

МАОУ «Школа № 79 им. Н.А.Зайцева»

# Лёгкая атлетика



Выполнила  
ученица 6 «И» класса  
Гусева Галина  
Учитель: Петров В.А.

г. Нижний Новгород,  
2017 год

# Содержание

Введение

1. История
  2. Что такое легкая атлетика. Виды.
  3. Ходьба
    - 3.1. Бег
    - 3.2. Прыжки
    - 3.3. Метание
    - 3.4. Многоборье
  4. Ранг соревнований по легкой атлетике
  5. Мировые рекорды россиян в легкой атлетике
    - 5.1. на открытом воздухе
    - 5.2. в помещении
  6. Вывод
- Ресурсы



Когда наступит день финала,  
Когда придет последний срок.  
Я вспомню: Как мне было мало  
Моих набеганных дорог.  
Как спорил я с упрямым ветром.  
Как после финиша дрожал.  
И сколько тысяч километров  
За это время пробежал!  
Судьба мне ставила подножки.  
Порою я был сам не свой.  
Но все же с беговой дорожки,  
Уйду с поднятой головой!

*Лебонда Е.*

# История

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).



# Что такое лёгкая атлетика. Виды.

- Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробегги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).
- Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

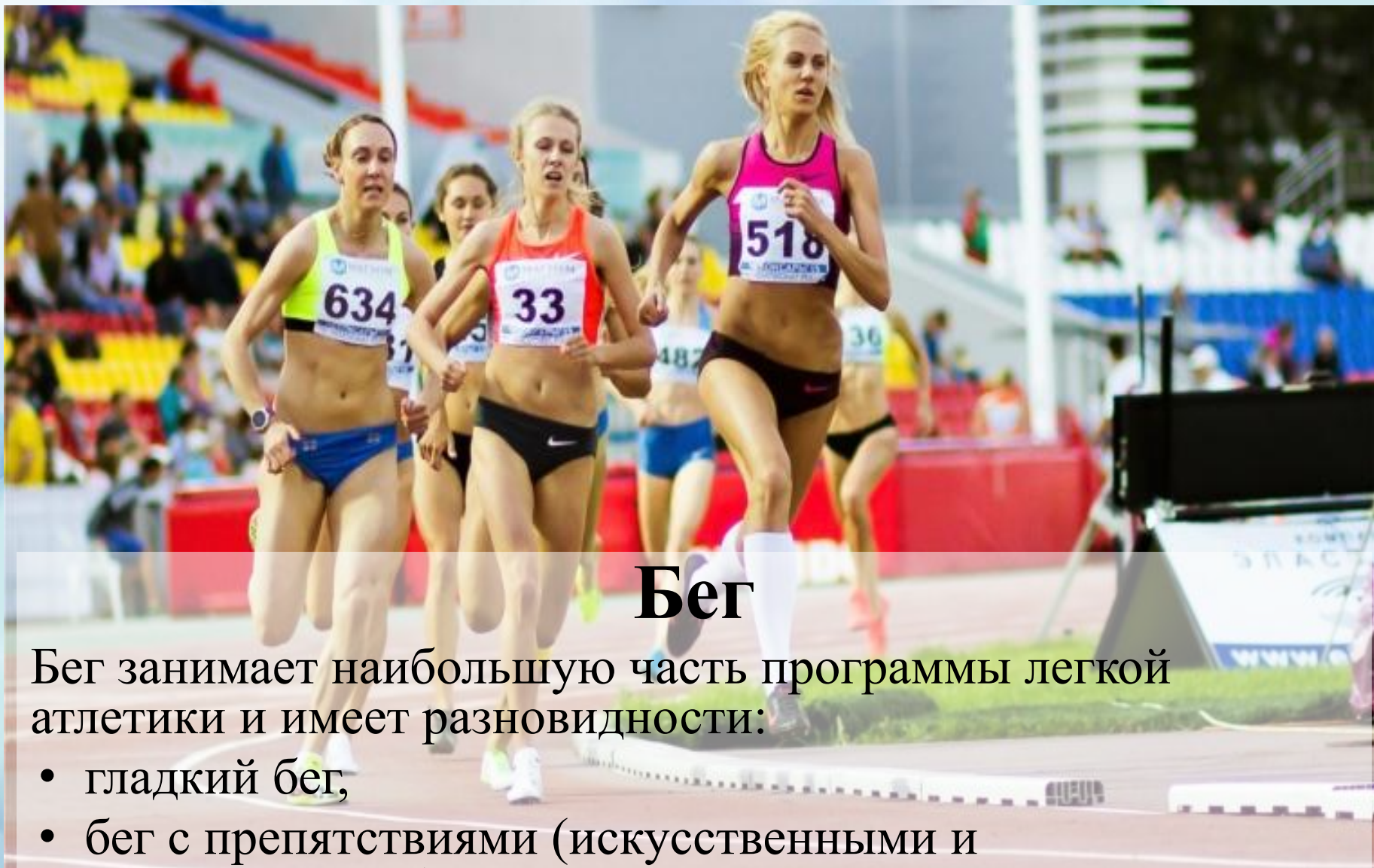




## Ходьба

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Классик  
ФОТОГРАФ ДАРФ АЛЕКСЕЙ



## 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.





## Метания

В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, 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) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).



## 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. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.



# *Ранг соревнований*

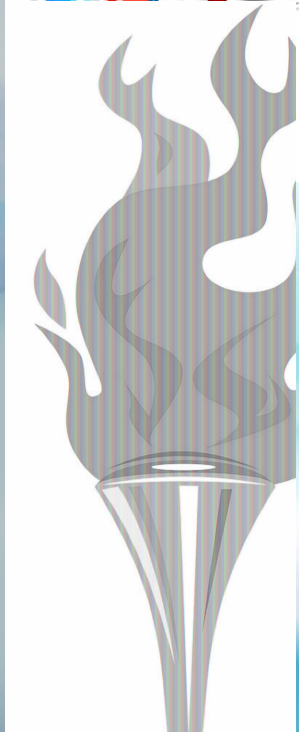
Условно выделяют четыре уровня: высший, первый, второй и третий.

**Высший уровень соревнований** – это соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов.

**Первый уровень соревнований** – это соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые Федерацией легкой атлетики страны, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав РФ, городов Москвы и С.-Петербурга, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи.

**Второй уровень соревнований** – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в РФ, краев, областей, их центров, городов Москвы и С.-Петербурга и их ведомствами.

**Третий уровень соревнований** – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами физической культуры.



# Мировые рекорды россиян в легкой атлетике на открытом воздухе



**Владимир Канайкин** Россия, Саранск,  
Ходьба на 20 км (шоссе) 1:17:1 29.09.2007



**Светлана Мастеркова** Россия  
1) 1000 м 2:28,98 Брюссель, Бельгия  
23.08.1996  
2) 1 миля (1609 м) 4:12,56 14.08.1996  
Цюрих, Швейцария





### **Олимпиада Иванова**

Ходьба на 20 000 м 1:26:52,3

06.09.2001 Брисбен, Австралия



### **Елена Лашманова**

Ходьба на 20 км (шоссе) 1:25:02

11.08.2012 Лондон, Великобритания

**Олимпийские игры**



**Елена Исинбаева**

Прыжок с шестом 5,06 м

28.08.2009 Цюрих, Швейцария



**Юлия Печёнкина**

400 м с барьерами 52,34 с

08.08.2003 Тула, Россия



**Гульнара Самитова-Галкина**

3000 м с препятствиями 8:58,81

17.08.2008 Пекин, Китай,

Олимпийские игры



# Мировые рекорды россиян в легкой атлетике в помещении



**Михаил Щенников**

Ходьба на 5000 м 18:07,08  
14 февраля, 1995  
Москва, Россия



**Ирина Привалова**

1. 50 м 5,96 с Россия 9 февраля, 1995 Мадрид, Испания
2. 60 м 6,92 с Россия 11 февраля, 1993





**Татьяна Лебедева**

Тройной прыжок 15,36 м  
6 марта, 2004 Будапешт, Венгрия



**Екатерина Кондратьева**

**Ирина Хабарова Юлия Печёнкина  
Юлия Гущина**

4 x 200 м эстафета 1:32,41 29 января, 2005  
Глазго, Шотландия





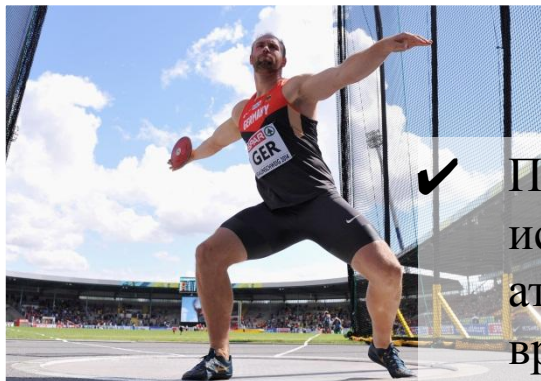


**Татьяна Андрианова**  
**Оксана Спасовходская**  
**Елена Кофанова**  
**Евгения Зинурова**  
4 x 800 м эстафета 8:06,24  
28 февраля, 2010 Москва, Россия

**Юлия Гущина**  
**Ольга Котлярова**  
**Ольга Зайцева**  
**Олеся Красномовец**  
4 x 400 м эстафета 3:23,37  
28 января, 2006 Глазго,  
Шотландия



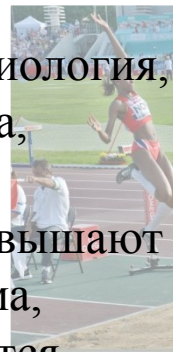
# Вывод



Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований



проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физкультуры и спорта и др.



Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.



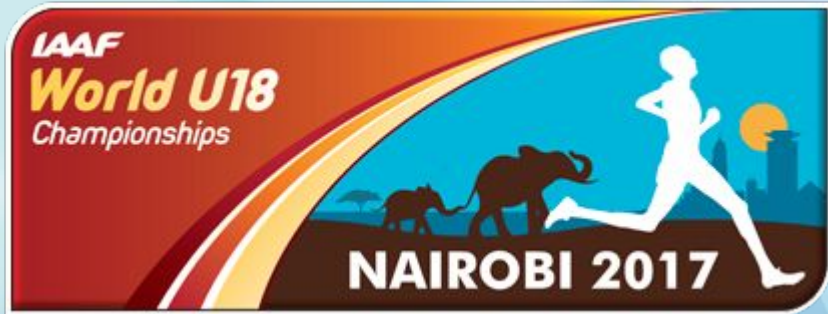
# Интернет ресурсы

□ Источник:

<http://womanadvice.ru/vidy>

□ [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)

□ [sportschools.ru](http://sportschools.ru)





**Спасибо  
за  
внимание!**