

# Лёгкая атлетика

Презентацию подготовила ученица 9в класса  
Трапезникова Вита.



# Что такое лёгкая атлетика?

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



# 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](#)

- Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.





- Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.
- В 1865 году был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику



# Соревнования

На коммерческих стартах:

- соревнования проводятся обычно в один круг;
- любое количество участников от страны, в том числе wildcard, могут получить участники от страны организатора;
- допускается использование пейсмейкеров в беговых дисциплинах;
- допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6);
- мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге;
- нестандартный подбор видов в легкоатлетические многобо





## □ Некоммерческие соревнования<sup>[OBJ]</sup>

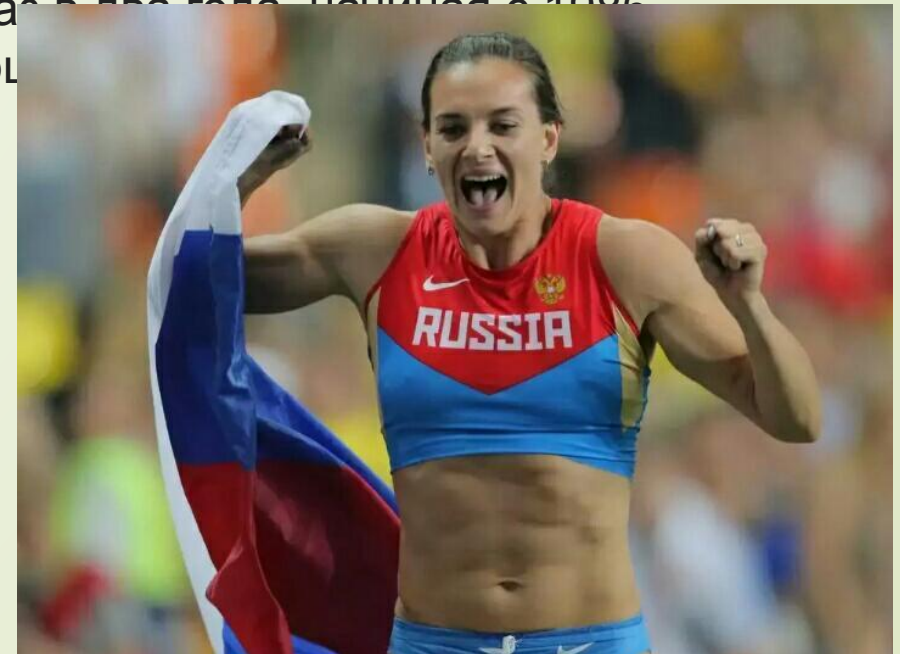
□ Летние Олимпийские игры — лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.

□ Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат 2013 года прошёл в Москве. Следующий чемпионат прошёл в 2015 году в Пекине.

□ Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Последний чемпионат прошёл в 2014 году в Сопоте (Польша).

□ Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в четыре года, с 2010 года — раз в два года. Чемпионат 2014 года прошёл в Цюрихе (Швейцария).

□ Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.



# Правила

- Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.
- Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так, программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года<sup>[4]</sup>. В программу женских видов<sup>[5]</sup> входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке.



# Бег

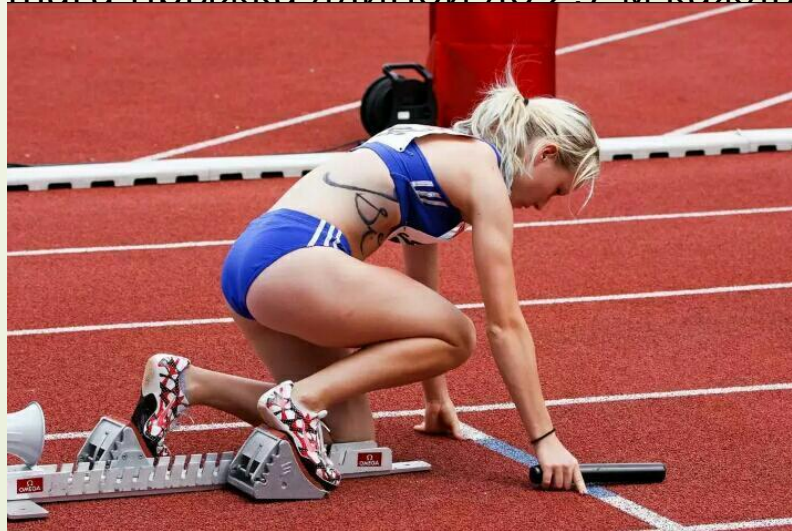
- ❑ Бег - это, по существу, последовательно связанные между собой прыжки: после толчка одной ногой следует полет до опоры на другую ногу, и в течение всего бега спортсмен находится больше в полете, чем в соприкосновении с землей.
- ❑ Бег на короткие (спринтерские) дистанции (60-- 100--200--400 м) проводится по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м), размеченным белыми линиями по всему 400-метровому кругу.
- ❑ в беге на 200 м линия старта на второй дорожке будет находиться на 3 м 61 см впереди линии старта на первой дорожке, на третьей дорожке -- впереди на 7 м 54 см, на четвертой -- на 11 м 47 см и т. д. В беге на 400 м смещения стартов составят: на второй дорожке -- 7,23 м, на третьей -- 15,08 м, на четвертой -- 22,91 м.





# Спринт

- Спринт отличается от бега на средние и длинные дистанции главным образом своим стартом.
- По команде «На старт!» спортсмен занимает исходное положение - приседает, опираясь руками на дорожку, а ногами в специальные стартовые колодки. Без них невозможен «молниеносный» старт - залог успеха.
- По команде «Внимание!» бегун подается корпусом вперед, и тяжесть тела переносит на руки. После стартового сигнала (выстрел или команда «Марш!») он резко отталкивается от колодок сильнейшей ногой. Туловище в это время сильно наклонено и как бы находится в падении, от которого спортсмен «спасается» частыми «ударными» шагами: быстрый вынос колена вперед-вверх с последующим ударом передней частью стопы вниз - назад. Постепенно наклон туловища уменьшается, а длина шага увеличивается. Скорость бега в равной мере зависит и от длины и от частоты шагов. Рекордсмены мира теперь за 1 секунду делают по 4,5 шага-прыжка длиной до 2,7 м каждый!



# Прыжки

Прыжок с шестом -- легкоатлетическая дисциплина, в которой спортсмены соревнуются в высоте прыжка, используя длинные гибкие шесты (в настоящее время шесты изготавливаются из фибергласса или углеродного волокна) для преодоления горизонтальной планки, закреплённой на двух мачтах на значительной высоте (до 6 м и выше). Соревнования в прыжках с шестом проводились уже в Древней Греции, а также кельтами и жителями древнего Крита. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин -- с Олимпийских игр 2000 года в Сидней.





# Атлетика в России


- **Елена Гаджиевна Исинбаева**
- Двукратная олимпийская чемпионка среди женщин ([2004](#), [2008](#)), 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](#).



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ







# Источники

- <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%93%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0>
- <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
- [https://studwood.ru/1114079/turizm/vidy\\_legkoy\\_atletiki\\_pryzhki\\_metaniya\\_mnogobore](https://studwood.ru/1114079/turizm/vidy_legkoy_atletiki_pryzhki_metaniya_mnogobore)