

# Презентация на тему:

Легкая атлетика

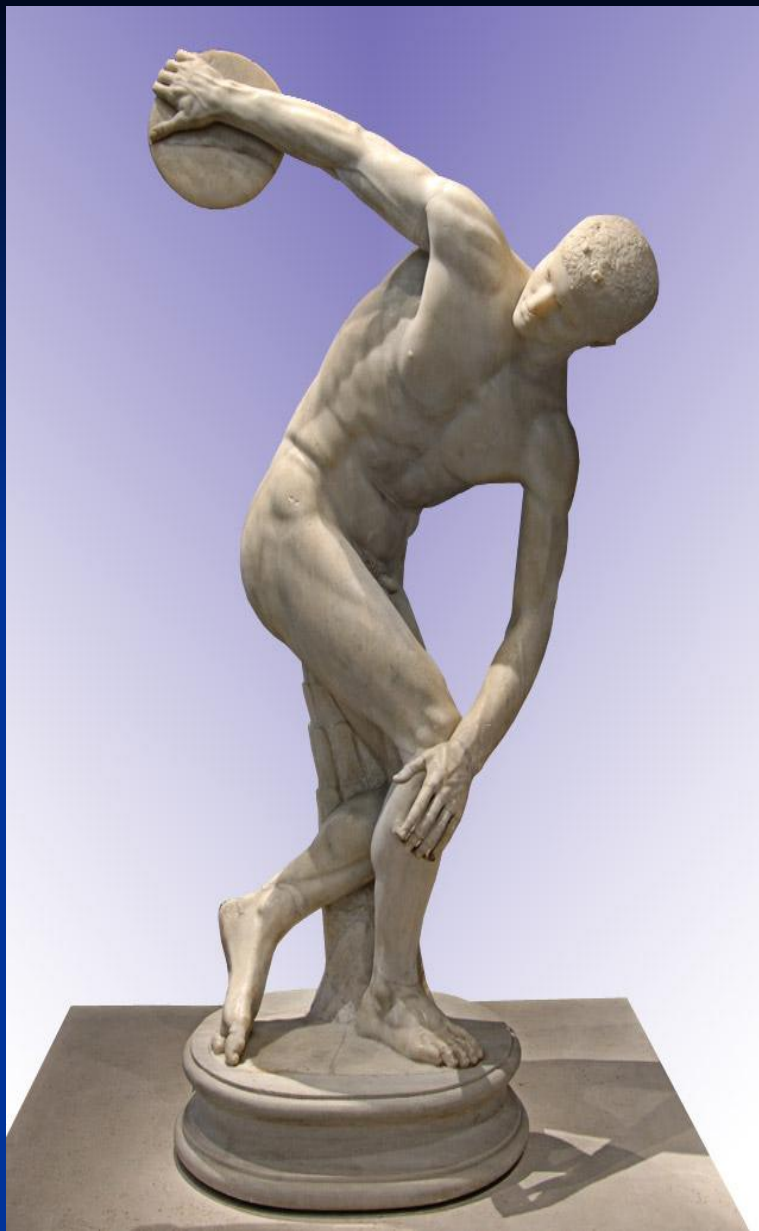
Подготовил: Гизатуллин Б.Д.



- Легкая атлетика – совокупность таких видов спорта, как бег, ходьба, прыжки (в длину, в высоту, тройной прыжок, с шестом), метание (копья, диска, ядра, молота) и легкоатлетического многоборья.
- Это один из самых массовых видов спорта.
- История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на Олимпийских играх, которые проводились в Древней Греции и впервые прошли около 776 года до нашей эры



- В те времена победитель был только один, так как соревнования проходили только по бегу на дистанции в один стадий – около 192 м.
- Отсюда происходит современное слово «стадион», на котором обычно проходят соревнования.
- Само слово «атлетика» означает «свойственный борцам»



- Большой популярностью также в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Впоследствии в программу Олимпийских игр вошли метание диска и метание копья. До наших дней дошла римская копия статуи скульптора Мирона «Дискобол», изображающая в движении метателя диска.
- Чуть позже, в 708 г. до н.э. впервые были проведены соревнования по многоборью -пентатлону, которые включали в себя бег на 1 стадий, метание копья и диска, прыжок в длину и кулачный бой (панкратион).
- Победители удостоивались больших почестей

- Как вид спорта, легкая атлетика начала складываться только к концу первой половины XIX века, в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры.
- В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошел первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а спустя 10 лет-чемпионат США.





- Россию королева спорта завоевала поздней. История легкой отечественной атлетики началась в июне 1888 г., когда в дачном местечке Терлево под Санкт - Петербургом по инициативе молодого банковского служащего Петра Москвина был создан кружок любителей спорта.
- Его участники занимались лёгкой атлетикой, проводили разнообразные состязания, преимущественный в беге. Подражая модным тогда конным соревнованиям-дерби, бегуны, выходя на старт, называли себя именами или прозвищами известных жокеев.
- Первый чемпионат России состоялся только 20 лет спустя - в 1908 г., а через 4 года российские легкоатлеты дебютировали на Олимпиаде в Стокгольме и провалились: никому из них не удалось попасть даже в финал в своём виде спорта.



- Сколько же дисциплин объединяет лёгкая атлетика?
- Основных и классических, которые входят в программу крупнейших соревнований к концу XX века набралось 46 (24 мужские и 22 женские).
- При этом число женских дисциплин постоянно растёт. Если программа для мужчин практически не менялась с Олимпиады 1948 г., то для женщин она увеличилась с 9 видов в 1948 г. до 22 в 2000 г.
- На играх – 2000 в Сиднее женщины впервые соревновались в прыжках с шестом и метании молота. Однако всего в легкоатлетическую «семью» входит значительно больше членов.
- ИААФ (международная федерация легкой атлетики) регистрирует мировые рекорды в 70 видах (36 мужских и 34 женских) на стадионе и в 44 (22 мужских и 22 женских) – в помещении. И это без учёта популярных соревнований по бегу и спортивной ходьбе вне стадиона на самых разных дистанциях. Любой королеве, в том числе и спорта, не обойтись без герба. На легкоатлетическом гербе отражена богиня победы Нино, которая стоит на земном шаре с лавровым венком в руках – им она готова увенчать лучшего из лучших (эмблема ИААФ). Есть и королевский девиз «Быстрее! Выше!».

# Бег

Соревнования по бегу – один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых Олимпийских игр 1896 года.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных дистанций), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.





Виды бега:

- Спринт
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Марафонский бег
- Бег с барьерами
- Эстафетный бег

# Технические дисциплины легкой атлетики

- Вертикальные прыжки: прыжок в высоту и прыжок с шестом
- Горизонтальные прыжки: прыжок в длину и тройной прыжок
- Метания: толкание ядра, метание диска, метание ядра, метание копья



- **Прыжок в высоту с разбега** — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.



- **Метание диска** — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска — на дальность. Требует от спортсмена силы и координации движений



- **Прыжок в длину** — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств

# ВИДЫ КОМПЛЕКСНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ.

- ПЯТИБОРЬЕ современное, спортивные комплексные соревнования, включают верховую езду с преодолением препятствий — конкур, фехтование на шпагах (поединки до первого укола с каждым участником соревнований), скоростную стрельбу из малокалиберного пистолета (20 выстрелов 4 сериями), плавание (вольный стиль, дистанцию 300 л), кросс (бег по пересечённой местности по дистанцию 4000 м для взрослых, 3000 м для юниоров).
- Соревнования проводятся в течение 5 дней - по одному виду спорта в день. Общие места участников соревнований определяются по сумме очков, полученных в каждом виде программы. Комплексные состязания по спортивно-прикладным умениям и навыкам, необходимым воину, известны с древнейших времен (например, пентатлон в программе древнегреческих Олимпийских игр).

- Вот и все!

- Благодарю за внимание!