.....стр.3

1. История развития женской лёгкой атлетики.....стр.4

2. Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2019 года.....стр.8

Заключение.....стр.10

Список литературы.....стр.11

## Введение

Легкая атлетика — самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метания и многоборье. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, она и получила титул "Королевы спорта". Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Легкоатлетические состязания стары, как мир. Еще в эпоху античности в Греции и Риме атлетика легла в основу Олимпийских состязаний. Правда, в те века ее разделяли на легкую — бег, прыжки, метание, стрельба из лука, плавание, и тяжелую — разные виды борьбы. Наибольшей популярностью пользовался бег. Бегуны изображались на монетах, картинах, вазах, мастера увековечили их в скульптурах и других произведениях искусства. Многие из этих творений сегодня выставлены в музеях. Доподлинно известно имя первого победителя Игр в беге — это грек Корибос из Элиды.

## 1. История развития женской лёгкой атлетики

Первые сведения о женском спорте дошли до нас из Древней Греции. В Спарте физическая активность женщин поощрялась Ликургом, который учредил для женщин соревнования в быстроте и силе, будучи убежден, что ребенок родившийся от сильной матери, так же не может быть не сильным.

На Элленских Олимпийских играх разделение полов соблюдалось со всей строгостью. Соревнования женщин проходили отдельно от мужчин, и женщинам под угрозой смерти запрещалось появляться на стадионах, где соревновались мужчины.

Имеются еще некоторые упоминания о развитии женского спорта в период от Византии и до XIX века, несмотря на появление отдельных направлений физической культуры для женщин, женский спорт и в начале XX века оставался редким явлением. И даже возрождение Олимпийских игр (1896 г.) не способствовало развитию женского спорта. Первые Олимпийские игры прошли без участия женщин. На Олимпиаде 1900 г. участвовало всего шесть женщин, в 1924 г., в Париже их уже было 136.

Впервые женщины соревновались по легкой атлетике на Олимпийских играх 1928 г. в Амстердаме в пяти видах программы: в беге на 100 м, 800 м, прыжки в высоту с разбега, метании диска и эстафетном беге 4x100 м. Для сравнения следует сказать, что на играх XXII Олимпиады в 1984 г. женщины соревновались в 17 видах. В последующие годы шла тенденция к расширению соревновательной программы для женщин. Теперь, спустя почти 100 лет после первого международного женского турнира по легкой атлетике, мужчины и женщины пользуются одинаковым количеством соревновательных возможностей на всех мировых чемпионатах по легкой атлетике.

**1921 год** - Женская олимпиада в Монако.

Спустя приблизительно 25 лет после первых современных Олимпийских игр, разочарованных продолжающимся пренебрежением женским спортом - и, в частности, легкой атлетикой, - французская гребщица Алиса Миллиат создала «Женскую олимпиаду». Первое неофициальное издание Игр состоялось в 1921 году в Монако. Из-за отсутствия беговой дорожки турнир проходил на поле для стрельбы по голубям в садах казино Монте-Карло. Пятидневные соревнования, в котором приняли участие 100 участников из пяти стран, имел всесторонний успех. Что еще более важно, это был значительный шаг для женского спорта.

**1928 год** - Женские соревнования добавлены в программу легкой атлетики на Олимпийских играх.

Вслед за женской олимпиадой 1921 года Алиса Миллиат основала Международную федерацию женского спорта (ФСФИ). ФСФИ лоббировала Международный олимпийский комитет и Международную любительскую федерацию легкой атлетики, чтобы они включали соревнования по легкой атлетике среди женщин на Олимпийские игры. Сначала запросы FSFI были отклонены, но в 1928 году МОК и IAAF добавили пять соревнований по легкой атлетике к олимпийской программе.

Польская метательница диска Халина Конопацка стала первой женщиной, завоевавшей олимпийский титул в легкой атлетике, мировые рекорды были установлены в четырех из пяти женских дисциплин. Несмотря на то, что мировой рекорд был побит на 800 метров, сообщения о том, что несколько конкурентов были опасно истощены, были широко и ошибочно опубликованы.

В результате МОК решил, что женщины слишком слабы для бега на длинные дистанции, а соревнования по олимпийскому бегу среди женщин были ограничены до 200 метров до 1960-х годов. FSFI, все еще возмущенный отсутствием равенства, продолжал оказывать давление на МОК и IAAF. Хотя организация распалась в 1934 году, тяжелая работа Миллиата не будет напрасной, поскольку МОК и IAAF начали осознавать важность прав женщин.

**1948 год** - К Олимпийским играм добавлены 200 метров, прыжки в длину и толкание ядра.

К тому времени, когда Олимпийские игры вернулись после восьмилетнего перерыва из-за войны, программа по легкой атлетике среди женщин почти удвоилась. Девять видов - включая новые дополнения 200 метров, прыжки в длину и толкание ядра теперь были в программе. И именно женщина оказала наибольшее влияние на эти Игры.

Голландская многоборка Фанни Бланкерс-Коен, 30-летняя мать двоих детей, завоевала четыре золотые медали в легкой атлетике в беговых программах на 100 метров, 200 метров, 80 метров с барьерами и 4x100 метров. Получив прозвище «летающая домохозяйка», она стала первой настоящей мировой суперзвездой легкой атлетики.

**1960 год** - Спустя более трех десятилетий после своего последнего выступления, 800 метров у женщин вернулись в олимпийскую программу. Дистанция 800 метров стала 10-й женской легкоатлетической дисциплиной на Играх и была выиграна Людмилой Шевцовой из Советского Союза с мировым рекордом - 2:04.3 и к удивлению всех - никто не рухнул от истощения.

**1964 год** - Включение в Олимпийскую программу бег на 400 метров и пятиборья привело к тому, что количество олимпийских видов среди женщин достигло 12, но это

было всего лишь половина мужских дисциплин. Тем не менее, обе новые женские дисциплины на Играх 1964 года создали историю. Австралийская Бетти Катберт, трехкратная олимпийская чемпионка 1956 года вернулась на вершину подиума, на этот раз на дистанции 400 метров. Она стала первой и остается единственной в истории, которая выиграла олимпийские титулы на дистанциях 100, 200 и 400 метров.

**1972 года** - После того, как три олимпийских финала на 800 метров прошли без происшествий, МОК добавил в программу Мюнхенских игр более длинный вид - 1500 метров. Это был еще один успех, так как Людмила Брагина побила мировой рекорд во всех трех турах, показав в финале 4:01.38. Другая новая дисциплина, 4x400 метров, также стала новшеством на Олимпиаде. Победители из Восточной Германии показали время 3:22,95, которое даже сегодня может побороться за главные медали. В дополнение к новым событиям, барьеры на 80 метров были заменены барьерами на 100 метров.

**1984 год** - Женщины на 3000 метров, марафон и 400 метров с барьерами добавлены на Олимпийские игры. Копируя дисциплины, предлагаемые на первом чемпионате мира, который проводился годом ранее, в 1984 году олимпийская программа снова расширилась и теперь включает в себя бег на 3000 метров, марафон и 400 метров с барьерами. И снова, новые события станут огромными темами для обсуждения на Играх. Победа в марафоне Джоан Бенуа на родной земле стала одним из постоянных моментов Игр. Женские комбинированные соревнования также увеличились, пятиборье было заменено на семиборье.

**1988 год** - Женские 10 000 метров добавлены к Олимпийским играм.

Это были первые Олимпийские игры после бойкотированных Игр 1980 и 1984 годов, поэтому, благодаря дополнительным конкурентным возможностям для женщин, количество участниц было на самом высоком уровне. Женский тройной прыжок с 1993 года добавлен ко всем основным соревнованиям по легкой атлетике. Тройной прыжок у женщин сначала появился на чемпионате мира в помещении в 1993 году, а затем на чемпионате мира на открытом воздухе в Штутгарте всего пять месяцев спустя. Россиянка Анна Бирюкова взяла титул с мировым рекордом 15.09м. Событие дебютировало на Олимпиаде три года спустя в Атланте.

**1995 год** - 3000 метров заменены на 5000 метров на всех основных соревнованиях по легкой атлетике. 5000 метров были соревнованиями среди мужчин со времен Олимпийских игр 1896 года. В то время как женщины участвовали в марафоне и 10 000 м на крупных чемпионатах с 1980-х годов. Женский прыжок с шестом в 1997 году впервые появляется на соревнованиях World Athletics Series. Первое появление женского прыжка с шестом на мировом чемпионате показало столкновение нескольких пионеров этого

события. Стейси Драгила из США победила, установив мировой рекорд с результатом 4.40 м. Это был первый из 19 мировых рекордов Драгила, как в помещении, так и на стадионе. Мало того, что она выиграла первый в мире титул в помещении среди женщин в прыжках с шестом, она также завоевала первый в мире титул чемпиона мира на открытом воздухе (1999 год) и первый в истории олимпийский титул (2000 год).

**1999 год** - Женский молот добавлен ко всем основным чемпионатам по легкой атлетике. Включение молотка в программу международного чемпионата означало, что женщины достигли паритета. Михаэла Мелинте из Румынии доминировала на соревнованиях на чемпионате мира 1999 года в Севилье, выиграв с результатом 75.20. Когда этот вид дебютировало на Олимпийских играх в 2000 году, покойная Камила Сколимовска, которой тогда было всего 17 лет, взяла для Польши неожиданное золото. В другом сдвиге к равенству женскую спортивную ходьбу на 10 км. заменили на 20 км.

**2005 год** - Бег на 3000 метров с препятствиями среди женщин на чемпионате мира. В 2005 году чемпионат мира вернулся в Хельсинки, где состоялся первый чемпионат в 1983 году - только на этот раз у женщин было 23 дисциплины, в которых можно было соревноваться, на шесть больше, чем было предложено два десятилетия назад. Бег с препятствиями на 3000 метров среди женщин стал последним дополнением видов у женщин.

**2017 год** - Женская спортивная ходьба на 50 км впервые появляется на соревнованиях World Athletics Series.

50-километровая дистанция стала 24-й и последней женской дисциплиной, которая будет добавлена к международным чемпионатам. После дебюта на командном чемпионате мира по спортивной ходьбе в Риме в 2016 году, где Тейлор-Тэлкотт из США была единственной женщиной-участницей, дистанция была включена на чемпионат мира 2017 года в Лондоне. Его включение в британскую столицу означало, что женщины, наконец, имели такое же количество дисциплин, что и мужчины, на крупных мировых чемпионатах. В 2017 году дистанции взрослых спортсменов на чемпионате мира по кроссу были выровнены. Если раньше мужчины традиционно гоняли более 12 км, а женщины - 8 км, то в 2017 году дистанции для мужчин и женщин были установлены на 10 км.

**2020 год** - Равные расстояния для мужчин и женщин на чемпионате мира до 20 лет.

Продолжая выравнивание, чемпионат мира по легкой атлетике до 20 лет в Найроби будет проходить на одинаковых дистанциях для мужчин и женщин. В предыдущих Чемпионатах мужчины соревновались на 5000 и 10000 метров, а женщины - на 3000 и

5000 метров. В этом году будут соревнования в беге на 3000 и 5000 метров среди мужчин и женщин, в то время как дистанция в 10 000 метров была прекращена.

## 2. Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2019 года

Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2019 года прошёл под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций ( *IAAF* ) в Дохе (Катар). Этот турнир стал 17-м по счёту чемпионатом мира.

Российские легкоатлеты на втором чемпионате мира подряд выступали как «Авторизованные нейтральные атлеты» , получая индивидуальный допуск до соревнований от ИААФ в связи с дисквалификацией Федерации лёгкой атлетики России из-за разбирательств по обвинению в махинациях с допинг-пробами спортсменов. Всего от России было допущено 30 спортсменов (13 мужчин и 17 женщин) в 18 дисциплинах. На счету россиян две золотые, три серебряные и одна бронзовая награды. Золотые медали завоевали Мария Ласицкене (прыжки в высоту) и Анжелика Сидорова (прыжки с шестом). Серебряными призерами стали Сергей Шубенков (бег на 110 м с барьерами), Михаил Акименко (прыжки в высоту) и Василий Мизинов (ходьба, 20 км), бронзу завоевал прыгун в высоту Илья Иванюк.

Вряд ли кто-то перед началом мирового первенства в Дохе мечтал, что нашей команде удастся превзойти результат предыдущего чемпионата мира в Лондоне. Но в Катаре наши спортсмены выступили лучше, нежели в 2017-м году в Лондоне, и 2015-м в Пекине. Мы помним прекрасное выступление в Москве в 2013-м году, но ведь тогда в заявке было раза в четыре больше легкоатлетов, нежели сейчас.

- Анжелика Сидорова (золото). Финал в прыжках с шестом получился максимально зрелищным. Анжелика на двух предыдущих мировых первенствах даже начальную высоту не могла взять, но в Дохе ей удалось обновить личный рекорд — 4,95. Лишь две спортсменки в истории прыгали выше. Это было сделано красиво, ведь у Сидоровой оставалась единственная попытка, чтобы взять высоту. Ее оппонентка Сэнди Моррис была шокирована, но все же Анжелика с большим запасом взяла высоту.

- Мария Ласицкене (золото). В данной спортивной дисциплине Маша становится чемпионкой в третий раз подряд. Никому ранее этого сделать не удавалось, поэтому Ласицкене можно заслуженно называть королевой высоты. Украинка Ярослава Могучих сумела навязать серьезную борьбу за золото, но все же Маша была лучшей.

- Сергей Шубенков (серебро). Ожидаемо в четвертый раз подряд Сергей возвращается с медалью с чемпионата мира. Для Шубенкова на текущем турнире такой

результат является пределом мечтаний, ведь спортсмен вместе со своим тренером Сергеем Клевцовым думали завершить сезон и не ехать в Катар. Когда в Рабате на Шубенкова во время забега напрыгнул Омар Маклауд, его пришлось собирать фактически по частям. В августе он показывал плохое время, но все же удалось выбраться из этой ситуации.

- Михаил Акименко (серебро) и Илья Иванюк (бронза). В Катаре наши прыгуны в высоту обновили личные рекорды — оба показали результат 2,35 метра. Весь стадион болел за местного спортсмена Мутуза Баршина, который в итоге выиграл золото, но вот наши парни проявили характер и оказались сразу за ним в итоговом протоколе. Будет интересно посмотреть, как в Токио они будут вести борьбу с катарцем.

- Василий Мизинов (серебро). В спортивной ходьбе на 20 км Вася сумел в жесточайших погодных условиях финишировать вторым. Для 21-летнего спортсмена это был дебютный чемпионат мира. На радостях тренер Мизинова Елена Сайко заявила, что никогда русская ходьба не умрет.

- Илья Шкурнев. Наш лучший многоборец страны остался без медали, заняв четвертое место. Илья провел тяжелый сезон, но в Катаре делал все, чтобы быть с медалью. Волгоградец был рядом с лидерами, но на 1500 метров и в копье у него получилось далеко не все.

Семь человек, о которых мы упомянули, в полном порядке. К этому списку мы можем также добавить Дарью Клишину, которая была вынуждена из-за травмы покинуть турнир преждевременно. Если бы она была в оптимальных кондициях, наверняка тоже могла взять медаль. Что же касается остальных наших 22 легкоатлетов, которые приехали в Катар, они выступили, мягко говоря, не лучшим образом. Сложно давать какие-то оценки, учитывая тот факт, что квалификацию из 22 спортсменов преодолели лишь двое

— Евгений Коротовский (в молоте он занял 12-е место) и Вера Рудакова (на 400 метрах с барьерами она была 18-й). Правда, в ходьбе и марафоне предварительных раундов не было. Впрочем, учитывая ужасные погодные условия, даже за 30-е место неправильно ругать спортсменов.

На прошлом чемпионате мира, который прошел в Лондоне в 2017 году, россияне также завоевали шесть наград - одну золотую и пять серебряных.

Первое место в общекомандном зачете заняла сборная США - 14 золотых, 11 серебряных и 4 бронзовые награды. Второе место заняла команда Кении (5-2-4), третье - Ямайки (3-5-4). Сборная США обновила собственный медальный рекорд. Ранее команда дважды завоевывала по 14 золотых медалей (на мировых первенствах 2005 и 2007 годов),

однако в 2005 году американские легкоатлеты завоевали восемь серебряных и три бронзовые награды, а в 2007 году - пять серебряных и семь бронзовых медалей.

Следующий чемпионат мира по легкой атлетике пройдет в Юджине (штат Орегон, США) 6-15 августа 2021 г

### **Заключение**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания

Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

В настоящее время очень много женщин, которые занимаются спортом, физической культурой в различных клубах, в группах здоровья. Сегодня женщины занимают прочную позицию в международном спортивном движении.

Однако для достижения высокого уровня как спортивной подготовки, так и для получения должного оздоровительного эффекта на занятиях физической культурой, необходимо знать: анатомио-физиологические особенности женского организма, закономерности адаптации различных его систем к физическим нагрузкам, особенности организации спортивной подготовки и д. р.

### Список литературы

1. Жилкин А. И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. Учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
3. Данные сети Интернет.