



© IAAF 2008 TM

Легкая атлетика

Подготовила :
Морозова Ульяна
7Б класс.
МБОУ «Гимназия №3»

Что же это такое – атлетика?

- **Лёгкая атлѣтика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки и метания, многоборья, пробег (бег по шоссе) и, конечно же, кроссы (бег по пересечѣнной местности). Один из основнѣх и



История создания.

- 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 (776 год до нашей эры).
- 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 учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г.
- Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести.
- Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отведи наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики

Легкая атлетика в России.

- Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.
- В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов выступление русских легкоатлетов на Олимпиаде в Стокгольме было неудачным. Никто из них не занял призовых мест.



Развитие.

- Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран.
- На уровне чемпионатов мира по лёгкой атлетике в общекомандном зачёте последние 20 лет первенствуют такие страны, как Россия, США, Германия, Кения. По общему уровню развития лёгкой атлетики США с её развитыми системами любительского, студенческого и профессионального спорта



Подвиды легкой атлетики.

- Этот вид спорта подразделяется на очень много видов, такие как бросание ядра, спортивная ходьба/бег, бег с препятствиями, марафоны, бросание копья, легкоатлетические многоборья, прыжки в высоту/длину и многие другие.
- Но подробнее я бы хотела рассказать о спортивной ходьбе и марафоне

Что такое спортивная ходьба?

- **Спортивная ходьба** — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. 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).

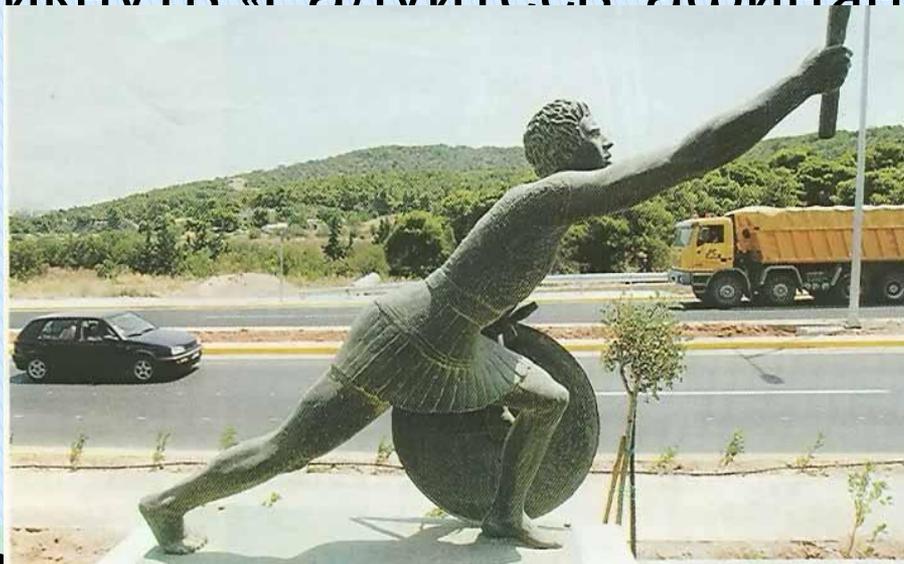
Спортивная ходьба

- Первое соревнование в спортивной ходьбе было проведено в Лондоне в 1882 году, оно состояло из непрерывной пятичасовой ходьбы. Ходьба на дистанцию 50 км стала олимпийской дисциплиной в 1932, на 20 км — в 1956 году. В 1992 году в олимпийскую программу вошли и соревнования среди женщин. Также проводятся соревнования на дистанции 10 км. На зимних соревнованиях



Марафон, как подвид легкой атлетики. История.

- Согласно легенде, греческий воин по имени Фидиппид в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть «Радуйтесь афиняне, мы победили!»



Что же такое марафон?

- **Марафóн** — дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров. Ведущие мировые марафоны проводятся под эгидой и по правилам, разработанным Ассоциацией марафонов и пробегов (*AIMS*).
- Марафон — олимпийская дисциплина легкоатлетической программы у мужчин с 1896 года, у женщин — с 1984 года.
- Марафонские соревнования проводятся на шоссе, но само слово, в отличие от бега на длинные дистанции, часто применяют к любым длительным пробегам на пересечённой местности или в экстремальных условиях. Их дистанции могут

Интересные факты.

- Многократные марафоны преодолеваются в рамках соревновательных и несоревновательных пробегов. Например, в 2003 г. британец Ранульф Файнс пробежал за 7 дней 7 марафонов в семи частях света и континентах.
- В 2010 г. Бельгиец Стефаан Энгелс решил пробегать по марафону каждый день года. Получив травму в январе, он «обнулil» счёт и начал заново 5 февраля 2010. 30 марта он побил достижение испанца Рикардо Абада Мартинеса, пробежавшего в 2009 году 150 марафонов за 150 дней. 5 февраля 2011 Стефаан Энгелс пробежал 365-й марафон. В среднем он тратил по 4 часа на марафон, лучший его результат 2 часа 56 мин.
- Рикардо Абад Мартинес не остался в долгу. Он пробежал с 1 октября 2010 по 12 февраля 2012 500 марафонов за 500 дней. Джонни Келли с 1928 по 1992 год стартовал 61 раз в Бостовском марафоне, финишировал в 58 из них и дважды выиграл (в 1935 и 1945 годах). 31 декабря 2010 канадец из Альберты Мартин Парнелл, 55 лет, инженер рудника на пенсии, пробежал марафонскую дистанцию 250 раз в течение года, покрыв 10550 км, износив 25 пар кроссовок, временами при температуре ниже минус 30°C.

Приложения

Тесты

1. К видам легкой атлетики относится:

- А) гимнастика, тяжелая атлетика, могул;
- Б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок;
- В) бег, прыжки, метания.

2. К вертикальным прыжкам относится:

- А) опорный прыжок, прыжок с места, десятирной прыжок;
- Б) фосбери- флоп, прыжок с шестом;
- В) пятирной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом;

3. К горизонтальным прыжкам относится:

- А) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок;
- Б) прыжок с места, десятирной прыжок, прыжок с шестом
- В) прыжок с шестом, прыжок в длину с места;

4. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится:

- А) камня, малого меча, гранаты;
- Б) молот, диск, копье, ядро;
- В) молот, граната, ядро, копье.

5. Марафонская дистанция равна:

- А) 21км 123 м;
- Б) 42 км 195 м;
- В) 42 км 192 м.

ОТВЕТЫ 1) в, 2) б, 3) а, 4) б, 5) б.

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.

4. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м

5. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

6. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) Сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх. **О**

Ответы: 1 — а, 2 — в, 3 — б, 4 — в, 5 — а, 6 — в, 7 — б, 8 — в, 9 — б, 10 — а

В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?

- А. 1902г.
- Б. 1906г.
- В. 1908г.
- Г. 1900г.

2. Длина стандартной беговой дорожки?

- А. 400м.
- Б. 330м.
- В. 100м.
- Г. 500м.

3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м.,1500м.
- Б. 60м.,100м.,200м.,400м.
- В. 2000м.,3000м.,5000м.

4. Прыжок в длину с разбега?

- А. Способом «согнув ноги».
- Б. «Перекат».
- В. Способ«перешпгивание».

5. Прыжок в высоту?

- А. Способ «прогнувшись».
- Б. Способ «перекидной».
- В. Способ «согнув ноги».

6. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна.
- Б. пять.
- В. три.

7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?

- А. Средний старт.
- Б. Высокий старт.
- В. Низкий старт.

8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?

- А. две.
- Б. три.
- В. пять.
- Г. четыре.

Ответы: 1.в 2.а 3.б 4.а 5.б 6.в 7.в 8.г

Благодарю за внимание!

