

# Лёгкая атлетика.

---

Подготовила ученица 10 класса МБОУ СОШ №3  
Высоцкова Анна.

# История возникновения легкой атлетики

«Королевой спорта» принято называть легкую атлетику — древнейший из всех видов спорта. Состязания в беге, прыжках и метаниях проводились еще в Древнем Египте и Ассирии, о чем свидетельствуют многие археологические находки. И славная история древних Олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192 м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и

разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился «двойной бег» (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. — бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже — другие виды спорта.



# Организация.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.

# *Виды лёгкой атлетики:*

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метания
- 5) многоборья



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

**БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров. бег на средние дистанции(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров. бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.**

С препятствиями - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры.

Подразделяется на: бег с препятствиями на дистанцию 3000 метров (стипель-чез). бег с барьерами на спринтерских дистанциях. Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс). Эстафетный - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА, подразделяются на:  
Вертикальные прыжки — прыжок в высоту,  
прыжок с шестом. Горизонтальные прыжки —  
прыжок в длину, тройной прыжок.





МЕТАНИЯ - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий: Метание диска Метание молота Метание копья Толкание ядра



## МНОГОБОРЬЯ:

Мужчины (7-борье и 10-борье) Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день — 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м; Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800м. Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день — 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м; Второй день — 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

Женщины (5-борье и 10-борье) Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке: прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м. Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день — 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м; Второй день — 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.



# Олимпийские чемпионы.



# Елена Исинбаева



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

# Анна Чичерова



Российская прыгунья в высоту, олимпийская чемпионка 2012 года, чемпионка мира и Европы, 8-кратная чемпионка России. Заслуженный мастер спорта России, член сборной России по лёгкой атлетике с 2003 года.

# ТАТЬЯНА ЛЕБЕДЕВА



Российская легкоатлетка, выступавшая в прыжках в длину и тройном прыжке, олимпийская чемпионка 2004 года в прыжках в длину, многократная чемпионка мира, Европы и России. Заслуженный мастер спорта России.

# Светлана Мастеркова



Советская и российская легкоатлетка, специализировавшаяся в беге на средние дистанции. Двукратная олимпийская чемпионка и чемпионка мира.