

# Легкая атлетика



Презентация студентки группы ПК 18-1  
Орловой Елены

# Содержание



- - Определение легкой атлетики
- - История возникновения и развития легкой атлетики
- - Как появилась легкая атлетика
- - Правила легкой атлетики
- - Виды легкой атлетики
- - Легкая атлетика : бег
- - Легкая атлетика : прыжки
- - Легкая атлетика: спортивная ходьба
- Легкая атлетика : метание

# Легкая атлетика

- это олимпийский вид спорта , включающий 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 пересеченной местности ) . Один из основных и наиболее массовых видов спорта



# История ВОЗНИКНОВЕНИЯ

---

- Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.
- Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

# Как появилась легкая атлетика?

---

- Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики

# Правила легкой атлетики

---

- Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.
- Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:
  - квалификация
  - $\frac{1}{4}$  финала
  - $\frac{1}{2}$  финала
  - финал
- Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

# Виды легкой атлетики



# Легкая атлетика: бег



- Беговые виды лёгкой атлетики довольно разнообразны, одни требуют выносливости, другие – умения быстро развивать скорость. Они включают в себя самые разные вариации:
  - спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
  - барьерный бег (100 м, 400 м);
  - бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
  - бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
  - кросс (бег по пересеченной местности);
  - марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
  - эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м).



# Легкая атлетика: прыжки

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



# Легкая атлетика: спортивная ходьба

---

Это дисциплина ,в которой, в отличие от беговых видов , должен быть постоянный контакт с землей. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

# Легкая атлетика:

## метание

---

Задача любого вида метаний - перемещение снаряда в пространстве на возможно большее расстояние .

- Толкание ядра. Толканию ядра как спортивному упражнению предшествовало толкание тяжелых камней, а позднее - тяжелых кусков металла. Родиной толкания ядра является Великобритания. Этим объясняется, что вес ядра и размер места для толкания определяются английской- системой мер. Для достижения высоких спортивных результатов в этом виде легкой атлетики требуется совершенная техника исполнения и высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.
- Спортивная граната может быть деревянной, либо из другого пригодного материала с металлическим чехлом, или цельнометаллической. Вес гранаты – 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г.



- Метание диска было одним из любимых физических упражнений в древности. Диск является планирующим снарядом, так как обладает аэродинамическими свойствами. Интересно, что метание диска - один из немногих видов легкой атлетики, где и мировой и олимпийский рекорды, принадлежащие женщинам, выше, чем установленные мужчинами.
- Метание молота. Как вид легкой атлетики возник в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью. Современная техника метания молота основана на вращательно-поступательном движении системы «метатель-снаряд» в пространстве, ограниченном размерами круга. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Вращательное движение является лучшим способом сообщения снаряду высокой скорости. Поэтому в настоящее время молот метают с трех или четырех поворотов, как мужчины, так и женщины.

# Легкая атлетика : многоборье

- Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств.



# Спасибо за внимание!



Источники :

1.

<https://womanadvice.ru/vidy-legkoy-atletiki>

2.

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%8C%D1%8F>

3.

[http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\\_%D0%B2\\_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9\\_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5#.D0.9C.D0.B5.D1.82.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D1.8F\\_.D0.B2\\_.D0.BB.D0.B5.D0.B3.D0.BA.D0.BE.D0.B9\\_.D0.B0.D1.82.D0.BB.D0.B5.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B5](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5#.D0.9C.D0.B5.D1.82.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D1.8F_.D0.B2_.D0.BB.D0.B5.D0.B3.D0.BA.D0.BE.D0.B9_.D0.B0.D1.82.D0.BB.D0.B5.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B5)

4.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0)

5.

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA\\_%D0%B2\\_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA_%D0%B2_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%83)