



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Презентацию подготовила: студентка
группы 11Л Лысова Екатерина

Преподаватель: Александрова Н.С.

Легкая атлетика

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты и доступности.

○ **Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



История

История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. 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. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пятиборье, а позже в – эстафетном беге.



Виды легкой атлетики

Легкая атлетика включает в себя такие виды:

- Спортивная ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метание
- Многоборья



Спортивная ходьба

Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

□ Спортивная ходьба бывает:

- На выносливость, для мужчин и женщин дистанция - 20 км.
- Олимпийская, только для мужчин – на 50 км.
- Состязание на дорожке в 400 м (на 10 000 м и 20 000 м).
- На стадионе. Дорожка 200 м (на 5000 м).



Бег

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами:

Бег:

- Спринт. Пробежки совершаются на дистанции в 100, 200 и 400 метров.
- Бег с преодолением барьеров — дистанции 100 и 400 метров.
- Забег на средние и длинные дистанции — от 800 м и до 3000 м.
- Кросс — это забег по пересеченной местности.



Прыжки

В легкой атлетике есть 4 вида прыжков:

- прыжок в высоту;
- прыжок с шестом;
- прыжок в длину;
- тройной прыжок.



Метание

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

Легкоатлетическое многоборье включает в себя 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.



Какие физические качества развивает легкая атлетика?

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь за ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме того, во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.



Знаменитые спортсмены

Российская прыгунья с шестом. Двукратная олимпийская чемпионка, бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года. Трёхкратная чемпионка мира на открытом воздухе и 4-кратная чемпионка мира в помещении, чемпионка Европы как на открытом воздухе, так и в помещении. Обладательница 28 мировых рекордов в прыжках с шестом. Заслуженный мастер спорта России.

Наталья Антюх – победительница Олимпиад в Афинах (2004) и Лондоне (2012), чемпионка мира и Европы в эстафете, "гладком" беге и беге с барьерами. Старший лейтенант Антюх является инструктором по спорту в МВД.



Знаменитые спортсмены

- Усэйн Сент-Лео Болт родился 21 августа 1986 года на Ямайке. Он шестикратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. За время выступлений установил 8 мировых рекордов. Его скорость на 100 м – 9.58 секунд



- Выдающийся чехословацкий и чешский копьеметатель, трёхкратный олимпийский чемпион и трёхкратный чемпион мира — Ян Железны, 25 мая 1996 года в Йене установил мировой рекорд, который до сих пор остаётся непревзойдённым.

