

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТА!



# Лёгкая атлетика



Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.



# Легкая атлетика

- \* Легкая атлетика-королева спорта- объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях.
- \* Разнообразие легкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развивать выносливость, воспитывать характер, волевые и физические качества. Заниматься легкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

# Легкая 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, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).



# История развития легкой атлетики

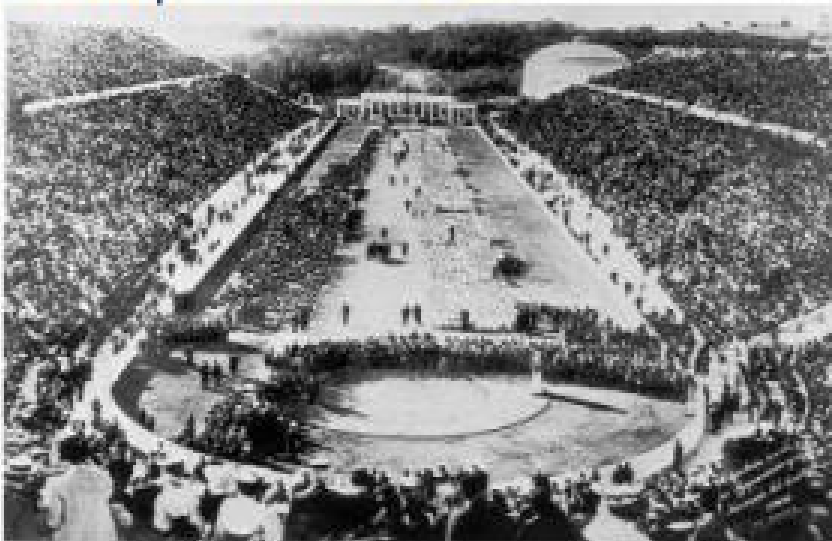
Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. 2800 лет – вот возраст легкой атлетики (если брать во внимание I Олимпийские игры 776г. до н.э.).

За несколько веков до нашей эры народы Азии и Африки устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, но особенно широкое распространение это получило в Древней Греции. Здесь были созданы специальные школы-гимназии, в которых юноши занимались физическими упражнениями, развивали силу, быстроту, ловкость, выносливость.



# История

История легкой атлетики начала свой отсчет 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.



# История

- \* С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.
- \* В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики — ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций



Первое первенство страны по легкой атлетике было проведено в Москве 1922г., участвовало 200 спортсменов от 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то время говорит такой факт: на личном первенстве Москвы по легкой атлетике 1921г. один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось.



# Виды легкой атлетики

- \* Ходьба
- \* Бег
- \* Прыжки
- \* Метания
- \* Многоборья





**Ходьба** – самый распространенный способ передвижения.

В соревнованиях применяется особый вид ходьбы – спортивная ходьба. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожках стадиона и на обычных дорогах на дистанциях 3,5, 10, 20, 50 км.



**Бег** – естественный способ ускоренного передвижения. В легкой атлетике различают гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный и кроссовый бег.

# Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности:

- \* гладкий бег;
- \* бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- \* эстафетный бег.



# 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.



# Прыжки

**ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА** подразделяются на:

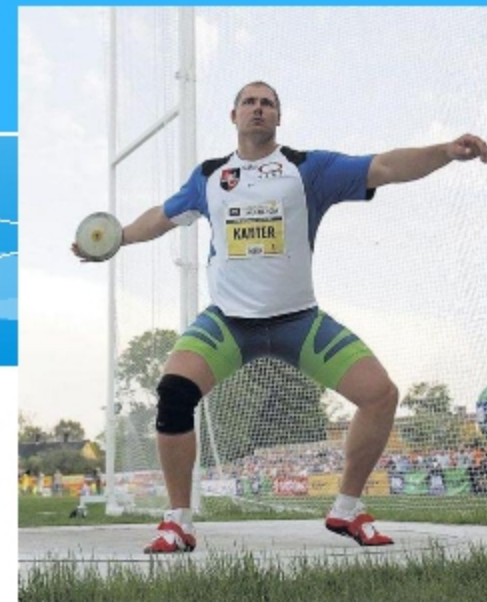
- Вертикальные прыжки — прыжок в высоту, прыжок с шестом.
- Горизонтальные прыжки — прыжок в длину, тройной прыжок.



# 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.



# Метания

Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность. Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации.

Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.

Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние.

Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений



Татьяна  
Лысенко



# 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.



# Спринтерские эстафеты



**Лёгкая атлетика – индивидуальный вид спорта, исключение составляют лишь эстафеты, где от каждого участника зависит успех всей команды.**

**В программу международных соревнований входят только спринтерские эстафеты 4x100 м и 4x400 м для женщин и мужчин.**

**Каждая команда состоит из четырёх спринтеров.**

**Команда передает эстафетную палочку от этапа к этапу.**

**Передавать эстафетную палочку разрешается только в специальном 20-метровой зоне.**

# \* Заключение

\* Занятия легкой атлетикой развивают у меня выносливость, быстроту, укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе. Что ни говори, не зря лёгкую атлетику считают королевой спорта. И недаром два из трех олимпийских призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести именно к лёгкой атлетике.

\*