

Лёгкая атлетика- «Королева спорта»

Подготовила Мальцева Алена 1 курс



Содержание:

- Что такое легкая атлетика?
- История появления.
- Виды лёгкой атлетики.
- Почему «Королева спорта»?
- Олимпийские чемпионы.
- 5 лучших легкоатлетов России.

Что такое 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).

История появления.

- История лёгкой атлетики началась с Олимпийских игр в Древней Греции . На самых первых Олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона . А позже в программе появился бег в две стадии туда и обратно и после чего появился бег на выносливость . В 1708 году до нашей эры атлеты уже мерили силами пятиборье . А позже в эстафетном беге.

История появления.

- В 1859 году греки попытались возродить Олимпийские игры . В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 году Прошёл первый легкоатлетический чемпионат в Великобритании . А через 10 лет подобное соревнование прошло в США . В России же лёгкая атлетика появилась в 1888 году.

История появления

- С 1946 года да советские легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы .
- С 1952 года в Олимпийских играх.
- В 1968 году основан основана европейская ассоциация лёгкой атлетики ЕАА ,объединяющая 35 национальных федераций.

Виды лёгкой атлетики.

- Ходьба.
- Бег.
- Метания.
- Прыжки.
- Многоборье.

Ходьба.

- Спортивная ходьба - дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй. Отличается от других видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. На соревнованиях женщины идут 20 км , а мужчины идут 20 км и 50 км.

Бег.

- Наибольшую часть программы в лёгкой атлетике занимает бег и имеет разновидности:

Гладкий бег,

Эстафетный бег,

Бег с препятствиями (искусственными и естественными)

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
метания гранаты 700 г и 500 г
метание теннисного мяча

Прыжки.

Прыжки в лёгкой атлетике
осуществляется :

В ДЛИНУ ,

В ВЫСОТУ

В ВЫСОТУ С ШЕСТОМ

(КАК ДЛЯ МУЖЧИНЫ ТАК ДЛЯ ЖЕНЩИН)

Многоборье.

- В легкоатлетическом многоборье включается много видов лёгкой атлетики . Классическое мужское десятиборье - это бег на 100 м , 400 м , 1500 м , 110 м с барьерами , прыжки в высоту , с шестом , в длину , метание копья и диска , толкание ядра. Классическая женская семиборье - это бег 100 м с барьерами , 200 м , 800 м , прыжки в длину и высоту , метания копья и толкание ядра .

Почему «Королева спорта»?

- Лёгкую атлетику называют «Королевой спорта» потому что в неё входит наибольшее число видов спорта. Это олимпийский вид спорта , который включает в себя беговые виды , спортивную ходьбу, многоборье . В этих дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее число медалей на Олимпийских играх .

Олимпийские чемпионы.

○ Ламонт Марсель Якобс



○ Фрэнсис Обиора Обиквелу



○ Сон Ги Джон



5 лучших легкоатлетов России.

○ Наталья Николаевна Антюх



○ Валерий Викторович Борчин



○ Елена Борисовна Елесина



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!