



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА:
УЧЕНИЦА 11-А КЛАССА
ПЕРВОМАЙСКОЙ МНОГПРОФЛЬНОЙ ГИМНАЗИИ
ОВЕРЧЕНКО ЕКАТЕРИНА

СОДЕРЖАНИЕ

1. Определение лёгкой атлетики
2. История
3. Виды лёгкой атлетики
4. Виды бега
5. Виды прыжков
6. Виды метаний
7. Толкание ядра
8. Многоборье
9. Десятиборье
10. Семиборье



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробег и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



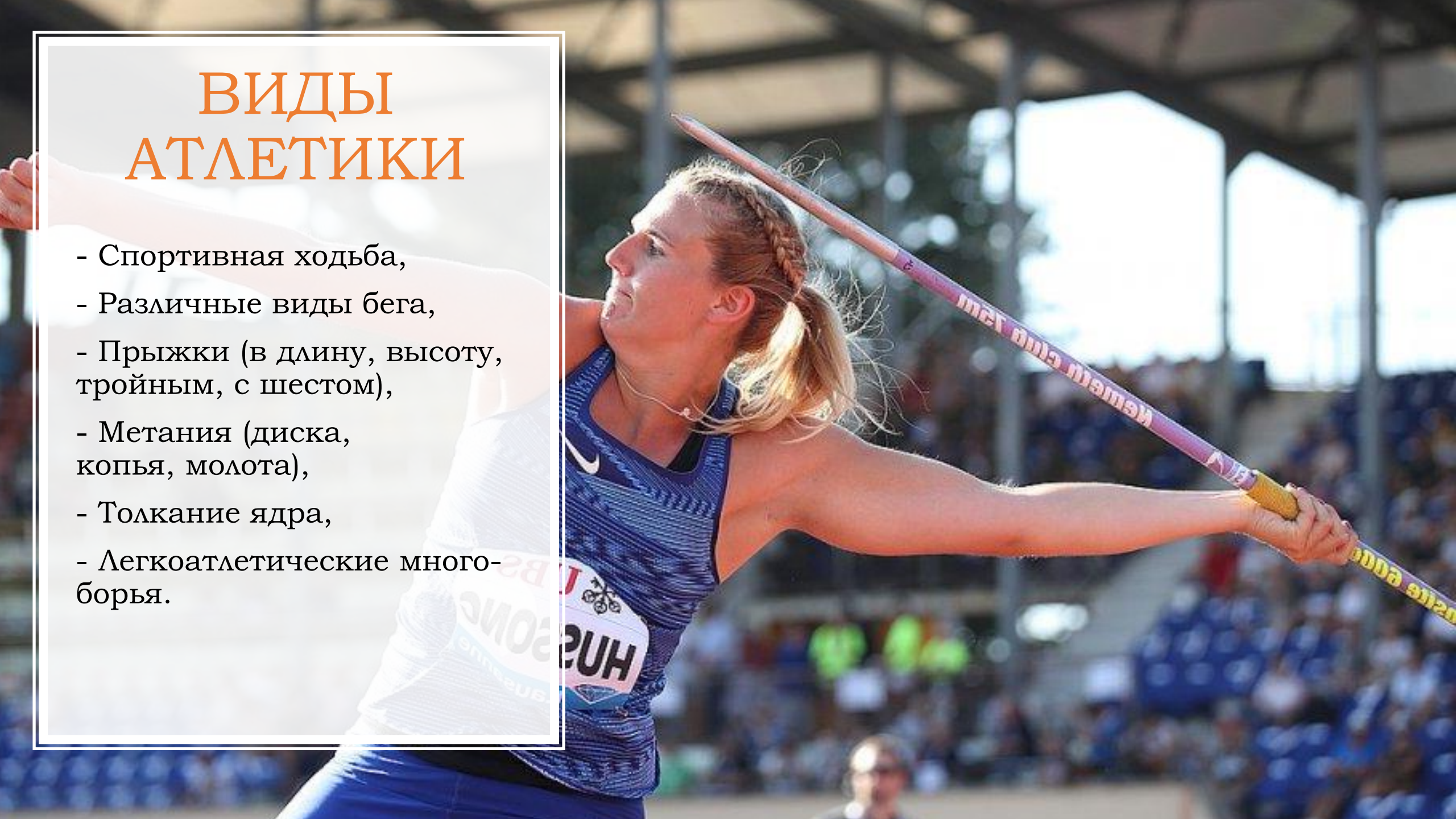
ИСТОРИЯ

История легкой атлетики ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх в древней Греции (776г. до н. эры). В программу соревнований входил лишь бег на 1 стадий (192м 27 см). Позднее были включены метание диска и копья.



ВИДЫ АТЛЕТИКИ

- Спортивная ходьба,
- Различные виды бега,
- Прыжки (в длину, высоту, тройным, с шестом),
- Метания (диска, копья, молота),
- Толкание ядра,
- Легкоатлетические многоборья.



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Ходьба - самый распространенный способ передвижения. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на стадионах и дорогах на дистанции 3, 5, 10, 20 и 50км среди мужчин и женщин.



БЕГ

Беговые виды легкой атлетики объединяют следующие дисциплины:

- Спринт;
- Кроссовый бег;
- Бег с препятствиями;
- Эстафетный бег;
- Бег на средние, длинные дистанции,
- Марафон.



СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Спринтерский бег является одной из самых популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой дистанции от 60м до 400м. В программу Олимпийских игр включен бег на 100м, 200м и 400м, как у мужчин так и у женщин.



КРОССОВЫЙ БЕГ

Кроссовый бег – это бег по пересеченной местности в лесной зоне или на открытом пространстве.

Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 км. Соревнования проводятся обычно осенью или зимой.



БЕГ С ПРЕПЯДСТВИЯМИ

Бег с препятствиями или стипель-чез (3000м) - одна из дисциплин легкой атлетики. Этот вид включен в список Олимпийских игр для мужчин с 1920г., а для женщин с 2008г.

Стипель-чез включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.



ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Эстафетный бег - единственный вид из легкой атлетической группы, носит командный характер, включает в себя бег 4x100м и 4x400м, как у мужчин так и у женщин.

Принцип бега – передача эстафетной палочки из рук одного бегуна в руки другого за короткое время.



БЕГ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Различают бег на длинные и средние дистанции. К бегу на средние дистанции относят бег на 800м и 1500м, на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м. Спортсмены стартуют с высокого старта, эти виды включены в Олимпийские игры.



МАРАФОНСКИЙ БЕГ

Марафонский бег – это самая длинная дистанция. Протяженность этой дистанции - 42км 195м и проводится она на шоссе. По ходу дистанции установлены пункты питания для спортсменов.

Название и дистанция связаны с легендой о древнегреческом воине, который пробежал без остановки из Марафона в Афины с вестью о победе греков над персами.



ПРЫЖКИ

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом. В этих видах соревнуются как мужчины, так и женщины.



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Прыжок в длину представляет собой сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием.

В прыжке четыре фазы – разбег, отталкивание, полет и приземление. Все они между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Бег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции, отталкивание выполняется быстро и резко, приземление производится на обе ноги в песок. Прыжки в длину являются олимпийским видом.



ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

Тройной прыжок- дисциплина легкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов, похож на прыжок в длину, но после отталкивания от планки спортсмен должен обязательно выполнить скачок, прыжок с одной ноги на другую, а затем прыжок в яму с песком.



ПРЫЖОК В ВЫСОТУ

Прыжок в высоту – дисциплина легкой атлетики, относящая к вертикальным прыжкам технических видов.

Составляющие прыжка: разбег, отталкивание и переход через планку и завершается процессом приземления.

К атлету предъявляются высокие требования относительно физической подготовки.



ПРЫЖОК С ШЕСТОМ

Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Здесь спортсмену надо пройти над планкой не опрокинув ее, используя легкоатлетический шест.

Прыжки с шестом - олимпийский вид, также входит в состав легкоатлетических многоборий.



МЕТАНИЯ

В легкой атлетике различают следующие виды метаний:

- метание диска (2 кг у муж. и 1 кг у жен.);
- метание копья (800г у муж. и 600г у жен.);
- толкание ядра (7257г у муж. и 4000г у жен.);
- метание молота (7265г у муж. и 4000г у жен.).



МЕТАНИЕ МОЛОТА

Метание молота- легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - молота, на дальность. Молот представляет собой металлический шар, соединенный тросом с рукояткой.

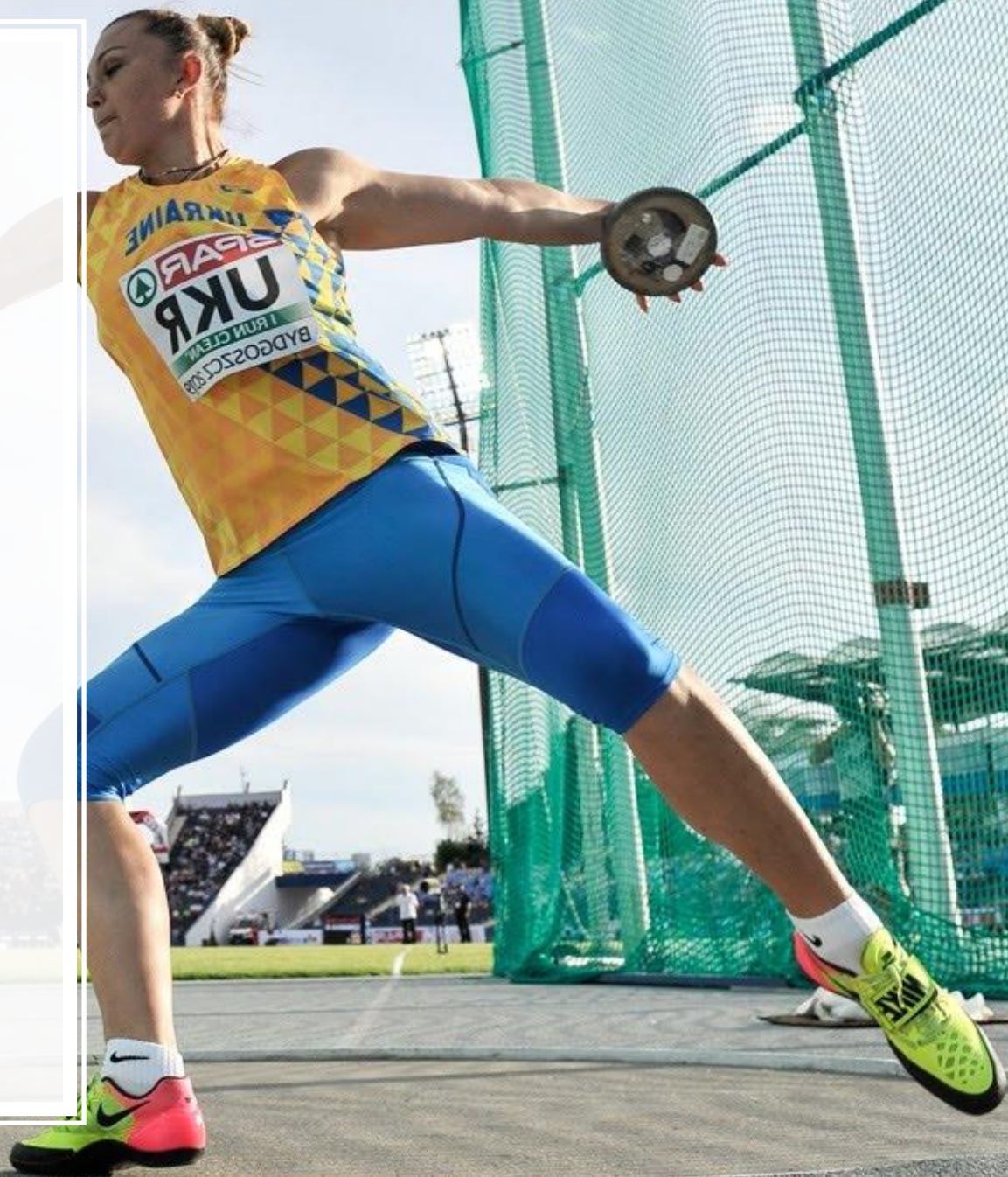
Эта дисциплина является олимпийской у мужчин с 1900г., а у женщин с 2000г.



МЕТАНИЕ ДИСКА

Метание диска - дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - диска на дальность. Диск имеет форму линзы.

У мужчин вес диска 2 кг., а у женщин 1 кг. Метание диска у мужчин появилось уже на первой Олимпиаде, а у женщин в 1928г.



МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Метание копья - дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании спортивного снаряда – копья на дальность.

Копье - полый металлический снаряд у мужчин весом 600г., а у женщин 230г. Метание копья на Олимпийских играх у мужчин появилось в 1906г., а у женщин включили в программу в 1932г .



ТОЛКАНИЕ ЯДРА

Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки спортивного снаряда - ядра. Ядро - металлический шар 3,4,5,6 и 7.257кг (в зависимости от возраста занимающегося).

Толкание ядра является Олимпийской дисциплиной с 1896г. у мужчин, а у женщин с 1948г.



МНОГОБОРЬЕ

Легкоатлетические многоборья – десятиборье у мужчин и семиборье у женщин. Соревнования проводятся в течении 2-х дней, спортсмены набирают очки по результатам в каждом из видов.



ДЕСЯТИБОРЬЕ

Десятиборье – это классическое мужское многоборье, включающее в себя:

- бег - на 100, 400, 1500м, 110м с барьерами;
- прыжки - в высоту, в высоту с шестом, в длину;
- метание - копья, диска; толкание ядра.



СЕМИБОРЬЕ

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





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!