

# Легкая атлетика



## Виды легкой атлетики

К уроку в 5 классе.

Учитель физической культуры МБОУ ТЭЛ

Ульянова Т.А.,  
мастер спорта

*Легкая атлетика* - это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Еще в глубокой древности легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки и для проведения состязаний. Но, принято считать, что история лёгкой атлетики началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Современная легкая атлетика объединяет такие спортивные дисциплины как: *ходьба, бег, прыжки, метание*.

Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.



### *Спортивная ходьба*

*Спортивная ходьба* - это легкоатлетический вид, который отличается от бега тем, что отсутствует фаза «полета», то есть спортсмен не отрывается обеими ногами от земли — одна или обе ноги всегда должны иметь контакт с поверхностью, ноги должны быть выпрямлены в колене, их не нужно поднимать слишком высоко над поверхностью дорожки. Надо стараться выполнять перекачивающиеся движения ступнями с пятки на носок. В момент ходьбы шаги должны быть широкими, а руки обязательно согнутыми в локтях.



Спортивная ходьба подразделяется на дисциплины: **20 км**  
(мужчины и женщины) и  
**50 км** (только мужчины).

		20 км			50 км			
Мужчины	Владимир Канайкин	2007 год	Россия	1:17.16	Диниз Йоханн	2014 год	Франция	3:32.33
Женщины	Елена Лашманова	2012 год	Россия	1:25.02				

На последних летних Олимпийских играх-2012 в Лондоне в спортивной ходьбе отличились российские спортсмены.

У мужчин на дистанции 50 км **1 место** занял *Сергей Кирдяпкин*.

У женщин «золото» взяла *Елена Лашманова* с мировым рекордом, а «серебро» - *Ольга Каниськина*.

## Бег

*Бег* - это один из способов ускоренного передвижения человека, который отличается от ходьбы наличием «фазы полёта», то есть отрыва от поверхности земли обеими ногами. 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), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.*



# Барьерный бег



# Бег с препятствиями



# Эстафетный бег





# Кросс



Бег подразделяется на следующие дисциплины:  
 короткие (100, 200 м), средние (400, 800 и 1000 м),  
 длинные (1500 м и более), марафон (42 км 195 м),  
 эстафеты (4 × 100 м, 4 × 400 м), бег с барьерами (100 м, 400 м),  
 бег с препятствиями (3000 м).

# ЖЕНЩИНЫ

Дистанция		Имя	Год	Страна	Результат
короткие	100 м	Флоренс Гриффит-Джойнер	1988	США	10,49с
	200 м	Флоренс Гриффит-Джойнер	1988	США	21,34с
	400 м	Марита Кох	1985	ГДР	47,60с
средние	800 м	Ярмила Кратохвиллова	1983	Чехословакия	1м 53,28с
	1000 м	Светлана Мастеркова	1996	Россия	2м 28,98с
	1500 м	Син Юнься	1993	КНР	3м 50,46с
длинные	5000 м	Тирунеш Дибабэ	2008	Эфиопия	14м 11,15с
	10000 м	Ван Юнся	2014	КНР	29м 31,78с
Эстафета	4 × 100 м	Команда США	2012	США	40,82с
	4 × 400 м	Команда СССР	1988	СССР	3м 15,17с
Бег с барьерами	100 м	Йорданка Донкова	1988	Болгария	12,21с
	400 м	Юлия Пекина	1992	Россия	52,34с
Бег с препятствиями	3000 м	Саиф Шахин	2004	Катар	7м 53,63с
	3000 м	Гульнара Галкина-Самитова	2008	Россия	8м 58,81с

## **Прыжки (легкоатлетические)**

**Прыжки (легкоатлетические)** - это упражнения, которые требуют проявления скорости и силы в непродолжительное время, но с максимальными мышечными усилиями.

Прыжки сочетают в себе следующий набор движений: *разбег, отталкивание и полет*. С помощью прыжков и прыжковых упражнений эффективно развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и гибкость.



По своим задачам прыжки различаются на: а) вертикальные - прыжки с преодолением вертикального препятствия - планки с целью прыгнуть выше (прыжки в высоту и прыжки с шестом); б) горизонтальные - прыжки с целью прыгнуть дальше (прыжки в длину и тройной прыжок).

### Мужчины

### Женщины

Вертикальные прыжки	Прыжок в высоту	Хавьер Сотомайор	1993	Куба	2,45м	Стефка Костадинова	1987	Болгария	2,09м
	Прыжок с шестом	Сергей Бубка	1993	Украина	6,15м	Елена Исинбаева	2009	Россия	5,06м
Горизонтальные прыжки	Прыжок в длину	Майк Пауэлл	1991	США	8,95м	Галина Чистякова	1988	СССР	7,52м
	Тройной прыжок	Джонатан Эдвардс	1995	Великобритания	18,29м	Инесса Кравец	1995	Украина	15,50м



## *Метание*

*Метание* - это легкоатлетическое упражнение, целью которого является придание спортсменом-метателем снаряду наибольшей скорости вылета. Дальность полета снаряда зависит также от правильного направления его и от сопротивления воздуха. Форма легкоатлетических снарядов очень отличается друг от друга, поэтому и удержание их в руке спортсмена также различно. А это влияет на условия метания и техники его выполнения.

Можно выделить такие основные фазы в метании, как: *разбег (или раскручивание снаряда), финальное усилие при выпуске снаряда и сохранение равновесия спортсмена.*





# Метание гранаты и метание мяча (школьная программа)





Дисциплина	Имя	Год	Страна	Результат
Толкание ядра	Рэндольф Барнс	1990	США	23,12 м
Метание диска	Юрген Шульц	1986	ГДР	74,08 м
Метание копья	Ян Железны	1996	Чехия	98,48 м
Метание молота	Юрий Седых	1986	Россия	86,74 м

К легкоатлетическим метаниям относятся толкание ядра, метание диска, копья и молота.

Дисциплина	Имя	Год	Страна	Результат
Толкание ядра	Наталья Лисовская	1987	Россия	22,63м
Метание диска	Габриеле Райнш	1988	ГДР	76,80м
Метание копья	Барбора Шпотакова	2008	Чехия	72,28м
Метание молота	Анита Влодарчик	2014	Германия	79,58м

Спасибо за внимание!  
Удачи в легкой атлетике!

