



КОРОЛЕВА СПОРТА  
ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА

# Легкая атлетика



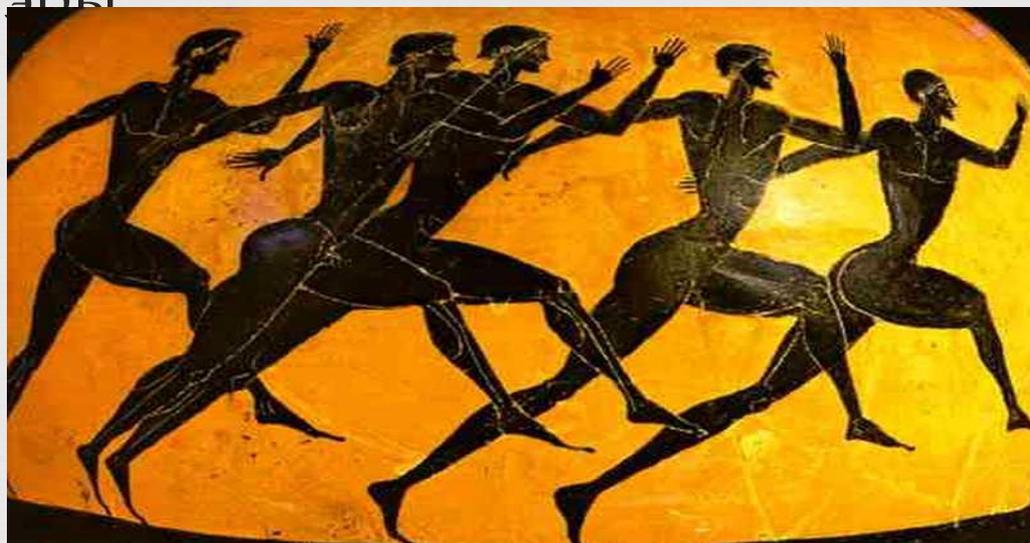
- является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе «**Быстрее, выше, сильнее**» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.
- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – олимпийский вид спорта.



# ИСТОРИЯ



- История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры.

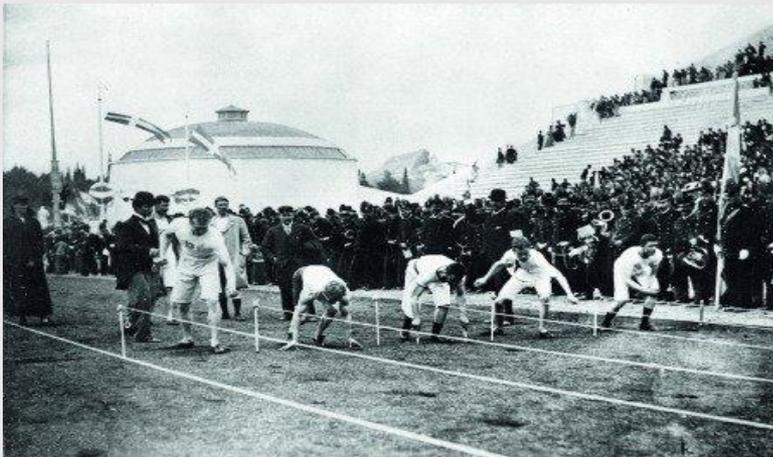


Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. 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.

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ 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 спортсмен



В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.



# Классификация

## ВИДОВ ЛЕГКОЙ

## атлетики

- Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в беге, прыжках, метаниях и составленные из этих видов многоборья. Эти пять разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на разновидности.



и

- **БЕГ** – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:
  - **Гладкий** - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:
    - **бег на короткие дистанции** (спринт) – длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.
    - **бег на средние дистанции**(миттельштрекерский) – дистанции от 600 до 2000 метров.
    - **бег на длинные дистанции** (стайерский) – дистанции, от 2000 метров.
  - **С препятствиями** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:
    - **бег с препятствиями** на дистанцию 3000 метров (стипель-чез).
    - **бег с барьерами** на спринтерских дистанциях.
  - **Бег в естественных условиях по пересеченной местности** (кросс).
  - **Эстафетный** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

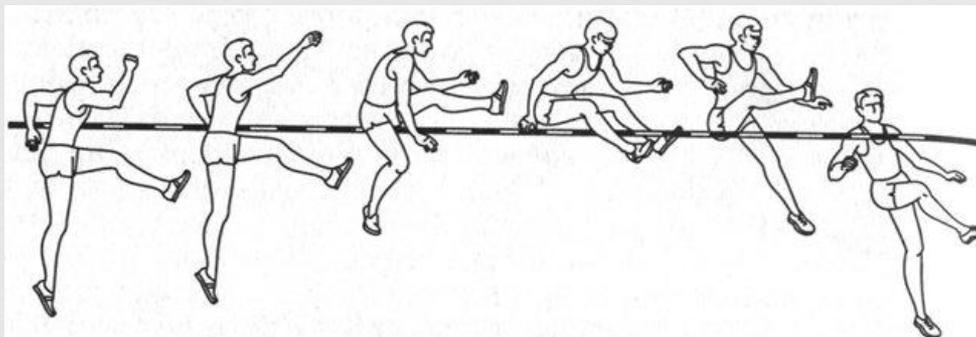


**СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА** – это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали

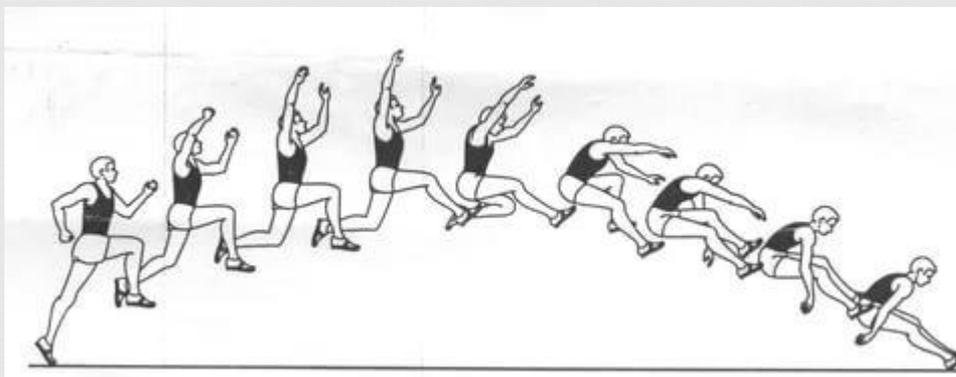


**ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА**, подразделяются на:

**Вертикальные прыжки** — прыжок в высоту, прыжок с шестом.



**Горизонтальные прыжки** — прыжок в длину, тройной прыжок.



**МЕТАНИЕ** - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

Метание диска

Метание молота

Метание копья

Толкание ядра



## МНОГОБОРЬЕ:

### **Мужчины (7-борье и 10-борье)**

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м;

Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м;

Второй день — 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.



### **Женщины (5-борье и 10-борье)**

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:

прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м;

Второй день — 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.

# атлетики для ШКОЛЬНИКОВ.

В наши дни проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Связано это с резким снижением двигательной активности ребят из-за общих побочных эффектов урбанизации, да и информационные технологии в виде компьютеров и сети интернет сделали свое дело. И в этой ситуации только стимулирующие мероприятия могут помочь. Среди них очень занятия по кроссовой подготовке. Суть в том, что именно спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни.



# Виды школьной программы по легкой атлетике



- Челночный бег 3х10м и 6х10м
- Бег на 30,60, 100м
- Бег на 500, 1000, 2000м
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в высоту
- Метание мяча
- Метание гранаты
- Полоса препятствий



# Спасибо за внимание

