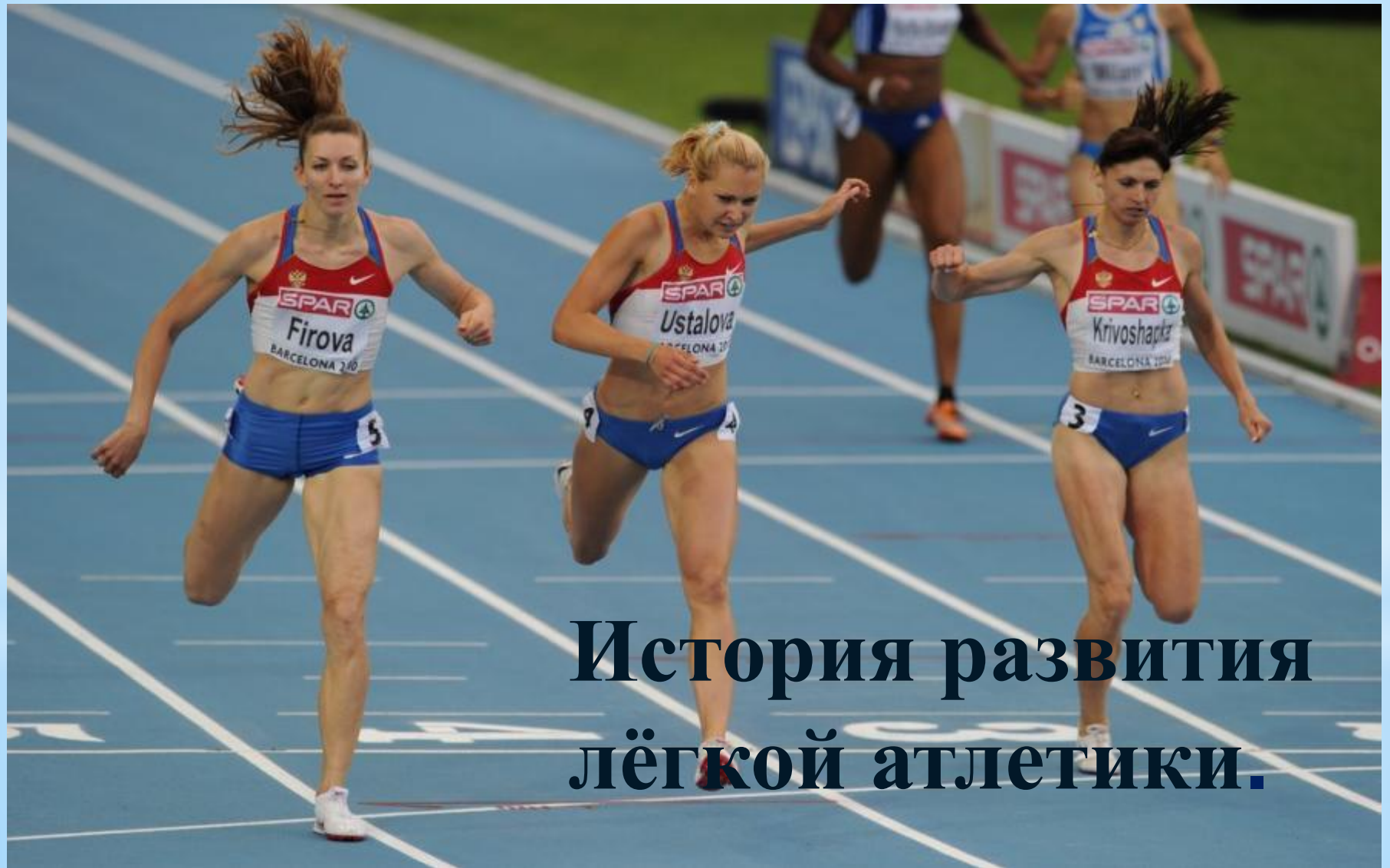
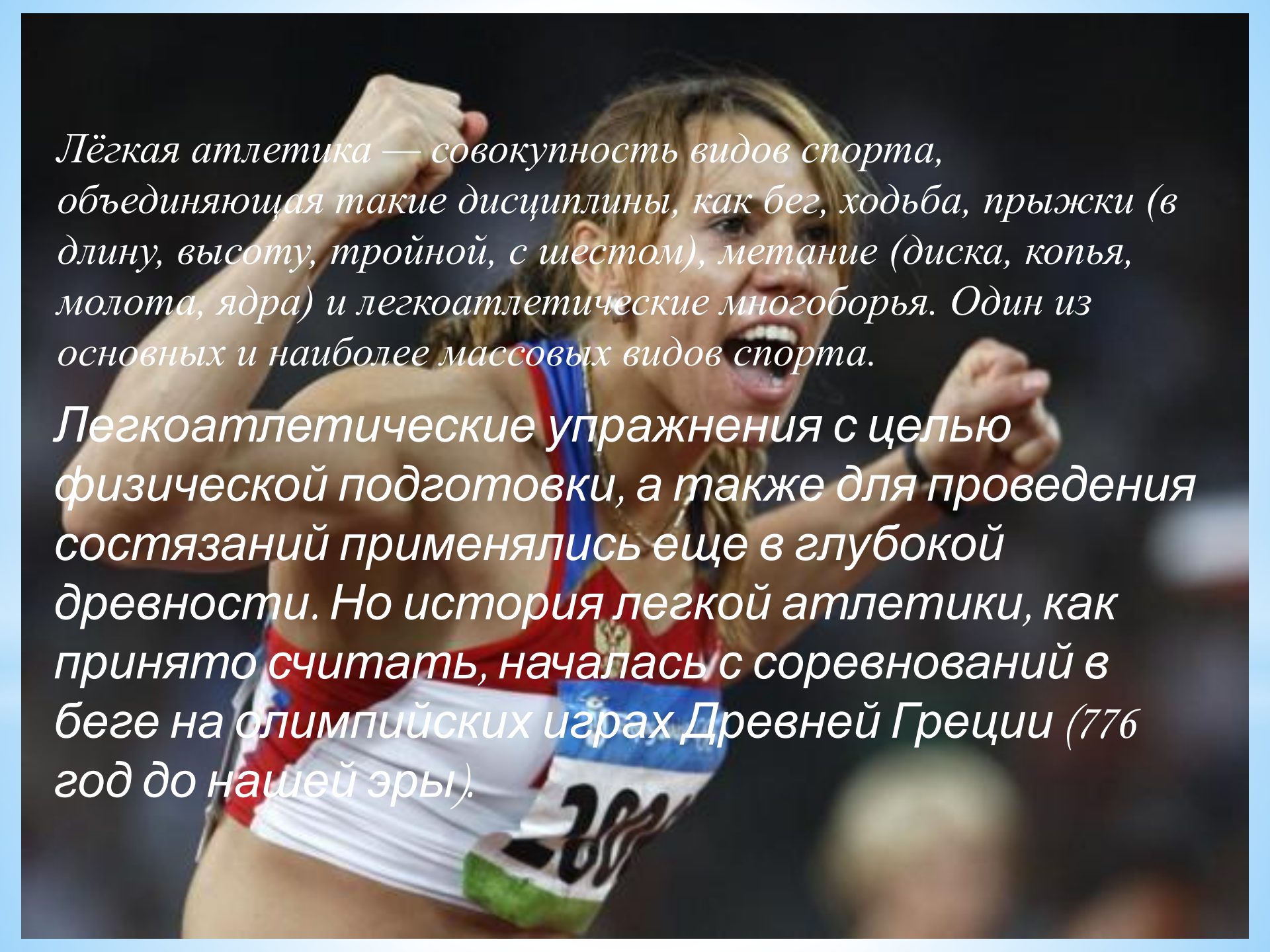


Лёгкая атлетика



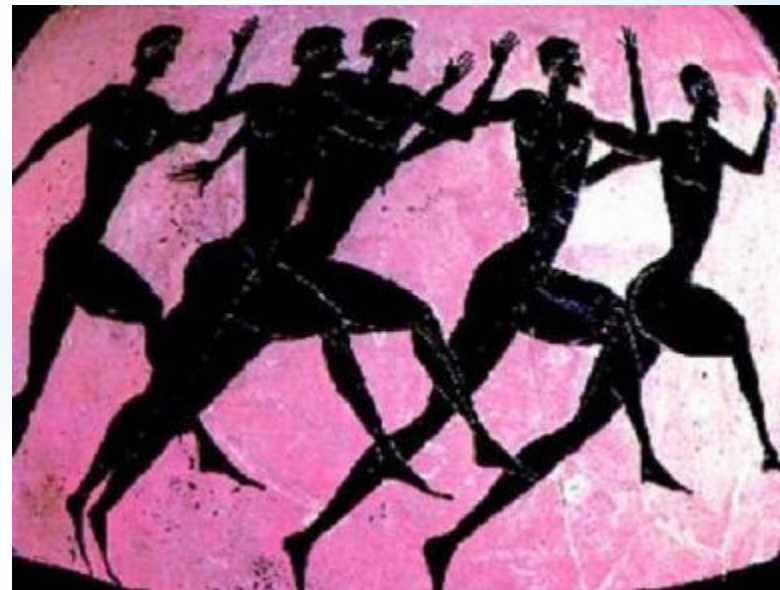
История развития
лёгкой атлетики.

A female athlete with blonde hair, wearing a red and white athletic uniform with a blue sash, is shown in a celebratory pose with her fists clenched. She is wearing a bib with the number 202. The background is dark and out of focus.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Поразительно, что сегодня мы знаем имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дату, когда произошло это событие. Это случилось в 776 г. до н.э. В Олимпии, древнейшем религиозном центре Греции. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192м) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Корибос. Легкая атлетика как **вид спорта** начала складываться лишь к концу первой половины **XIX** в.



История развития легкой атлетики в России

Бег, прыжки и метания с давних пор практиковались в быту и праздничных играх народов, населяющих нашу Родину. Известно, что еще в 1858 г. в городе Николаеве солдаты и матросы местного гарнизона участвовали в соревнованиях по бегу на полторы версты. Условия для развития легкой атлетики в России были чрезвычайно неблагоприятны. Царское правительство не было заинтересовано в развитии среди народа физической культуры и спорта. В стране не было ни стадионов, ни спортивных площадок, ни специалистов, знакомых с техникой легкоатлетического спорта. Отдельные спортсмены-любители занимались преимущественно бегом, не имея представления о рациональных методах тренировки.



Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в 1888 г., когда в Тярлево, близ Петербурга, был организован спортивный кружок. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в 1908 г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление русских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.



Первое первенство страны по легкой атлетике было проведено в Москве 1922г., участвовало 200 спортсменов от 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то время говорит такой факт: на личном первенстве Москвы по легкой атлетике 1921г. один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось.



Дисциплина	Олимпиады в Афинах (1896г.)	Современный результат
Бег 100м	12,0	9,58
Бег 400м	54,2	43,18
Бег 800м	2.11,0	1:40,91
Бег 1500м	4.33,2	3:26,00
Бег 110м с барьерами	17,6	12,80
Марафон	2.58,50	2:03,38
Прыжки в высоту	1,81	2,45
Прыжки в длину	6.35	8.95
Тройной прыжок	13.71	18.29
Прыжки с шестом	3.30	6.15
Толкание ядра	11,22	23.12
Метание диска	29,15	76.80

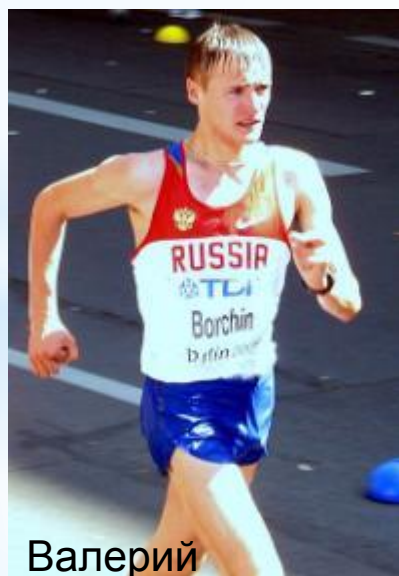
Спортивная ходьба

Спортивная ходьба — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй.

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй. Первое соревнование в спортивной ходьбе было проведено в Лондоне в 1882 году, оно состояло из непрерывной пятичасовой ходьбы. Ходьба на дистанцию 50 км стала олимпийской дисциплиной в 1932, на 20 км — в 1956 году.



Денис
Нижегородов



Валерий
Борчин



Ольга
Канис'кина



Сергей Кирдяпкин

Бег

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.

Спринт

Бег на средние дистанции

Бег на длинные дистанции

Марафонский бег

Бег с барьерами

Эстафетный бег



Усейн Болт



Светлана
Мастеркова



Юрий Борзаковский

Технические дисциплины

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды :

- * Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом
- * Горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок
- * Метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.



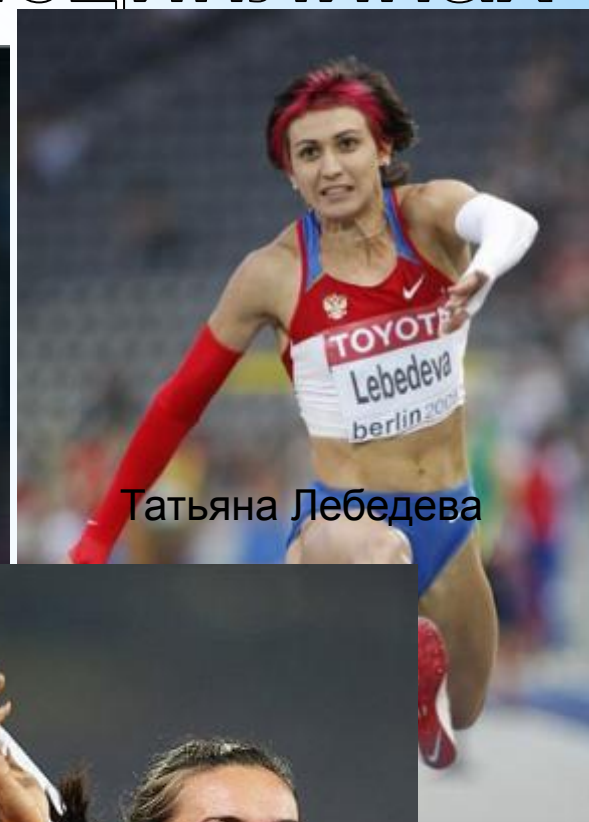
Лучшие в прыжковых дисциплинах



Анна чичерова



Андрей Сильнов



Татьяна Лебедева



Иван Ухов



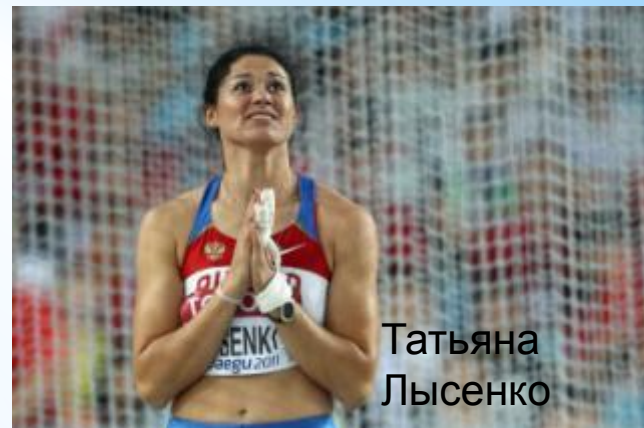
Метания

Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность. Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации.

Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.

Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние.

Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений



Татьяна
Лысенко



Легкая атлетика - Королева Спорта

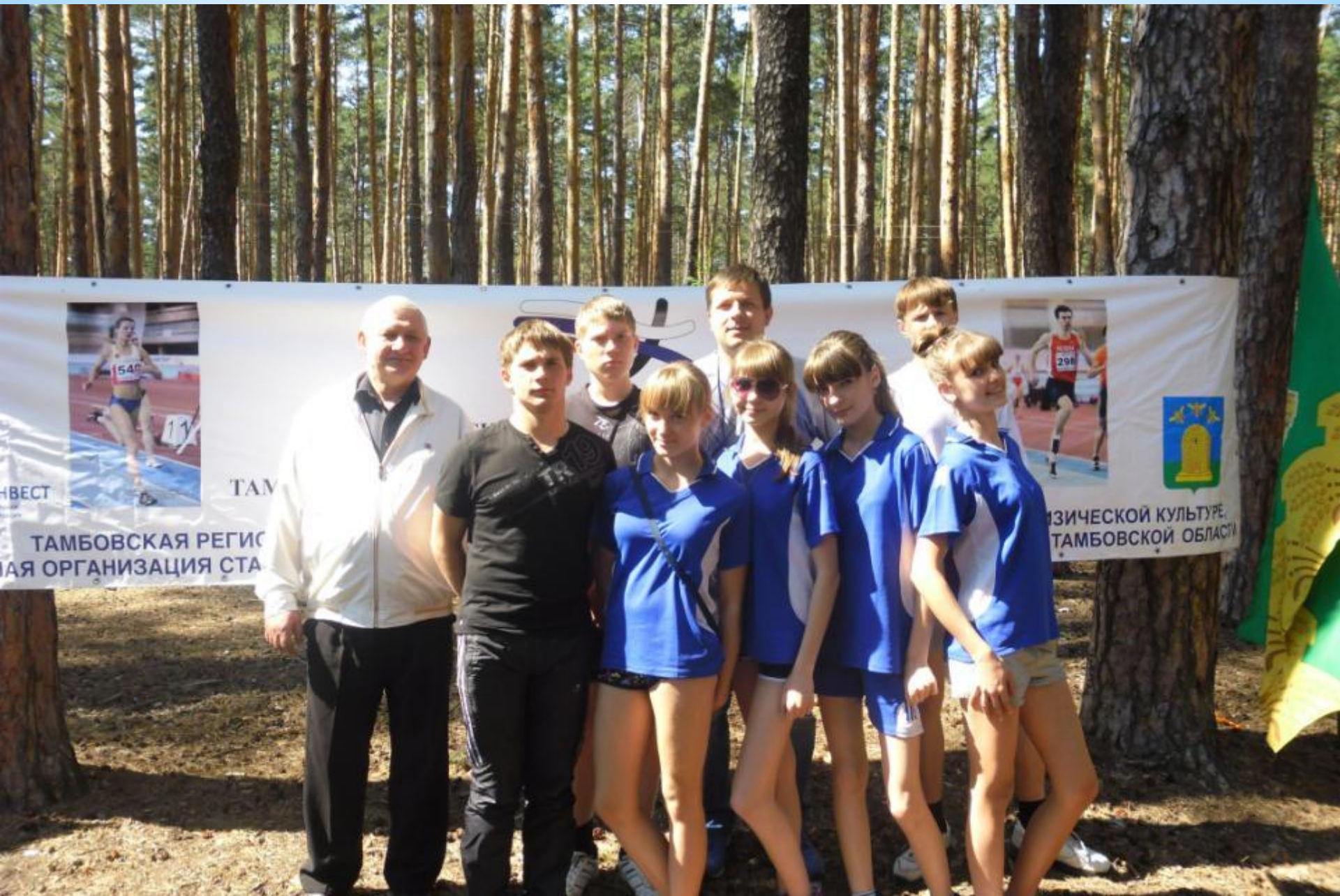












ИНВЕСТ
ТАМ
ТАМБОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СТАРШЕГО СПОРТА

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Секция легкой атлетики и лыжной подготовки – с нами интересно!



Емельянова А.