

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА «Королева спорта»

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения входят в программу физического воспитания школьников, планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой и спортом.



Из истории легкой атлетики

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).



Древнегреческие бегуны (ваза ~530 год до нашей эры).

Основой легкой атлетики
являются естественные
движения человека.



Занятия легкой
атлетикой
способствуют
всестороннему
физическому
развитию,
укреплению
здоровья людей.

Популярность и массовость легкой атлетики

объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения

и возможностью варьировать нагрузку, проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.



В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.



Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.



Форма проведения соревнований и календарь

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах где эта спортивная дисциплина наиболее популярна: в Европе и в США. Соревнования:

- Летнего сезона, как правило, Апрель — Октябрь (включая Олимпийские игры и Чемпионаты Мира и Европы) проводятся на открытых стадионах.
- Зимнего сезона, как правило, Январь — Март (включая Зимние Чемпионаты Мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Соревнования по спортивной ходьбе и бегу (кроссу) на шоссе имеют свой календарь. Так наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Открытый стадион



Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Закрыты́й стадио́н (манеж)



Стандартно включает в себя овальную 200 метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны.

Некоторые 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, дистанция 300 л), кросс (бег по пересечённой местности на 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.



ДЕСЯТИБОРЬЕ,

классическое легкоатлетическое многоборье для мужчин, включающее десять видов лёгкой атлетики. Соревнования по десятиборью проводятся в два дня: 1-й день — бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м; 2-й день — бег на 110 м, с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м.



Рекорды и рекордсмены

История каждого вида спорта хранит имена своих героев-спортсменов, устанавливавших рекорды, поражавшие воображение и раздвигавшие устоявшиеся представления о возможностях человека.

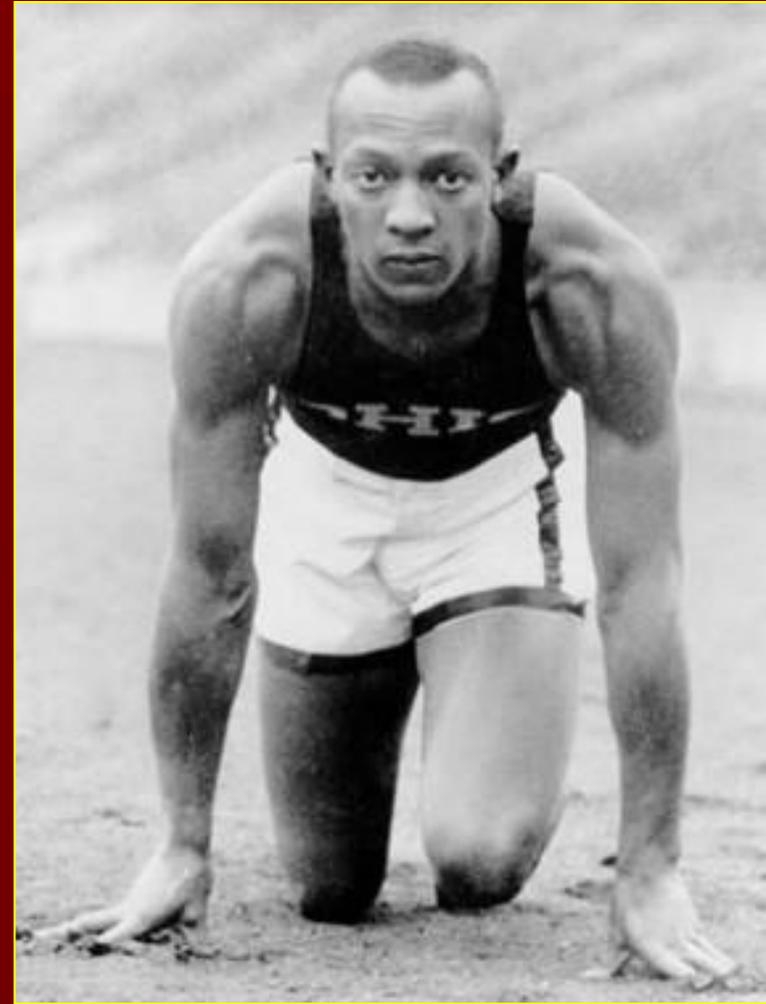


А легкая атлетика потому и получила титул «королевы спорта», что среди ее «подданных» — атлетов — выдающихся оказалось больше, чем в любом другом виде. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

Рекорды и рекордсмены

«Величайшим атлетом всех времен и народов» именовали в 30-х годах негритянского бегуна **Джесси Оуэнса**.

На Олимпийских играх в Берлине Оуэнсу не было равных во всех видах программы, в которых он принимал участие. Джесси добился уверенной победы в беге на 100и 200 м, затем первенствовал в прыжках в длину, показав очень высокий даже по современным меркам результат — 8 м 06 см. А четвертой золотой медалью он был награжден за участие в победной эстафете 4X100 м.



(1913-1980)

Рекорды и рекордсмены

Сергей Бубка

(р. 1963)

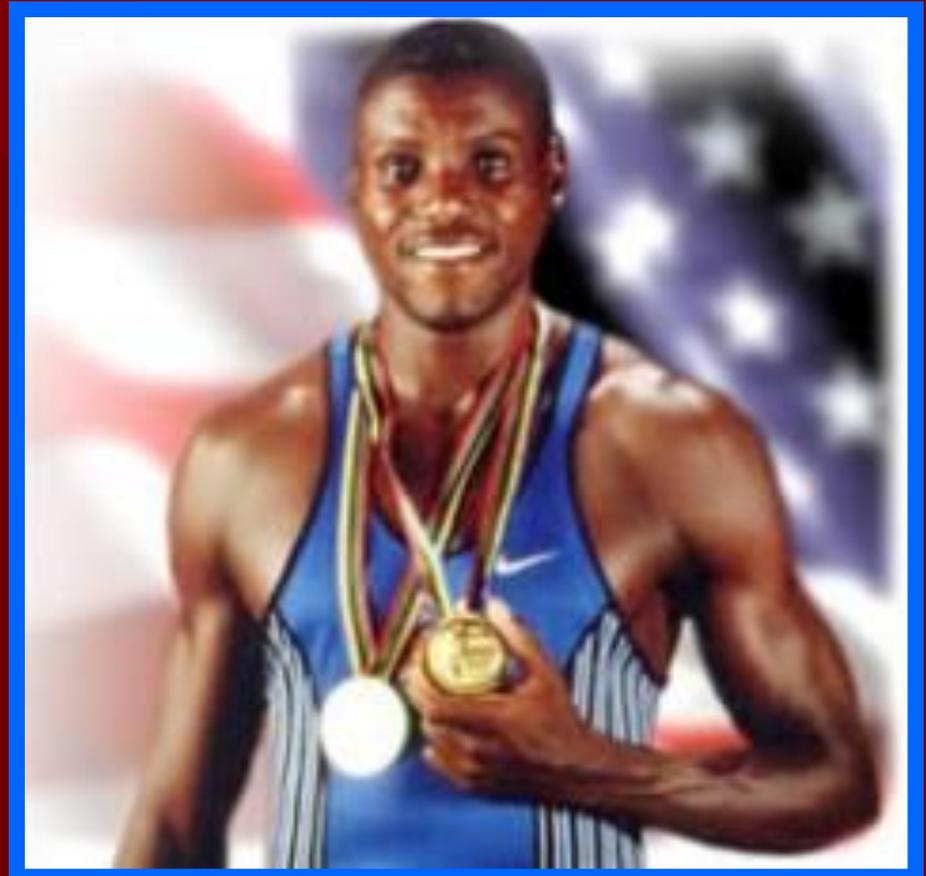


Украинский спортсмен, шестовик века;
единственный в мире легкоатлет-
победитель шести чемпионатов мира
подряд

Рекорды и рекордсмены

Карл Льюис

(р. 1961)



Неоднократный чемпион мира по прыжкам в длину и бегу; девятикратный олимпийский чемпион
«КОРОЛЬ КАРЛ»

Рекорды и рекордсмены



Кене́ниса Бе́келе —

знаменитый эфиопский легкоатлет, бегун на средние и длинные дистанции.

Специализируется в беге на дистанциях от 3000 до 10000 метров и в кроссе.

Трёхкратный олимпийский чемпион и четырехкратный чемпион мира (открытые стадионы). Обладатель мирового рекорда в беге на 5 000 и 10 000 метров.

Рекорды и рекордсмены



Роберт (Боб) Бимон — американский легкоатлет (прыжки в длину). Бимон вошёл в историю лёгкой атлетики своим феноменальным прыжком на 8,90 м в финале Олимпиады 1968 года в Мехико.

Этот результат, названный «прыжком в XXI век», на 55 см превышал прежний рекорд Ральфа Бостона и был превзойдён лишь спустя 23 года американским прыгуном Майком Пауэллом на чемпионате мира 1991 года в Токио.

Рекорды и рекордсмены



Куц Владимир

Рекорды и рекордсмены



Болотников Петр

Рекорды и рекордсмены

Исинбаева Елена

Гаджиевна — российская спортсменка в прыжках с шестом. Заслуженный мастер спорта России.

Олимпийская чемпионка 2004, 2008 годов, обладательница 27 мировых рекордов в прыжках с шестом среди женщин.



22 июля 2005 года на соревнованиях в Лондоне впервые в истории покорила высоту 5 метров.

Исинбаева Елена Гаджиевна



Спасибо за внимание!

