

# Доклад на тему: "Легкая атлетика".

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

# Виды легкой атлетики.

В лёгкую атлетику входят такие виды спорта как: спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции.



**Прыжки в лёгкой атлетике подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).**

**Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.**

**Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.**

## **История возникновения легкой атлетики.**

**Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит, и жизнь.**

**Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания - упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта. Археологи, раскапывая стоянки древнего человека, находят много красноречивых свидетельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки играли огромную роль в повседневной жизни человека. Конечно, в ту пору о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже.**

**Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию. Она составляла основу античных Олимпийских игр. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции или метание молота «легкими» физическими упражнениями.**

**бег. Известно имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дата, когда произошло это событие. Это случилось в 776 г. до н.э. в Олимпии. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Кореб, он был поваром из города-полиса Элиды. В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.**

**Соревновались древние греки и в метании диска. Были диски из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,25 до 6,63 кг. (Сегодня диск весит 2 кг для мужчин и 1 кг для женщин.).**

**Среди болельщиков иногда очень ценились копьеметатели. Их охотно изображали и скульпторы. Олимпийцы соревновались также и в пентатлоне (беге, прыжках в длину, метании диска и копья и борьбы).**