



СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Легкая атлетика



СОДЕРЖАНИЕ



1. [Наш опрос](#)
2. [Легкая атлетика – королева спорта](#)
3. [История легкой атлетики](#)
4. [Виды легкой атлетики](#)
5. [Форма проведения соревнований](#)
6. [Наш кумир - Казанкина Татьяна](#)
7. [Мы выбираем спорт](#)
8. [Используемые ресурсы](#)

Легкая атлетика – королева спорта

**БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ!
ДАЛЬШЕ!**



Любой королеве, в том числе и спорта, не обойтись без герба. На легкоатлетическом гербе изображена богиня победы Ника, которая стоит на земном шаре с лавровым венком в руках – им она готова увенчать лучшего из лучших (эмблема ИААФ). Есть и королевский девиз: «Быстрее! Выше! Дальше!».

Он выражает извечное стремление человека к покорению времени.

Легкая атлетика – королева спорта

За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику Королевой спорта. За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула.

Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.



Легкая атлетика – королева спорта

Именно за счёт своей уникальной естественности и доступности соревнования в разных видах легкой атлетики составляют основу спортивной программы олимпийских игр. И хотя легкая атлетика и берёт своё начало из детской забавы, это довольно серьёзный вид спорта, где для того, чтобы превзойти других, необходимо сначала



ить се

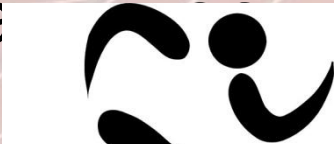


История легкой атлетики



История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов.

На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м).

Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на ивость – долиходромос.

История легкой атлетики

В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.



История легкой атлетики



Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах.

С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей.

Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.



Виды легкой атлетики

Королева спорта включает в свой

состав большое число дисциплин:

- ✓ бег на различные дистанции,
- ✓ спортивная ходьба,
- ✓ прыжки в длину и в высоту,
- ✓ метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра).



Спортивная ходьба

Данная дисциплина отличается от бега, тем что в ней чтобы добиться победы надо не просто показать самый быстрый результат на дистанции, но здесь очень важно соблюдение техники ходьбы.

Скороходу запрещено переходить на бег, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега.

На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене.

За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать.



Бег на различные дистанции

Гладкий спринт.

К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200 и 400 м, включаемые в программу крупных соревнований. Крупные турниры проходят на аренах, имеющих восемь беговых дорожек. Столько же и спортсменов принимает участие в забеге.

Барьерный спринт.

От гладкого отличается тем, что бегуны на дистанции преодолевают препятствия – барьеры. Барьеристы соревнуются на дистанциях 110 и 400 м (у мужчин), 100 и 200 м. (у женщин). Спортсмены бегут по отдельным дорожкам на каждой из которых стоит по 10 барьеров.

Бег на различные дистанции



Бег на средние дистанции.

В эту группу бега включены дистанции 800, 1000, 1500, 1609 и 2000 м. Все они включены в программу международных соревнований.

Длинными являются дистанции 3000, 5000, 10000 и 20000 м.

