

# МЫ ВЕРИМ ТВЁРДО В ГЕРОЕВ СПОРТА.

Работу выполнила:  
ученица 5 класса  
МБОУ «Тумакская СОШ»  
Дунаилова Элеонора

# Спорт

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport— «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

# Спорт

Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

# Александр Легков- герой спорта

Алекса́ндр Генна́дьевич Легко́в (род. 7 мая 1983 года в Красноармейске, Московская область, СССР) — российский лыжник. Олимпийский чемпион в марафоне (50 км) и серебряный призёр в эстафете зимних Олимпийских игр 2014 года. Вице-чемпион мира 2007 года в эстафете, бронзовый призёр в эстафете чемпионата мира 2013 года, участник Олимпийских игр в Турине и Ванкувере. Победитель многодневной лыжной гонки Тур –де - Ски 2013 года. В сезоне 2012/13 стал обладателем малого Хрустального глобуса в дистанционном зачете Кубка мира. Заслуженный мастер спорта России.

# Биография

Родился в городе Красноармейске в 1983 году в спортивной семье. Мать, Ирина Николаевна Легкова — преподаватель физкультуры в школе. Отец, Геннадий Викторович Легков, занимался футболом и русским хоккеем. Старший брат, Виктор Легков, был биатлонистом.

В детстве Александр Легков довольно успешно занимался хоккеем, тренируясь у Вячеслава Михайловича Смехова. Он был нападающим и капитаном детской красноармейской команды «Вихрь». В 12 лет был признан лучшим игроком первенства Московской области на призы клуба «Золотая шайба». Дальнейшая карьера в качестве хоккеиста предполагала переход в серьёзный клуб, ближайший из которых находился в Москве. Однако ни денег, ни времени на поездки в Москву не было. На этом хоккейная карьера Александра закончилась.

До 9-го класса Легков учился без троек, а потом стал ездить на сборы, и успеваемость снизилась. Какой-то период спортом вообще не занимался. Тогда отец сказал, что всё-таки надо что-то выбирать. Так Легков оказался в биатлоне.

# Биография

*Попав в биатлон, его тренером стал Владимир Иванович Загулов. «Царство ему небесное. Хороший был дедушка. Недавно скончался. Он никогда не давил на нас. На тренировках мы играли в [футбол](#), занимались чем угодно. Стреляли редко. Но, как ни странно, навык в стрельбе остался. Я до сих пор стреляю очень хорошо. [Черезов](#), [Круглов](#) отмечают, что и стойка, и лёжка у меня правильные. Плюс к этому я [охотник](#)-любитель. У меня и отец, и брат тоже охотники.»* Александр Легков начал заниматься лыжными гонками в группе Владимира Васильевича Кренёва (Лыжный клуб «Слаломист», г. [Москва](#)). После попадания в юниорскую сборную России тренером Легкова стал Юрий Викторович Бородавкин.

# Спортивные достижения

1-е место в гонке на 10 км в категории FIS Race в Красногорске (Россия) в 2002 году.

1-е место в гонке на 15 км на Континентальном Кубке в Красногорске в 2003 году.

Чемпион мира среди молодежи до 23 лет в дуатлоне 15 км + 15 км (Словения, Кранья-2006)

Бронзовый призёр чемпионата мира среди молодёжи U23 в гонке классическим стилем на 15 км (Словения, Кранья-2006).

1-е место в гонке на 15 км на Кубке Восточной Европы в Красногорске (Россия) в 2007 году.

Серебряный призёр Тур- де-Ски (Кавалезе, Италия) в 2007 году.

1-е место в гонке на 30 км на Кубке мира в Рыбинске (Россия) в 2007 году.

# Спортивные достижения

Серебро в эстафете 4x10 км на чемпионате мира в Саппоро (Япония) в 2007 году.

1-е место в гонке на 15 км на Кубке мира в Лахти (Финляндия) в 2009 году.

1-е место в гонке на 15 км в категории FIS Race в Muonio (Финляндия) в 2008 году.

Олимпийские игры в Ванкувере 2010 — 4 место в дуатлоне.

Победитель Тур-де-Ски в 2013 году.

Победитель королевского лыжного марафона 50 км свободным стилем на 12-м этапе Кубка мира сезона 2012/13 в Хольменколлене (Норвегия).

Победитель этапа кубка мира 2012/2013 в Куусамо, в индивидуальной гонке свободным стилем на 10 км.

Олимпийский чемпион в гонке на 50 км на Олимпийских Зимних Играх в Сочи



