

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА



# ЛЕГКА АТЛЕТИКА

- Легка атлетика — олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.
- Легкоатлетичні вправи проводилися з метою фізичної підготовки



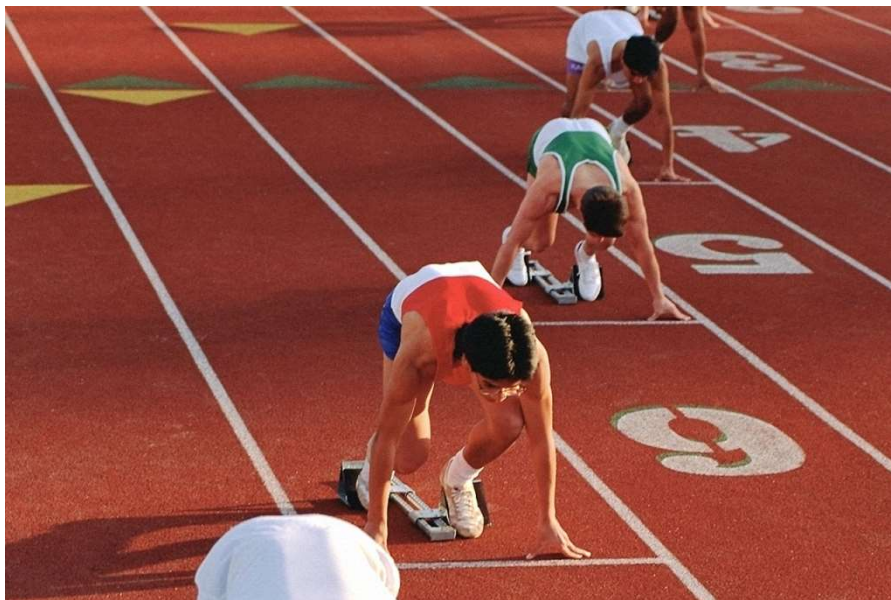
# *ПЕРЕВАГИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ*

- *Легка атлетика* – це базовий вид спорту для всесторонньої шкільної і вузівської фізичної освіти. Окремі елементи, вправи і дисципліни легкої атлетики (біг, стрибки, махи і ін.) є невід'ємною частиною більшості сучасних видів спорту, а також підготовки спортсменів. Наприклад, кращими бомбардирами радянсько- українського футболу, нагородженими «Золотим м'ячем» були Олег Блохін (1975 рік) і Ігор Беланов (1986 рік). Мало хто знає, що обидва цих легендарних спортсмена пришли у футбол з легкої атлетики. Більш того, і Блохін, і Беланов були чудовими спринтерами, що пробігали 100 м набагато швидше 11 секунд.



# *ПЕРЕВАГИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ*

Заняття легкою атлетикою дуже корисні для організму сучасної людини. Особливо в нашу епоху стресів і малорухливого способу життя. Одне з головних переваг легкої атлетики - доступність для всіх. Незалежно від статі, віку, матеріального положення,



Завдяки цьому, легка атлетика дуже масовий і популярний вид спорту у всьому світі.



# *ДИСЦИПЛІНИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ*

- ДИСЦИПЛІНИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ  
Спринтерський біг: 100 м, 200 м, 400 м.
- Біг на середні дистанції: 800 м, 1500 м
- Біг на довгі дистанції: 5000 м, 10000 м.
- Біг з бар'єрами: 100 м (жінки), 110 м (чоловіки).
- Біг з перешкодами: 3000 м.
- Естафетний біг: 4x100 м, 4x400 м.
- Марафонський біг: 42 км. 195 м.
  
- Стрибки: у висоту, в довжину, потрійним, з жердиною. Метання: молоту, списа, диска, штовхання ядра. Спортивна ходьба: 20 км., 50 км. (чоловіки)



## ДИСЦИПЛІНИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

- **Семиборство (жінки):** 110 м з/б, стрибки у висоту і довжину, штовхання ядра, 200 м, мет. списа, 800 м.
- **Десятиборство (чоловіки):** 100 м, стрибок в довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, 400 м, 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, 1500 м



# ЛЕГКА АТЛЕТИКА В УКРАЇНІ

- Легка атлетика України має тривалу і славноісторію. Такі легендарні атлети, як Сергій Бубка, Інеса Кравець, Володимир Голубничий, Валерій Борзов, не тільки добре відомі і популярні, але і є кумирами для наслідування у всьому світі. Сучасній українській легкій атлетиці є ким гордитися: Наталія Добринська, Олександр П'ятниця, Ольга Саладуха. Всі ці легкоатлети, неодноразово піднімалися на вищі ступені п'єдесталів *Олімпійських Ігор, Чемпіонатів Світу і Європи, етапів «Золотої Ліги» і Гран-прі*



# ЛЕГКА АТЛЕТИКА В УКРАЇНІ



Сергій Бубка Олімпійський  
чемпіон зі стрибків з жердиною



Інеса  
Кравець Олімпійська **чемпіонка 1996** р  
оку в потрійному стрибку.



Наталія Добринська українська  
спортсменка, многоборка.  
Олімпійська чемпіонка 2008 року

