

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Тема спорта стала актуальна с началом проведения Олимпийских игр Древней Греции. С тех самых пор она не покидала своей актуальности. Со временем стали появляться разные спортивные игры. Например такие как: футбол, баскетбол, теннис, волейбол и т.д. Также стали развиваться виды спорта: легкая и тяжелая атлетика, художественная и спортивная гимнастика, бодибилдинг, фигурное катание и т. д. Было замечено что люди занимающиеся спортом гораздо меньше болеют чем остальные, у них лучше развит мышечный тонус.
- В связи с этим в учебных учреждениях стали проводить уроки физкультуры со специально разработанными нормативами для детей разных возрастов.

- В том числе в программу для учебных заведений входит и упражнения по легкой атлетике.
- Легкая атлетика из всех видов спорта самый актуальный. И для этого есть свои причины:
  - ❖ Ею могут заниматься в не зависимости от возраста и пола.
  - ❖ Этот вид спорта не требует больших материальных вложений.
  - ❖ Во время занятий этим видом спорта укрепляется весь организм, а не определенная группа мышц.
  - ❖ Также есть много других причин почему легкая атлетика актуальна но на их перечисление уйдет слишком много слайдов .

# ЦЕЛЬ

- Целью этой работы является рассказать про правильное выполнение легкоатлетических упражнений. Ведь для того чтобы они приносили пользу и для избегания несчастных случаев во время выполнения этих упражнений необходимо соблюдать технику выполнения какого либо упражнения например: бега, прыжка в длину или высоту, метания копья и т.д.

# Определение

Лёгкая атлетика – это совокупность нескольких видов спорта, включающая в себя такие дисциплины, как беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

# История



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



# История

- Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр (1896 г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня Олимпийские игры — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

# История

отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, А. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др.

# ИСТОРИЯ

- Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики поучающихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г.— прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

- Вложили соревнования в беге на дистанцию около 2 км



## РАЗВИТИЕ

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как, вообще говоря, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её столь высокая распространённость, в том числе, и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран. Наиболее развита лёгкая атлетика, как вид спорта в таких странах как: США, Россия, ФРГ, Великобритания, Кения, Эфиопия.



**Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.**

**В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.**



Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

# Высокий старт

Применяется практически на всех  
дистанциях бега.



**По команде**

**«НА СТАРТ!»**

**ученик подходит  
к стартовой линии  
и ставит  
сильнейшую ногу  
носком к ней.**

**Другую ногу отставляет назад,  
упираясь в грунт носком.  
Туловище выпрямлено, руки  
свободно опущены.**



# По команде

**«ВНИМАНИЕ!»**

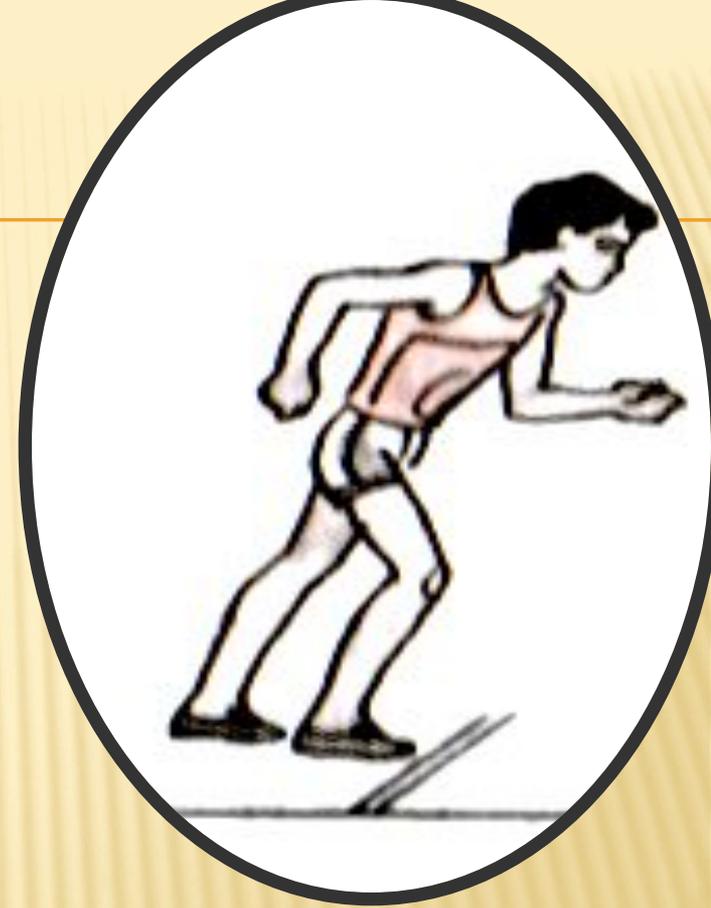
человек слегка  
сгибает

ногу, перенося  
тяжесть

тела на впереди  
Руки чуть согнуты  
стоящую ногу.

В локтях. Взгляд направлен

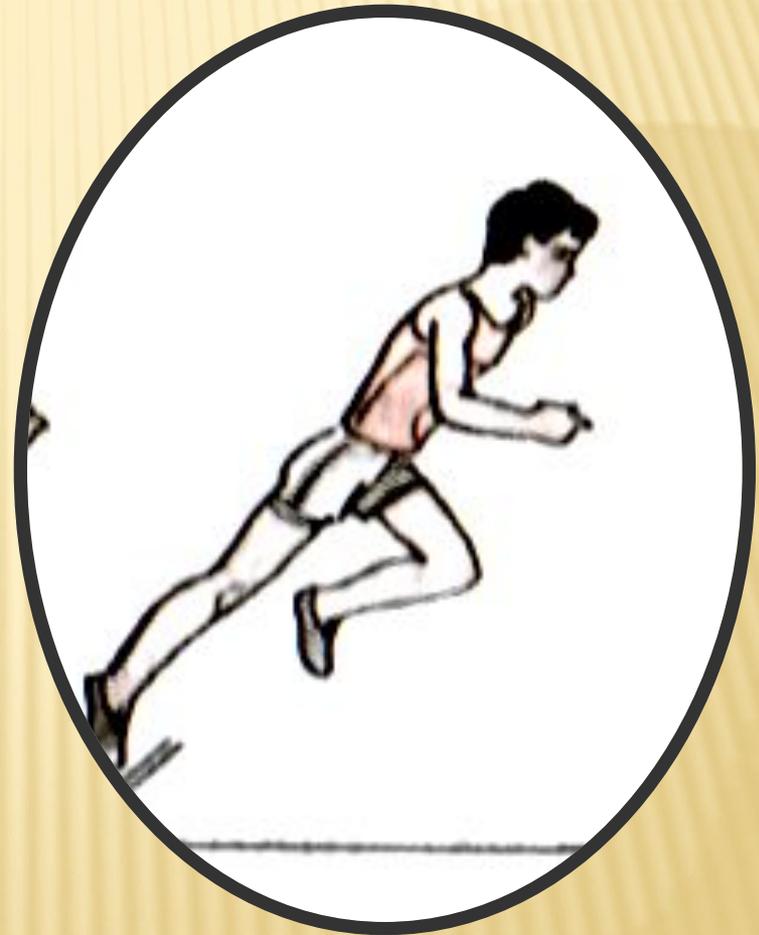
вперед.



# По команде

**«МАРШ!»**

**энергично  
отталкиваясь  
ногами  
от земли, начинает  
бег, стараясь  
быстро набрать  
скорость.**



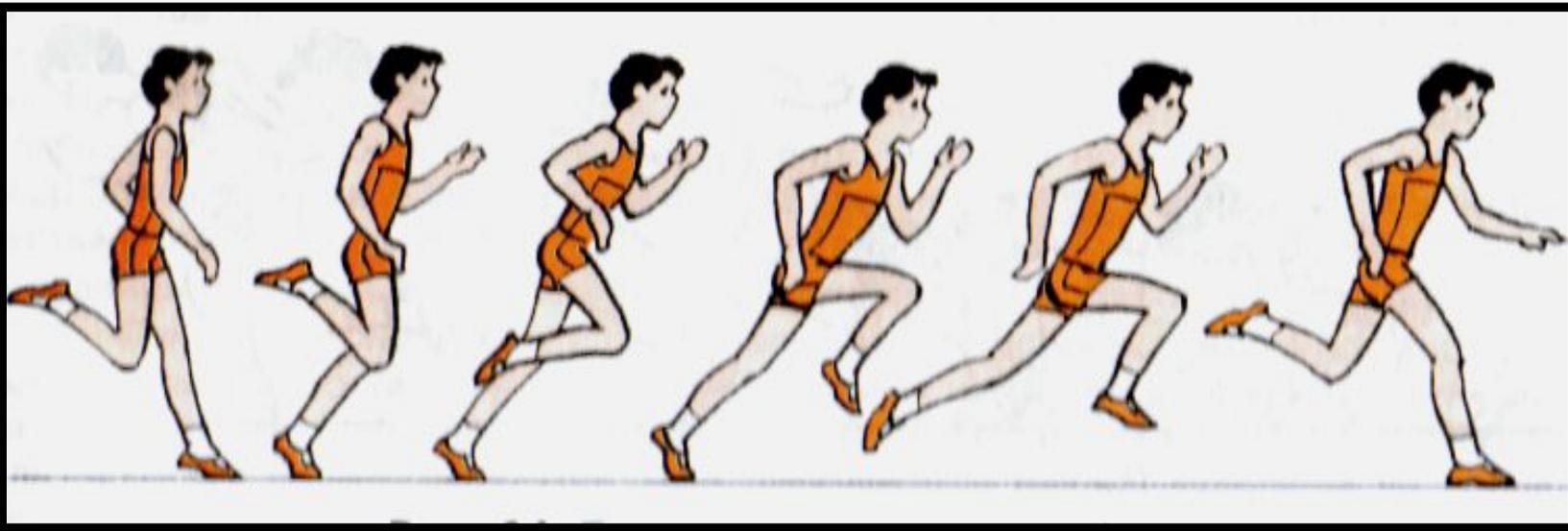
# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Человек энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками. Туловище наклонено вперед. С

удачей туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



**бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы**

**Заключительным усилием для сохранения скорости бега является**

**ФИНИШИРОВАНИЕ.**



**Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.**

# Прыжки в высоту с разбега.

Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивания» в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60-70 см.). В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены две стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление.



До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления – тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу спортсмену, выполняющему прыжок.

# ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от



# Метание

**Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.**



# Лучшие легкоатлеты Украины

Из давних времён Украина славилась людьми с необыкновенной силой, ловкостью, скоростью, выдержкой, упорством, выносливостью. В Киевской Руси таких людей называли богатырями, на Запорожской сечи казаками, а в наше время мы называем их спортсменами. Но поскольку в этой работе идет речь про легкую атлетику я расскажу про нескольких лучших легкоатлетов Украины.

# ПЯТНИЦА АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ



родился 14 июля 1985, Днепропетровск — украинский легкоатлет, метатель копья, олимпийский призер.

воспитанник специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3, учится в Днепропетровской областной школе высшего спортивного мастерства, выступает за вооруженные силы Украины и физкультурно-спортивное общество «Украина».

Первый тренер — Карлов Виктор Анатолиевич.

Тренеры: Гурневич Николай Васильевич, Пятница Юлия Анатолиевна.

Метанием копья начал заниматься только в 2006 году. Работал сторожем на стадионе «Локомотив» в Днепропетровске и в три ночи, чтобы никто не видел, метал копье.

●  
Призер чемпионата Европы среди молодежи, призер Кубка Европы 2010 года, многократный чемпион и призер чемпионатов Украины.

На летних Олимпийских играх 2012 в Лондоне занял второе место с результатом 84,51 м, который оказался на 7 см меньшим от результата Кешорна Волкотта из Тринидада и Тобаго (84,58).

Александр Пятница является рекордсменом Украины из метания копья.

Орден «За заслуги» III ст. (15 августа 2012) — за достижение высоких спортивных результатов на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне, обнаруженные самоотверженность и волю к победе, поднесению международного авторитета Украины.

# САЛАДУХА ОЛЬГА ВАЛЕРИЕВНА



4 июня 1983, Донецк – украинская легкоатлетка, которая специализируется в тройном прыжке и прыжках в длину, чемпионка мира, бронзовый призер Олимпийских игр.

Саладуха добыла в борьбе золотую медаль в тройном прыжке на чемпионате Европы 2010 года в Барселоне с результатом 14,81 м. Она также победила в этой дисциплине на чемпионате мира 2011 в Теге с результатом 14,94 м. Ее личный рекорд – 14,98, установленный 4 июня 2011 в городе Юджин, Орегон, США. Личный рекорд спортсменки в прыжках в длину – 6,37 см.

## ◎ Государственные награды

Орден княгини Ольги III ст. (15 августа 2012) – за достижение высоких спортивных результатов на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне, обнаруженные самоотверженность и волю к победе, поднесению международного авторитета Украины[1]

Медаль «За труд и победу» (6 сентября 2007) – за весомый личный вклад в развитие и популяризацию физической культуры и спорта в Украине, достижение высоких спортивных результатов на XXIV Всемирной летней Универсиаде 2007 года в г. Бангкок (Таиланд), укрепление международного авторитета Украинского государства.

# БУБКА СЕРГІЙ НАЗАРОВИЧ



родился 4 декабря 1963,  
Луганск), украинский спортсмен (легкая  
атлетика), заслуженный мастер спорта (1983). Чемпион  
Олимпийских игр (1988), Европы (1986), СССР (1984,  
1985). Победитель пяти чемпионатов мира (1983-95) в  
прыжках с шестом. Первым в истории легкой атлетики  
преодолеl высоту 6 м (1985).

Сила, скорость, техника

С юных лет совершенствовал свое мастерство под  
руководством известного тренера В. Петрова, делавшего  
упор на гармоничное развитие в своем воспитаннике  
силы, скорости, техники. На первом в истории легкой  
атлетики чемпионате мира (Хельсинки, 1983) 19-летний  
Сергей был удостоен первой золотой медали. В 1984  
установил свой первый рекорд мира на соревнованиях в  
Братиславе, взяв высоту 5 м 85 см.

Шесть метров

Всего в 1984-94 установил 35 мировых рекордов (в том числе 18 на соревнованиях в крытых помещениях). Его пятый рекорд (13 июля 1985 в Париже) стал историческим — Бубка первым преодолел высоту 6 м. Его высшие достижения: 6 м 14 см на открытом стадионе (Сестриер, 1994) и 6 м 15 см в зале (Донецк, 1993) — остаются непревзойденными (на 1999). На чемпионате мира 1991 в Токио Бубка выиграл со скромным для себя результатом 5 м 95 см, но компьютеры определили, что в победной попытке он перелетел планку на высоте 6 м 37 см. По мнению специалистов, Бубка не раскрыл полностью всех своих возможностей; по признанию Сергея, он не хотел остаться в истории героем одного прыжка, как американец Боб Бимон, прыгнувший в длину на 8 м 90 см на Олимпийских играх 1968. Бубка — единственный легкоатлет, победивший на пяти чемпионатах мира (1983-95). Президент Международного олимпийского комитета Х. А. Самаранч назвал его самым выдающимся спортсменом современности.

С 1990-х гг. Бубка живет в Монте-Карло. Он президент и основатель «Клуба Сергея Бубки» в Донецке (1990), который проводит традиционные международные соревнования «Звезды шеста».

# Д

Ввиду выше всего сказанного можно сделать вывод, что о пользе спорта люди знали и в древние времена, знаем о нем и мы но к сожалению мало кто спешит на спорт площадку в свое свободное время. Но если вдруг вы решите заняться спортом то помните легкая атлетика самый доступный его вид и он будет приносить огромную пользу для вашего здоровья при условии соблюдения правильной техники выполнения.



**В здоровом теле –  
здоровый дух!**