

*Презентація вчителя фізичної культури  
Донецької спеціалізованої гуманітарної школи  
I-III ступенів № 65*

# Тема: Легка атлетика

для учнів 5 класів



# Загальні відомості

Легка атлетика – масовий вид спорту, доступний людям будь-якого віку, до якого належать біг, стрибки, метання, спортивна ходьба і багатоборства. Легку атлетику називають королевою спорту.

Легкою атлетикою можна займатися не тільки професійно, але й задля власного здоров'я. Займаючись бігом, стрибками чи іншими видами легкої атлетики, людина підтримує всі м'язи в належній формі. Також під час таких занять розвивається дихальний апарат, що дає змогу біти витривалішим при виконанні будь-яких фізичних вправ.

# Біг, його види і світові досягнення

Біг поділяється на:

1. Біг на короткі дистанції (спринтерський) – до 100 м;
2. Біг на середні дистанції – 200-400 м;
3. Біг на довгі дистанції (стаєрський);
4. Марафон – 42,195 км;
5. Біг з перешкодами:
  - 1) з бар'єрами – 50-400 м;
  - 2) з перешкодами (бар'єри і яма з водою) – 1500, 2000, 3000 м;
6. Біг у природних умовах
  - 1) крос по пересіченній місцевості – до 14 км;
  - 2) дорогами – 15-42,195 км;
7. Естафети:
  - 1) зустрічні;
  - 2) по біговій доріжці стадіону;
  - 3) вулицями.

# Біг, його види і світові досягнення

Багато рекордів було поставлено в цьому виді легкої атлетики. Світовий рекорд на стометрівці (9,58 с) було поставлено 2009 р. Усейном Болтом.

Найшвидше пробіг марафон (2:03:59) спортсмен з Ефіопії Хайле Гебреселассіє.

Серед жінок найшвидшою на дистанції 100 м виявилась американка Флоренс Гріффіт-Джойнер, чий рекорд (10,49 с) не можуть побити з 1988 р.

У марафоні ж рекордсменкою є англійка Пола Редкліф (2:15:25), чий рекорд було встановлено у 2003 р.

# Біг, його види і світові досягнення



Усейн Болт



Хайле Гебреселассіє



Флоренс Гріффіт-Джойнер



Пола Редкліф

# Види стрибків. Рекордсмени

Стрибки поділяються на:

- 1) Стрибки у довжину;
- 2) Потрійний стрибок;
- 3) Стрибок у висоту;
- 4) Стрибок з жердиною.

Найвідомішими рекордсменами цього різновиду легкої атлетики стали:

Хав'єр Сотомайор – стрибок у висоту (2,45м);

Сергій Бубка – стрибок з жердиною (6,15 м);

Майк Пауел – стрибок у довжину (8,95 м);

Джонатан Едвардс – потрійний стрибок (18,29 м).

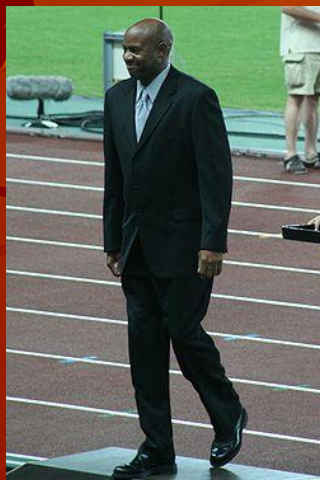
# Рекордсмени зі стрибків



Хавьер Сотомайор



Сергій Бубка



Майк Пауел



Джонатан Едвардс

# Метання

Метання поділяються за предметом, що метається, та за способом метання.

Метання поділяються на:

1. Метання ядра
2. Метання списа
3. Метання молота
4. Метання диска

За способом метання поділяються на:

1. З-за голови
2. З розбігу
3. З поворотом
4. Поштовхом



# Рекордсмени з метання

У штовханні ядра світовий рекорд встановив американець Ренді Барнс (23,12 м).

Метання диска було відзначено рекордом 1986 р., який втілив у життя Юрген Шульц (74,08 м).

Рекорд у метанні молота, поставлений Юрієм Сєдих ще за часів СРСР, сучасники так і не змогли побити (86,74 м).

Рекордсменом у метанні списа став чех Ян Желєзний (98,48 м).

# Рекордсмени з метання



Ренді Барнс



Юрген Шульц



Юрій Сєдих



Ян Желєзний

# Спортивна ходьба

Спортивна ходьба – олімпійська легкоатлетична дисципліна, в якій на відміну від бігових видів повинен бути постійний контакт ноги із землею. В олімпійській програмі змагання у чоловіків проводяться поза стадіоном, на дистанції 20 км и 50 км, у жінок – 20 км. Також проводяться змагання на доріжках відкритих стадіонів.

Рекорд в ходьбі на 50 км по шосе поставив російський спортсмен Денис Нижегородов у 2008 році.



# Багатоборство

Багатоборство складається з комплексу вправ, що належать до одного (Багатоборство важкоатлетичне, лижне, гімнастичне) або кількох видів спорту (Багатоборство ГПО, сучасне п'ятиборство).

Найбільш поширене в легкій атлетиці. Відповідно до числа вправ називається двоборством, триборством, семиборством, десятиборством.

Змагання з багатоборства провадяться за певною програмою в короткі терміни (1—2 дні). Переможець визначається за сумарною кількістю очок, набраних у всіх вправах.

# Багатоборство

Рекордсмен з багатоборства серед чоловіків є Роман Шебрле (9026 очок) – 2001 рік. Серед жінок у семиборстві встановила рекорд Джекі Джойнер-Кейсі (США), а в десятиборстві – Аустра Скуїте (Литва).



Роман Шебрле



Джекі Джойнер-Стейсі