

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**Кафедра легкої атлетики**

**Дунець-Лесько А. В., Павлось О. О.**

**КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.  
МІЖНАРОДНІ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РОЗВИТКОМ  
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СВІТІ ТА УКРАЇНІ**

Лекція з навчальної дисципліни  
**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**  
для студентів спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”,  
014 „Середня освіта (фізична культура)”

“Затверджено”  
на засіданні кафедри легкої атлетики  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 р. протокол № 1  
Зав. каф. \_\_\_\_\_ Свищ Я.С.

## Зміст

### Вступ

1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ
2. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики

### ВСТУП

Легка атлетика – вид спорту, який включає ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. Бігом, стрибками та метаннями людина займалась зі стародавніх часів. Ці вправи широко застосовувались в побуті народів Азії та Африки, країн Сходу. Однак засобом фізичного виховання та одним із видів спорту вони стали лише у Стародавній Греції. Саме із п'ятиборством в Стародавній Греції пов'язують виникнення терміну «легка атлетика». Із вправ, які входять в цей вид, біг, стрибки і метання стародавні греки відносили до легких, а боротьбу та кулачний біг вважались важкими та отримали загальну назву «панкратіон».

Назва «легка атлетика» – умовна, базується на зовнішній легкості виконання легкоатлетичних вправ. Цей термін умовний, його зміст не визначає степені фактичного навантаження і затрат енергії організму при виконанні вправи. Адже не можна стрибнути в довжину на 8 м 95 см чи у висоту на 2 м 45 см, пробігти 100 м за 9,58 с чи 42 км 195 м за 2:02.57. Не дивлячись на природність видів легкої атлетики, досягнути високих спортивних результатів в ній можливо лише при високому рівні фізичної підготовленості і при досконалому володінні технікою. У деяких країнах (США, Англія, Нова Зеландія, Франція, країни Південної Америки) легку атлетику називають «атлетикою» чи «вправами на доріжці та полі».

Стародавнє грецьке слово «атлетика» у перекладі на українську мову – боротьба, вправа. У Стародавній Греції атлетами називали тих, хто змагався в силі та спритності.

Легка атлетика – «*королева спорту*» та є одним з найдавніших видів спорту (налічує 2800 років). Легка атлетика – це базовий вид спорту для шкільної і вузівської фізичної освіти. Окремі елементи, вправи і дисципліни

легкої атлетики (біг, стрибки, махи та ін.) є невід'ємною частиною більшості сучасних видів спорту, а також підготовки спортсменів.

Одне з головних переваг легкої атлетики - *доступність* для всіх. Незалежно від статі, віку, матеріального становища, фізичної підготовки або тілобудови, кожен може підібрати собі вид легкої атлетики «на смак». Заняття легкою атлетикою дуже корисні для організму сучасної людини. Особливо в нашу епоху стресів і малорухливого способу життя. Завдяки цьому, легка атлетика масовий і популярний вид спорту у цілому світі.

У програмі Олімпійських Ігор легка атлетика з великим відривом перевершує всі інші види спорту за кількістю проданих квитків, рейтингу телетрансляцій, часу в ефірі.

Наприклад, під час останніх Олімпійських Ігор в Лондоні, на фінал в бігу на 100 метрів у чоловіків, виявило бажання купити вхідний квиток (і подало попередні заявки) 6,3 млн. уболівальників. При цьому, трибуни стадіону були готові прийняти тільки 60000 людей.

Тому, досить справедливо легку атлетику називають «королевою спорту». Ще одним поясненням такої назви є програма змагань – найбільша, порівняно з іншими видами спорту. Програма змагань Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу є найбільшою за кількістю медалей, у ній розігруються 47 комплектів нагород: 24 – чоловічих, 23 - жіночих. Однак, в програму Олімпійських Ігор 2020 року буде включена спортивна ходьба для жінок на 50 км.

Досягнення в легкій атлетиці сприяють досягненню високих результатів в багатьох інших видах спорту, безпосередньо в таких видах, як сучасне п'ятиборство, триатлон, спортивне орієнтування, майже всі спортивні ігри з м'ячем, тощо. Майже у всіх інших видах спорту, легка атлетика використовується в тій чи іншій мірі, як засіб загальної фізичної підготовки. Наприклад, кращими бомбардирами радянсько-українського футболу, нагородженими «Золотим м'ячем» були Олег Блохін (1975 рік) і Ігор Беланов (1986 рік). Мало хто знає, що обидва цих легендарних спортсмена прийшли у

футбол з легкої атлетики. Більше того і Блохін, і Беланов були чудовими спринтерами, що пробігали 100 м набагато швидше 11 секунд.

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує: ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожному з цих видів легкої атлетики є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

## **1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ**

Легкоатлетичні змагальні вправи об'єднують у п'ять груп дисциплін: спортивна ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. Кожна група включає різні види легкоатлетичних змагальних вправ. Види, які входять в програму Олімпійських Ігор, чемпіонатів світу та Європи, Африканських, Азіатських, Балканських, Панамериканських ігор з легкої атлетики прийнято називати класичними. Всі решта види, тобто ті, котрі не представлені в програмі перелічених змагань є некласичними. Така класифікація умовна, але вона дає можливість з різноманіття легкоатлетичних змагальних вправ виділити основні, в яких розігруються комплекти нагород на Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу.

**Спортивна ходьба** – легкоатлетична дисципліна, яка відрізняється від звичайної своєрідною технікою, яка забезпечує значну швидкість і економічність рухів. Спортивна ходьба сприяє вихованню наполегливості, волі, стійкості, вміння долати труднощі, боротися з втомою, яка виникає у процесі тривалих змагань.

На даний час на великих міжнародних змаганнях зі спортивної ходьби чоловіки змагаються на дистанціях 20 і 50 км, жінки – на 20 км. Ці легкоатлетичні змагальні вправи є класичними.

Також проводяться змагання на доріжках відкритих стадіонів (10 000, 20 000 і 50 000 м) і в закритих приміщеннях (5 000 м).

Юні спортсмени змагаються на дистанціях 3, 5 і 10 км.

**Біг** – основний вид легкої атлетики. Бігові види є основою всіх змагань у легкій атлетиці. Крім того, біг являється складовою частиною багатьох легкоатлетичних вправ, таких як стрибки у довжину, висоту, з жердиною та потрійним, метання списа, гранати, м'яча.

Біг об'єднує наступні легкоатлетичні дисципліни: біг на короткі, середні, довгі і наддовгі дистанції, бар'єрний біг, біг з перешкодами та естафетний біг.

***Біг на короткі дистанції*** – сукупність циклічних легкоатлетичних змагальних бігових вправ на дистанції від 30 до 400 м.

Змагання проводяться на стадіонах і в закритих приміщеннях. До класичних відносять дистанції 100, 200 і 400 м у чоловіків та жінок. Некласичні дистанції, як правило, складають 30, 50, 150, 300 м та однакові як для чоловіків, так і для жінок. В закритих приміщеннях проводять змагання з бігу на 60, 200 і 400 м.

***Біг на середні дистанції*** об'єднує циклічні легкоатлетичні змагальні вправи: біг на 800, 1000, 1500 м, 1 миля (1609 м). Змагання з бігу на середні дистанції проводять на стадіонах і в закритих приміщеннях у чоловіків та жінок. До класичних дистанцій відносять 800 та 1500 м у чоловіків та жінок.

***Біг на довгі дистанції*** легкоатлетичні циклічні змагальні вправи: біг 3000 м, 2 милі (3218 м), 5 000 м, 10 000 м. Змагання проводять на стадіоні, в закритих приміщеннях – в основному 3000 м у чоловіків та жінок. До програми Олімпійських Ігор, чемпіонатів світу включені дистанції 5 000 м та 10 000 м (класичні) у чоловіків та жінок.

***Біг на наддовгі дистанції.*** Марафонський біг – вид легкої атлетики на дистанцію 42 км 195 м. Проводиться на шосе (старт і фініш можуть знаходитись на стадіоні). Основні марафони світу проводять за правилами, розробленими Асоціацією міжнародних марафонів і пробігів (AIMS). Правила AIMS підтверджені Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій.

До неklasичних дистанцій, які проводяться по шосе, відносять 15, 20, 25, 30 км та ін.

*Напівмарафон* – 21 км 97,5 м є популярною неklasичною дистанцією в шосейному бігу, на якій проводяться окремі забіги, чемпіонати світу та фіксуються рекорди світу. Як правило, напівмарафонські забіги проводять по шосе паралельно з марафонськими в рамках традиційних міських марафонів (Берлінський, Чикагський, Лондонський) або як самостійні змагання (Парижський, Лісабонський). Відомі марафонські старты по пересічній місцевості та в естремальних умовах, наприклад забіг на Північному полюсі, в пустелі та ін.

*Кросовий біг* – одна з дисциплін легкої атлетики. Траса кросу не має жорсткої міжнародної стандартизації. Зазвичай вона проходить по пересічній місцевості в лісовій зоні або на відкритому просторі. Уся дистанція має бути загороджена яскравими стрічками – для відмежування спортсменів від глядачів. На великих міжнародних змаганнях уздовж стрічок додатково створюють коридор шириною 1м. Довжина траси переважно складає 3-12 км.

*Гірський біг* – вид легкої атлетики, головний принцип якого полягає в бігу по попередньо визначеній трасі, яка пролягає в гірській місцевості, з метою найшвидшого досягнення фінішу. Він має багато спільного з бігом по пересічній місцевості, але на відміну від нього передбачає подолання довших дистанцій і крутіших підйомів.

***Види гірського бігу.***

*Змагання з гірського бігу на довгі дистанції.* Траси для змагань по гірському бігу на довгі дистанції включають приблизно відстані від 20 до 42,195 км з максимальним підйомом 4000 м. Учасники віком до 18 років не можуть брати участі у змаганнях на дистанціях, які перевищують 25 км.

*Змагання з гірського бігу в естафетах.* *Змагання з гірського бігу на час.* Змагання з гірського бігу з індивідуальним стартовим часом з різними інтервалами вважаються змаганнями на час. Результати визначаються за індивідуальним часом приходу до фінішу.

Основним органом, який регулює рух з гірського бігу, є Всесвітня асоціація гірського бігу (World Mountain Running Association – WMRA), яка діє при Міжнародній асоціації легкоатлетичних федерацій. WMRA займається організацією та проведенням чемпіонату світу з гірського бігу (World Mountain Running Championships).

*Біг по пересічній місцевості та бездоріжжю (Трейл-крос).* *Трейлранінг* (англ. trail running – біг по стежках) – легкоатлетична дисципліна, яка передбачає біг по природньому рельєфу в довільному темпі або в рамках змагання. Включає елементи кросу та гірського бігу та завойовує все більшу популярність у світі, особливо у США та Європі. Основна відмінність від кросового бігу – ландшафт. Для трейлранінгу зазвичай вибирають горбисту місцевість і гори, а також пустелі та густі ліси. Зазвичай перепад висот складає більше ніж тисяча метрів (Трейлранінг).

Звичайні бігові дистанції – 5, 10, 20, 30 км, марафон, 50 і 80 км. Всі дистанції, які перевищують марафонську, називаються ультрамарафон. Так, у США проводиться Western States Endurance Run, котрий також відомий під назвою Western States 100. В Європі відоме змагання з трейлранінгу – UTMB, траса проходить навколо гори Монблан, та щорічно налічує більше ніж 5000 учасників.

Існує також багато змагань, які включають різні траси протягом бігового сезону. Найпопулярніші з них Grand Tree, Rock/Creek Trail Series, Montrail Ultra Cup, Lakeland Trails.

В ПАР триденне змагання Wildcoast Wildrun проводиться на трасі в 112 км уздовж найгарнішого Дикого узбережжя. Інше популярне триденне змагання African-X проводиться в Клейнмонді (100 км від Кейптауна). Одне з найскладніших і в той час найпрестижніших змагань – Marathon Distance Otter-African Trail Run – проходить за маршрутом відомого п'ятиденного Otter Trail. Інша щорічна подія – 80-кілометровий Peninsula Ultra Fun Run або просто PUFfeR – проводиться на ділянці від Кейп-Поінта до Кейптауна. Найпопулярніше змагання – Trail Series з 20 трасами в рік, яке налічує близько 4100 учасників. Також проводяться Rhodes Trail Run та Skyrun (у південній частині Драконових гір – Дракенсберг). Цілий тиждень у пустелі Калахарі триває Kalahari Augrabies Extreme Marathon, дистанція 250 км.

Останнім часом стають популярними багатоденні змагання, це GORE-TEX Transalpine run у Європі (вісім днів – 250 км) та GORE-TEX TransRockies Run в Колорадо, США (шість днів – 170 км).

Трейранінг відрізняється від інших видів бігу тим, що в процесі змагань чи тренувань спортсмен насолоджується спілкуванням з природою. Через невелику кількість учасників імовірність, що прийдеться бігти рука об руку з суперником, дуже мала. Також спортсмен повинен позитивно налаштуватися, бо поруч не буде уболівальників, які б могли уболівати за нього. Під час змагань бігуни підкріплюються їжею та напоями через кожні 5-10 км. Не дивлячись на це, запас води та їжі завжди повинен бути при собі.

Окрім цього, для спортсмена необхідні навігаційні навички, не дивлячись, що змагання завжди проводяться на добре розмічених трасах. Під час тренувань на малознайомій місцевості рекомендується використання карт.

Розвитком трейлранінгу під егідою IAAF займається Міжнародна асоціація International Trail Running Association (ITRA).

Скайранінг (англ. skyrunning – біг на висоті) – спосіб переміщення на висоті вище ніж дві тисячі метрів над рівнем моря по рельєфу (скайранінг). Траса не складніша за другу категорію складності (за альпіністською



класифікацією)нахил не перевищує 40°. Керуванням та розвитком даного виду займається Міжнародна федерація скайранінгу (International Skyrunning Federation), яка діє під егідою UIAA (Міжнародний союз альпіністських асоціацій).

Скайранінг поділяється на декілька дисциплін: SkyMarathon (висотний марафон), SkyRace (висотна гонка) та VerticalKilometer (вертикальний кілометр). Учасника називають – скайранер.

Висотний марафон – забіг з підйомом від 2000 м та протяжністю 30-42 км. Дистанція проходить по стежках, льодовиках, каміннях та може перевищувати 4000 м. При перевищенні параметрів – це ультрависотний марафон (Ultra SkyMarathons).

Висотна гонка – забіги на висоті від 2000 до 4000 м, від 20 до 30 км максимум.

Вертикальний кілометр – забіг з перепадом висоти 1000 м та дистанцією не більше 5 км.

**Бар'єрний біг** – сукупність легкоатлетичних змагальних вправ, в яких спортсменам необхідно долати чотири, п'ять або десять бар'єрів висотою 0,762-1,067 м на дистанціях 50, 60, 100, 110, 400 м, в залежності від статевих відмінностей та довжини дистанції.

Змагання проводять у чоловіків (110 та 400 м) та жінок (100 та 400 м) на стадіоні, та в манежі (50 та 60 м) – як у чоловіків, так і в жінок.

У програму Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу входять такі види: біг з бар'єрами 110 та 400 м (чоловіки), 100 та 400 м (жінки).

**Біг з перешкодами** (стипль-чез) – бігова дисципліна легкоатлетичних змагань, в якій спортсмени пробігають дистанцію, долаючи спеціально встановлені широкі й високі нерухомі бар'єри й перестрибуючи яму з водою. За структурою це змішаний вид, який вимагає прояву спеціальної витривалості, спритності, гнучкості. Стандартні дистанції 2000 і 3000 м. У змаганнях на 3000 м 35 перешкод, а на 2000 м – 23. У програму Олімпійських Ігор та чемпіонатів світу включена дистанція 3000 м як для

чоловіків, так і для жінок. На кожному колі спортсмени долають п'ять перешкод, одна з яких – яма з водою.

**Естафетний біг** – командний вид, який вимагає прояву швидкості, швидкісної витривалості, спритності. Дистанція поділена на кілька етапів, а кожен спортсмен пробігає лише один. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. Класичні види – 4x100 та 4x400 м, які проводять на стадіоні у чоловіків та жінок.

В манежі проводять змагання з естафетного бігу 4x200 та 4x400 м. На стадіоні можуть проводитися змагання з різною довжиною етапів – 800, 1000, 1500 м та різною кількістю. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями, майданами (кільцеві або зіркові).

**Легкоатлетичні змагальні стрибки:** стрибок у висоту, стрибок з жердиною, стрибок у довжину та потрійний стрибок. Змагання з цих класичних видів відбуваються у чоловіків та жінок в закритих приміщеннях і на стадіоні.

Стрибки характеризуються короткочасними, але максимальними нервово-м'язовими зусиллями. Легкоатлетичні стрибки розвивають швидкість, силу, спритність, сприяють вихованню сміливості. Це найкращі вправи для зміцнення м'язів ніг, тулуба, вдосконалення вміння володіти своїм тілом і концентрувати зусилля.

**Стрибок у висоту** – ациклічний швидкісно-силовий вид. Умовно відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності та гнучкості. Стрибки у висоту можна виконувати способами «переступання», «перекат», «хвиля», «перекидний», «фосбері-флоп».

**Стрибок з жердиною** – ациклічний швидкісно-силовий вид. Відноситься до вертикальних стрибків, один з найскладніших технічних

видів легкої атлетики. Планку спортсмен долає за допомогою жердини. Вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей, спритності та гнучкості.

**Стрибок у довжину** – ациклічний швидкісно-силовий вид. Умовно відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей. Стрибки виконуються різними способами. Так, стрибати у довжину можна способом «зігнувши ноги», «прогнувшись» або «ножицями».

**Потрійний стрибок** – ациклічний швидкісно-силовий вид. Умовно відноситься до вертикальних стрибків технічних видів легкоатлетичної програми та складається з трьох частин: «скок», крок, стрибок. Вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових якостей, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості.

**Легкоатлетичні метання** – фізичні вправи швидкісно-силового характеру, метою яких є переміщення легкоатлетичного снаряда в просторі на якомога більшу відстань. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів. У залежності від способу виконання легкоатлетичні метання розподіляють на три види: 1) кидком з-за голови (спис, граната); 2) з поворотом (диск, ядро, молот); 3) поштовхом (ядро).

Відмінність способів метань пов'язана з нормою та вагою снарядів. Легкі снаряди можна далі метнути з-за голови з прямолінійного розбігу. Більш важкі снаряди зручніше метати з поворотами, а такий важкий прилад як ядро, яке не має спеціальної ручки, зручніше штовхати.

Штовхання ядра, метання списа, диска і молота відносять до класичних легкоатлетичних змагальних вправ, які проводять у чоловіків та жінок на стадіоні. У приміщеннях проводять тільки змагання зі штовхання ядра.

**Штовхання ядра** – ациклічний швидкісно-силовий вид, який полягає у штовханні спеціального спортивного снаряду (ядра) на дальність. Технічний вид легкоатлетичної програми, який відноситься до метань. Вимагає від спортсмена прояву силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей.

**Метання списа** – ациклічний швидкісно-силовий вид, який полягає в метанні на дальність спеціального спортивного снаряду (списа), який володіє аеродинамічними властивостями. Технічний вид легкої атлетики, вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей, гнучкості.

**Метання диска** – ациклічний швидкісно-силовий вид, який полягає в метанні з круга на дальність спеціального снаряду (диска), який володіє аеродинамічними властивостями. Технічний вид легкої атлетики, вимагає від спортсмена прояву швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості.

**Метання молота** – ациклічний швидкісно-силовий вид, який полягає в метанні з круга на дальність спеціального снаряду (молота). Технічний вид легкої атлетики, вимагає від спортсмена прояву силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості.

**Легкоатлетичні багатоборства** обґрунтовано вважаються найбільш складними видами легкої атлетики, оскільки вимагають від спортсменів різнобічної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Багатоборства складаються з різних видів бігу, стрибків і метань. Класичними видами у чоловіків є десятиборство, а у жінок – семиборство.

**Десятиборство** – включає змагання з десяти видів легкої атлетики, які проводять у два дні (по п'ять видів в один день).

Перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг на 400 м.

Другий день: біг 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок із жердиною, метання списа і біг на 1500 м.

Результати кожного учасника визначають за кількістю очок, набраних в окремих видах. Далі очки сумують для отримання кінцевого результату.

У закритих приміщеннях проводять змагання з семиборства у чоловіків.

Перший день: біг 60 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту.

Другий день: біг 60 м з бар'єрами, стрибок із жердиною, біг 1000 м.

*Семиборство* у жінок включає змагання з семи видів легкої атлетики. Змагання проходять у два дні.

Перший день: біг 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг 200 м.

Другий день: стрибок у довжину, метання списа і біг на 800 м.

У закритих приміщеннях у жінок проводять змагання з п'ятиборства, яке проходить в один день і включає: біг 60 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, біг 800 м.

## **2. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики**

### **Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій**

Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ; англ. International Association of Athletics Federations; IAAF, до 2001 року - Міжнародна любительська легкоатлетична федерація англ. International Amateur Athletics Federation; IAAF) - всесвітня керуюча організація в легкій атлетиці. Була заснована в 1912 році на першому конгресі в Стокгольмі, Швеція.

Змінила назву в 2001 році «з метою відобразити сучасний статус легкої атлетики як виду спорту, який підтримує своїх професіоналів за допомогою доходів від маркетингових програм і від продажу телевізійних прав».

ІААФ створена на необмежений період часу з юридичним статусом асоціації відповідно до законодавства Монако.

На даний момент (2011 рік) членами ІААФ є 212 країн (на 3 країни

більше, ніж в ФІФА, і на 20 представників більше, ніж в ООН). У 1933 році штаб-квартира організації розмістилася в Монако, де і знаходиться до цього дня. Президент - Себастьян Кое (Великобританія)..

Починаючи з 1983 р. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій почала організовувати чемпіонати світу.

Чемпіонати Європи почали проводитись з 1934 р. До календаря міжнародних змагань також включено: чемпіонати світу в приміщенні (раз на два роки); Кубки світу (раз на чотири роки); Кубки Європи для чоловічих і жіночих команд (раз на два роки); чемпіонати Європи в приміщенні (щорічно). Перелік змагань з легкої атлетики різного рівня постійно розширюється, проводяться змагання серед різних вікових груп спортсменів.

8 червня 2019 Рада ІААФ прийняла рішення про перейменування та організації. Новою назвою стала «Світова легка атлетика» (*World Athletics*), яка почала застосовуватись після її затвердження Конгресом ІААФ у вересні 2019 року.

Таблиця 1

### ПРЕЗИДЕНТИ WA

Ім'я	Країна	Роки президентства
Зігфрід Едстрем	Швеція	1912–1946
Девід Сесіл	Велика Британія	1946–1976
Адріаан Паулен	Нідерланди	1976–1981
Прімо Небіоло	Італія	1981–1999
Ламіне Діак	Сенегал	1999–2015
Себастьян Коу	Велика Британія	з 2015

### Європейська легкоатлетична асоціація

Європейська легкоатлетична асоціація - європейський керівний орган з легкоатлетичних видів спорту. У 1932 році, під час засідання Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) в Лос-Анджелесі, спеціальна комісія була призначена Радою для перегляду умов організації Чемпіонату Європи з легкої атлетіке. Рада ІААФ на своєму засіданні в Берліні 24 вересня 1933 призначив в якості президента Європейського комітету Станковіца

Сцилларда. Перше засідання Європейського комітету відбулося в Будапешті 7 січня 1934 в той час, як перший Чемпіонат Європи з легкої атлетики 1934 пройшов в Турині в 1934 році. Європейський комітет був обраний усіма членами ІААФ на регулярних з'їздах ІААФ до 1966 року, коли в перший раз, він був обраний усіма європейськими членами. У той же час завдання Європейського комітету поступово збільшувалися до організації інших змагань. 1 листопада 1969, Асоціація європейських членів ІААФ була сформована на офіційному засіданні Європейського комітету ІААФ в Бухаресті. Його конституційні норми були підтверджені на конгресі ІААФ в Стокгольмі, в серпні 1970 року, і вступили в силу на першому конгресі ЕЛА в Парижі 7 листопада 1970 року. Повна назва асоціації- Європейська легкоатлетична асоціація (ЄЛА).

На сьогоднішній день членами ЕАА є 212 країн 51 національна федерація.

Таблиця 2

#### ПРЕЗИДЕНТИ ЕАА

Президент	Країна	Період
Адріан Паулен	Нідерланди	1969-1976
Артур Голд	Великобританія	1976-1987
Карл-Олаф Хомен	Фінляндія	1987-1999
Хансйорг Вірц	Швейцарія	1999-2015
Свен Арне Хансен	Норвегія	2015 -2020
Добромір Карамарінов	Болгарія	з 2020 і по теперішній час

#### Національний олімпійський комітет України

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.

Таблиця 3

**ПРЕЗИДЕНТИ НОК**

<b>Президент</b>	<b>Період</b>
Валерій Борзов	1990—1998
Іван Федоренко	1998—2002
Віктор Янукович	2002—2005
Сергій Бубка	2005 — по теперішній час

Основні завдання НОК України – забезпечення участі в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей.

З цією метою НОК України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями.

НОК також має свої відділення в усіх областях України.

За роки Незалежності вітчизняними атлетами на О. іграх завойовано:

Таблиця 4

**Здобутки українських спортсменів на олімпійській іграх**

<i>Загальна кількість медалей України</i>					
Ігри	Месце	Золото	Срібло	Бронза	Всього
1994 Ліллекхаммер	13	1	-	1	<b>2</b>
1996 Атланта	9	9	2	12	<b>23</b>
1998 Нагано	18	-	1	-	<b>1</b>
2002 Солт-Лейк-Сіті	-	-	-	-	<b>0</b>
2000 Сідней	21	3	10	10	<b>23</b>
2004 Афіни	11	8	5	9	<b>22</b>
2006 Турин	25	-	-	2	<b>2</b>
2008 Пекін	11	7	5	15	<b>27</b>
2010 Ванкувер	-	-	-	-	<b>0</b>
2012 Лондон	14	6	5	9	<b>20</b>
2014 Сочі	20	1	-	1	<b>2</b>
2016 Ріо-де-Жанейро	31	2	5	4	<b>11</b>
2018 Пхьончхан	21/22	1	-	-	<b>1</b>
<b>Всього</b>	-	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>63</b>	<b>134</b>



## **Федерація легкої атлетики України**

ФЛАУ - це всеукраїнське об'єднання громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості – регіональних федерацій легкої атлетики Автономної республіки Крим, областей України, міст Києва та Севастополя, яка створена з метою подальшого розвитку, популяризації та пропаганди легкої атлетики, а також захисту інтересів членів ФЛАУ.

### **Основні завдання ФЛАУ:**

- формування здорового способу життя, розвитку фізичних і морально-вольових якостей громадян засобами легкої атлетики;
- підвищення спортивної та професійної майстерності атлетів, тренерів, суддів, інших фахівців;
- виконання програм і планів підготовки до виступу збірних команд і окремих спортсменів у спортивних змаганнях в Україні та за її межами;
- забезпечення участі представників ФЛАУ у роботі відповідних міжнародних спортивних об'єднань і організацій.

За останні роки на території України був проведений ряд міжнародних змагань та зустрічей. 2006-го Ялта приймала Кубок Європи з багатоборства (I ліга), 2007-го зимовий Кубок Європи з метань. У 2010 році спільно з НОК України ФЛАУ провела у Києві засідання Ради ІААФ. А 2013-го Донецьк приймав чемпіонат світу з легкої атлетики серед юнаків.

Нині троє українських атлетів володіють світовими рекордами: Сергій Бубка (стрибки з жердиною – на стадіоні), Інеса Кравець (потрійний стрибок) і Наталія Добринська (п'ятиборство).

Таблиця 5

### **ПРЕЗИДЕНТИ ФЛАУ**

<b>Президент</b>	<b>Період</b>
Тумасов Юрій	1991-1996
Борзов Валерій	1996-2012
Ігор Гоцул	2012-2020
Равіль Сафіуллін	з 2020 по теперішній час

ФЛАУ є членом Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ), Європейської легкоатлетичної асоціації (ЄА), здійснює свою діяльність відповідно до законодавства України, Конституції ІААФ, Правил та Регламентів ІААФ, ЄА, Антидопінгових правил, Кодексу етики, інших загальноновизнаних міжнародних норм та цього Статуту.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин . – Л. : Лениздат, 1990. – 58 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
4. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
5. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
6. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
7. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
8. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
9. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по

данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/).

10. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.

11. Динаміка параметрів психофізичного стану у процесі професійно-прикладної підготовки студентів технічного ВНЗ з використанням засобів легкої атлетики / Р. М. Павлось, О. О. Павлось, Я. С. Свищ, О. А. Череповська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 4(85). – С. 92–96.

12. Дунець-Лесько А. В. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту. Спортивно-педагогічне вдосконалення" для студентів спеціальності 017 "фізична культура і спорт", 014 "середня освіта (фізична культура)" / Дунець-Лесько А. В., Павлось О. О. - 2018. - 19 с.

13. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування / за ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. – Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

14. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. – Львів: ЛДУФК. 2014. – 248 с.

15. Pavlos O. Improving the Training of Athletes with Mental Disabilities / Pavlos Olha// Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 378.

16. Свищ Я. Сучасні комп'ютерні технології та використання їх у легкій атлетиці / Я. Свищ, О. Павлось, Р. Павлось // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 3. – С. 150–153.

17. Результати експериментальної перевірки програми з використанням засобів проекту «Дитяча легка атлетика ІААФ» на уроках фізичної культури / Павлось О. О., Павлось Р. М., Хохла А. І., Дух Т. І. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2018. – Вип. 152, т. 2. – С. 150–153.