

Презентация на тему: «Легкая атлетика»

Выполнила:
методист, тренер-преподаватель ДЮСШ №2
Иванова Ю.С.

Легкая атлетика



Легкая атлетика

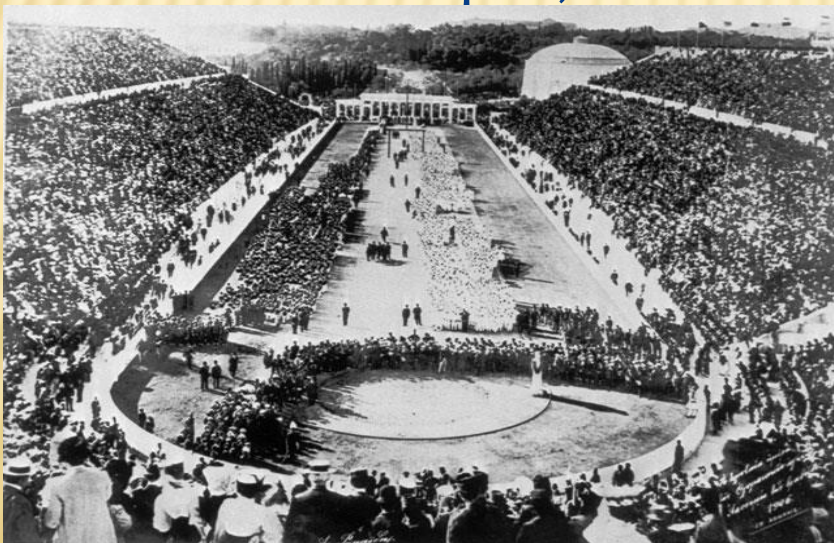
Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

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.

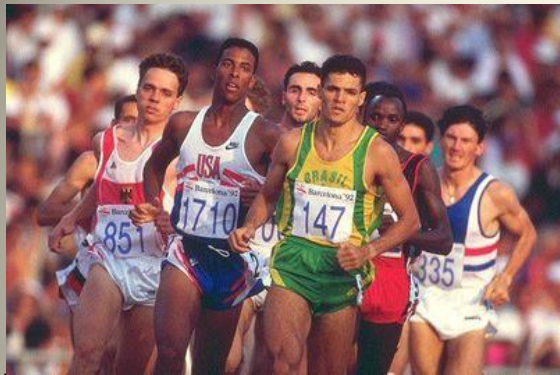
В России легкая атлетика появилась в 1888 г.



История

- * С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.
- * В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики — ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций





Дисциплины



<u>Спринт</u>	60м	100м	200м	400м	60м		
<u>Бег на средние дистанции</u>	800м	1000м	1500м	1 миля	2000м	3000м	3000м с /п
<u>Бег на длинные дистанции</u>	2 мили	5000м	10 000м	20 000м	Часовой бег	25 000м	30 000м
<u>Технически е виды</u>	<u>Вертикальные прыжки:</u> прыжок в высоту , прыжок с шестом	<u>Горизонтальные прыжки:</u> прыжок в длину , тройной прыжок	<u>Метания:</u> толкание ядра, метание диска, метание копья , метание молота				
<u>Бег с барьерами</u>	60м	100м (жен.)/ 110м (муж)	400м				
<u>Эстафетный бег</u>	4x100м	4x200м	4x400м				
<u>Многоборья</u>	Семиборья	десятиборье					
<u>Бег по шоссе</u>	10 км, 15 км, 20 км, 25 км, 30 км, 100 км	Полумарафон	25км, 30км	Марафон	Экиден	Суточный бег	
<u>Кросс</u>	4 км	8 км	12 км				
<u>Спортивная ходьба</u>	По дорожке: 10 000 м, 20 000 м, 30 000 м, 50 000 м	По шоссе: 20 км • 50 км					

Ходьба

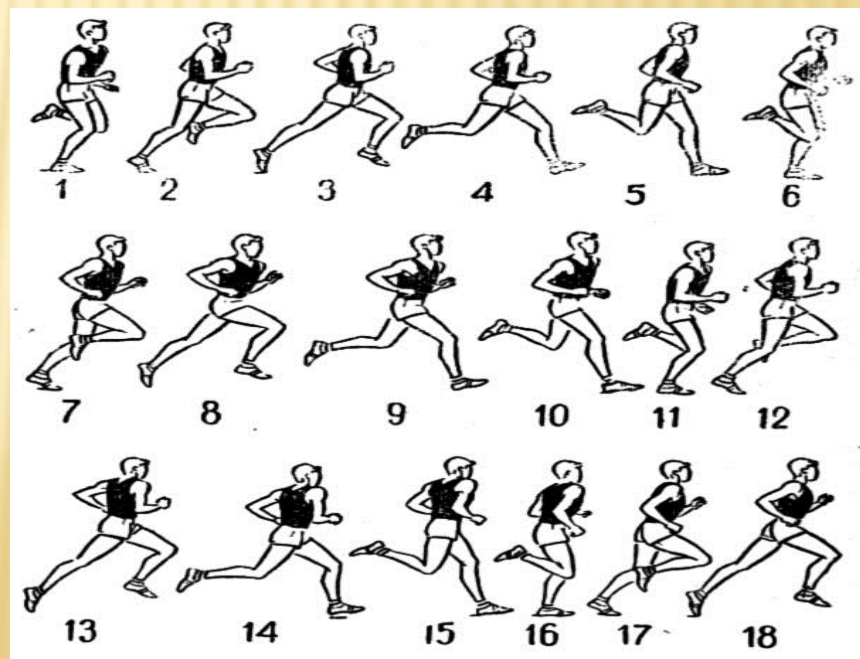
- * Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- * Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона 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:

- *гладкий бег;
- * бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- *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

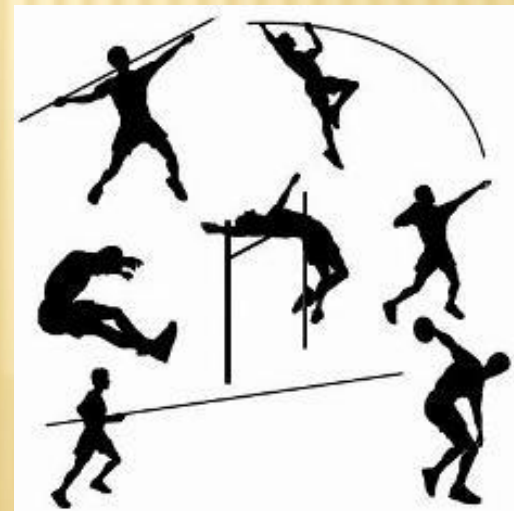
В метания входят:

- * толкание ядра (7,257кг / 4кг)
- * метание молота (7,26 кг / 4 кг)
- * метание копья (800 г / 600 г),
- * метание диска (2 кг / 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.



Спортсмены

Выдающиеся результаты в истории мирового спорта показали такие легкоатлеты как:

Валерий Брумель (СССР)—Олимпийский чемпион (1964), серебряный призёр Олимпийских игр (1960). Чемпион Европы (1962 г., 2,16 м). Чемпион СССР (1961—1963). Установил 6 рекордов мира (последний в 1963 г.). В 1961-63 признан лучшим спортсменом мира.

Сергей Бубка (СССР, Украина)—Заслуженный мастер спорта СССР (1983). Чемпион Олимпийских игр 1988, 6-кратный чемпион мира (1983,1987, 1991, 1993, 1995, 1997), чемпион Европы (1986^[en]) и СССР (1984, 1985). Победитель Кубков мира и Европы (1985) в прыжках с шестом. Серебряный призёр международных соревнований «Дружба — 84». Владел мировым рекордом в прыжке с шестом в закрытых помещениях (6,15 м) с 1993 по 2014 годы .

Нина Пономарёва-Ромашкова (СССР)—В 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки олимпийский рекорд — 51 м 2 см. Золотая олимпийская медаль Ромашковой стала первой в истории советского спорта. С 1952 годапо 1956 годы, а потом и в 1958 и 1959 годах — чемпионка СССР. На Олимпийских играх 1956 в Мельбурне она завоевала бронзовую награду.

Татьяна Казанкина (СССР)— Олимпийских игр в Монреале забег на 800 метров принес спортсменке первое в ее карьере олимпийское золото, показанный результат — 1 минута 54,94 секунды — стал новым Олимпийским и мировым рекордом. В финальном забеге на 1500 метров спортсменка завоевала 2-ю золотую награду Олимпийских игр.

Елена Исинбаева (Россия)—многочисленная чемпионка мира и Европы. 18 августа 2008 года на Олимпийских играх в Пекине она завоевала золотую медаль, установив последовательно сначала олимпийский (4,95 метра) и затем мировой (5,05 метра) рекорды.

Спасибо за внимание!!!

Спасибо за внимание!!!