

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



Подготовила Фофонова И. И.



# ЧТО ТАКОЕ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА?



*Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).*

**Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта.**

# ИСТОРИЯ ЛЁГКОЙ 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 выносливость – долихродромос. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились

а позже в лампадериомасе ~~силе в пятиборье~~ ~~стафетном беге~~ (пятиборье), которого передавали друг другу горящий факел.

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.

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США.



# ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

## 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, ему не разрешается терять контакт с землей, т.е. запрещена фаза полета, характерная для бега. На очередном шаге нога спортсмена должна быть выпрямлена в колене. За нарушения правил спортсмена могут дисквалифицировать. Соревнования в спортивной ходьбе бывают драматичными, так как на высокой скорости или из-за усталости бывает сложно не переходить на медленный бег.

Случалось, что спортсменов лидирующих по ходу гонки дисквалифицировали из-за этого, бывало что это происходило уже на финишной прямой или даже уже после соревнования.

Скороходы соревнуются на дистанциях 5-50 км. В программу крупнейших соревнований (Олимпиада, чемпионаты и Кубки мира и Европы) включены следующие дистанции: 20 км. (у женщин и мужчин), 50 км. (у мужчин).

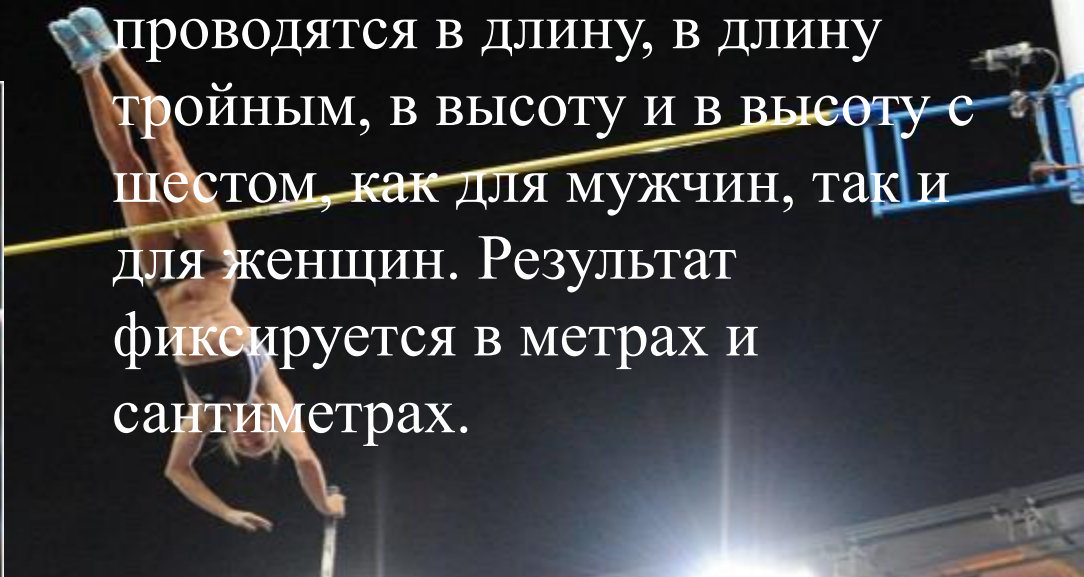
## Гладкий спринт

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. Перед началом забега судья произносит команды спортсменом: «На старт», «внимание» и выстрел вверх из сигнального револьвера, после которого спортсмены и начинают гонку. В случае преждевременного старта, гонку останавливают, а спортсмену допустившему эту провинность засчитывают фальстарт и выносят предупреждение, за два предупреждения бегуна дисквалифицируют.



# Прыжки

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.



# Метания

**В метания входят:**

- толкание ядра
- метание молота такого же веса,
- метание копья (800 г и 600 г),
- метание диска (2 кг и 1 кг),
- гранаты (700 г и 500 г)
- теннисного мяча.





# Многоборье

**Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.**

**Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.**

**Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.**



# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В РОССИИ

Годом рождения отечественной легкой атлетики считается 1888 год. Тогда в дачном местечке Тярлево, неподалеку от Царского Села (ныне г. Пушкин под Петербургом), возникает первый в России кружок, члены которого стали заниматься бегом. Затем этот кружок перебазировался в столицу на Петровский остров под именем “Петербургское общество любителей бега” (1890 г.), а позднее “Петербургского общества любителей спорта” (1893 г.). К 1895 г. легкая атлетика в России включала в себя: бег, спортивную ходьбу, прыжки в длину и высоту с разбегом и без разбега, толкание ядра, метание кожаного мяча, тройной прыжок с места и разбега, барьерный бег, кросс.

# **ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

- **Антюх Наталья – бег 400 м. с барьерами (2012, Лондон)**
- **Борчин Валерий – спортивная ходьба 20 км. (2008, Пекин)**
- **Лысенко Татьяна – метание молота (2012, Лондон)**
- **Слесаренко Елена – прыжки в высоту (2004, Афины)**
- **Кирдяпкин Сергей - спортивная ходьба 50 км (Лондон)**