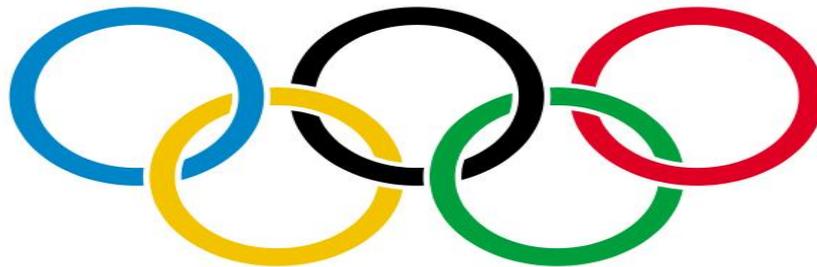


Презентация на тему:
«Легкая атлетика»



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- *ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА* — СОВОКУПНОСТЬ ВИДОВ СПОРТА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ БЕГ, ХОДЬБУ, ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ. ОБЪЕДИНЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ДИСЦИПЛИНЫ: БЕГОВЫЕ ВИДЫ, СПОРТИВНУЮ ХОДЬБУ, ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ (ПРЫЖКИ И МЕТАНИЯ), МНОГОБОРЬЯ, ПРОБЕГИ (БЕГ ПО ШОССЕ) И КРОССЫ (БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ).



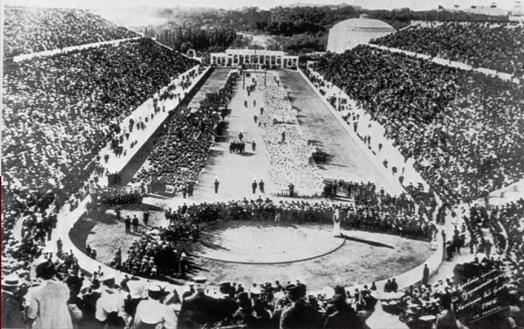
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ЕСЛИ НЕ СКАЗАТЬ БОЛЬШЕ. ВЕДЬ В ШИРОКИХ КРУГАХ ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА ОНА НОСИТ ТИТУЛ – *КОРОЛЕВА СПОРТА*.



ИСТОРИЯ

- **ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НАЧАЛА СВОЙ ОТСЧЁТ ЕЩЕ С ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ. НА САМЫХ ПЕРВЫХ ОЛИМПИАДАХ СОРЕВНОВАЛИСЬ ТОЛЬКО В БЕГЕ НА ДЛИНУ СТАДИОНА (192,27 М). ПОЗЖЕ В ПРОГРАММЕ ПОЯВИЛСЯ ДИАУЛОС – БЕГ В ДВЕ СТАДИИ (ТУДА И ОБРАТНО). ПОСЛЕ ЧЕГО ПОЯВИЛСЯ БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ. В 708 Г. ДО Н.Э. АТЛЕТЫ УЖЕ МЕРИЛИСЬ СИЛАМИ В ПЯТИБОРЬЕ, А ПОЗЖЕ В – ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ.**



ИСТОРИЯ

- НА БРИТАНСКИХ ОСТРОВАХ С XII В. СТАЛИ ПРОХОДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ В БЕГЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ, В ВЫСОТУ И С ШЕСТОМ, МЕТАНИЕ ТЯЖЕСТЕЙ. ЭТИ СОСТЯЗАНИЯ И ЛЕГЛИ В ОСНОВУ БОЛЬШИНСТВА ВИДОВ СОВРЕМЕННОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.



ИСТОРИЯ

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПОЛУЧИЛА В 1859 Г., КОГДА ГРЕКИ ПОПЫТАЛИСЬ ВОЗРОДИТЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. В ПРОГРАММЕ ПЕРВЫХ ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ОСНОВНОЕ МЕСТО ЗАНЯЛА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. В 1866 Г. ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ЧЕМПИОНАТ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, А ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ ПОДОБНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ ПРОШЛО В США.

В РОССИИ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПОЯВИЛАСЬ

В 1888 Г.



ИСТОРИЯ

- С 1946 СОВ. ЛЕГКОАТЛЕТЫ УЧАСТВУЮТ В ЧЕМПИОНАТАХ ЕВРОПЫ (ПРОВОДЯТСЯ С 1934 В ЧЁТНЫЕ ГОДЫ МЕЖДУ ОЛИМПЕЙСКИМИ ИГРАМИ), С 1952 — В ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ.
- В 1968 ОСНОВАНА ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ — ЕАА, ОБЪЕДИНЯЮЩАЯ 25 НАЦИОНАЛЬНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ



ОРГАНИЗАЦИЯ

- ВЫСШИМ РУКОВОДЯЩИМ ОРГАНом, РЕГУЛИРУЮЩИМ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И РАЗВИТИЕМ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА, ЯВЛЯЕТСЯ: МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ (ИААФ).
- ИААФ ОПРЕДЕЛЯЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ВЕДЁТ МИРОВОЙ РЕЙТИНГ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ.

ВИДЫ ЛЕГКОЙ СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА АТЛЕТИКИ

- БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
- БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ
- ПРЫЖКИ
- МЕТАНИЯ
- МНОГОБОРЬЕ



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

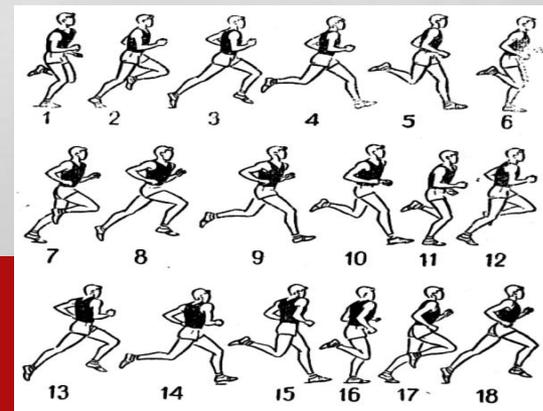
- СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ПО ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВСЕХ ВИДОВ ХОДЬБЫ ПОСТАНОВКОЙ ВЫПРЯМЛЕННОЙ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ НОГИ. ОДНАКО, ОБЩИМ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ХОДЬБЫ ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТОЯННЫЙ КОНТАКТ НОГИ С ГРУНТОМ ОДНОЙ ИЛИ ДВУХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО..
- РЕКОРДЫ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ РЕГИСТРИРУЮТСЯ НА ДОРОЖКЕ СТАДИОНА НЕ БОЛЕЕ 500 М НА ДИСТАНЦИЯХ ОТ 3-Х КМ ДО РЕЗУЛЬТАТОВ СУТОЧНОЙ ХОДЬБЫ (БОЛЕЕ 200 КМ).
- НА СОРЕВНОВАНИЯХ МУЖЧИНЫ ИДУТ 20 КМ И 50 КМ. А ЖЕНЩИНЫ ИДУТ 20 КМ.



БЕГ

БЕГ ЗАНИМАЕТ НАИБОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ИМЕЕТ РАЗНОВИДНОСТИ:

- БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (СПРИНТЕРСКИЙ)
- БЕГ СРЕДНИЕ ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ;
- БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ;
- БЕГ С БАРЬЕРАМИ
- ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ.



ПРЫЖКИ

- ПРЫЖКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРОВОДЯТСЯ. В ДЛИНУ, В ДЛИНУ ТРОЙНЫМ, В ВЫСОТУ И В ВЫСОТУ С ШЕСТОМ, КАК ДЛЯ МУЖЧИН, ТАК И ДЛЯ ЖЕНЩИН. РЕЗУЛЬТАТ ФИКСИРУЕТСЯ В МЕТРАХ И САНТИМЕТРАХ.



МЕТАНИЯ

В МЕТАНИЯ ВХОДЯТ:

- ТОЛКАНИЕ ЯДРА
- МЕТАНИЕ МОЛОТА ТАКОГО ЖЕ ВЕСА,
- МЕТАНИЕ КОПЬЯ (800 Г И 600 Г),
- МЕТАНИЕ ДИСКА (2 КГ И 1 КГ),



МНОГОБОРЬЕ

- ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МНОГОБОРЬЯ ВКЛЮЧАЮТ МНОГО ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. КЛАССИЧЕСКОЕ МУЖСКОЕ ДЕСЯТИБОРЬЕ – ЭТО БЕГ НА 100, 400, 1500 М, 110 М С БАРЬЕРАМИ, ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ, С ШЕСТОМ, В ДЛИНУ, МЕТАНИЕ КОПЬЯ, ДИСКА, ТОЛКАНИЕ ЯДРА. КЛАССИЧЕСКОЕ ЖЕНСКОЕ СЕМИБОРЬЕ – ЭТО БЕГ 100 М С БАРЬЕРАМИ, 200 М, 800 М, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И В ВЫСОТУ, МЕТАНИЕ КОПЬЯ И ТОЛКАНИЕ ЯДРА.



ОЛИМПИАДСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

- АНТЮХ НАТАЛЬЯ – БЕГ 400 М. С БАРЬЕРАМИ (2012, ЛОНДОН)
- БОРЧИН ВАЛЕРИЙ – СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА 20 КМ. (2008, ПЕКИН)
- ЛЫСЕНКО ТАТЬЯНА – МЕТАНИЕ МОЛОТА (2012, ЛОНДОН)
- СЛЕСАРЕНКО ЕЛЕНА – ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ (2004, АФИНЫ)
- КИРДЯПКИН СЕРГЕЙ – СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА 50 КМ (ЛОНДОН)



Спасибо за просмотр!

Спасибо за просмотр;