

Проект "Лёгкая атлетика королева спорта"



Тематика: Физкультура
Автор:
Пержинская Маргарита
Руководитель:
Трегуб Алексей Алексеевич
Учреждение:
МКОУ «Школа-интернат»
Класс: 8 а

Оглавление

Введение

1. Виды лёгкой атлетики.
2. Королева спорта.
3. Современное развитие лёгкой атлетики.
4. Лёгкая атлетика в России.
5. Дисциплины.

Заключение

Список литературы

Введение

Лёгкая атлѣтика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкую атлетику называют королевой спорта.

Актуальность выбранной мной темы заключается в том, что легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни.

Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения, для будущих спортсменов. Легкоатлетические упражнения доступны каждому. И каждый человек может их выполнять самостоятельно.

Объектом моего исследования стала легкая атлетика.

Целью моей работы стало исследование влияния занятий легкой атлетикой на человека.

В своей работе я использовала изучение литературы по легкой атлетике и её анализ.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что лёгкая атлетика развивает такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формирует характер, стремление к победе, самосовершенствованию, прививает желание вести здоровый образ жизни.

Виды легкой атлетики

Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику.

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Многоборье — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

Почему же лёгкую атлетику называют королевой спорта?

История возникновения легкоатлетических упражнений уходит своими корнями в глубокую древность. Известно, что бег, прыжки и метания с давних времен имели место у людей в трудовой деятельности. В борьбе с природой, при добывании средств к существованию человеку приходилось пробегать значительные расстояния, преодолевать различные препятствия, метать и применять различные орудия охоты.

Однако, трудно установить, когда эти действия начали использоваться без непосредственной прикладной цели, т. е. в виде физических упражнений. Надо полагать, что прошло много тысячелетий до тех пор, пока бег, прыжки и метания стали культивироваться человеком в качестве одного из видов спорта и средства физического воспитания.

Примеры из истории позволяют предполагать существование их в самом зачаточном виде уже в первобытном обществе. Учитывая большое значение бега, прыжков и метаний для труда, первобытные люди использовали эти движения в воспитании детей, стараясь как можно скорее подготовить хороших охотников.

Наиболее древними видами физических упражнений, входящих в современную лёгкую атлетику, было метание различных орудий, камня, копья, бумеранга и др. Не менее древними упражнениями являются бег на скорость и выносливость. Сравнительно позже появились прыжки. Как оказалось, первоначально эти упражнения не носили самостоятельного характера.

Они выступали в тесной связи с трудом. Лишь в позднем родовом обществе, с развитием производительных сил, бег, прыжки и метания становятся относительно самостоятельной формой развлечения и средством физического развития в первобытном воспитании. Одновременно с применением упражнений в беге, прыжках и метаниях зарождались и элементы соревнований.

Конечно, они были очень мало похожи на современные. Чаще они представляли собой часть какого-либо магического обряда или проверку физической подготовленности юношей. В народном эпосе есть много описаний таких соревнований, которые стали

элементами традиционных обрядов и, передаваясь из поколения в поколение многие века, дошли до нашего времени в виде народных упражнений или детских игр.

Если о физической культуре первобытного общества наши представления крайне скудны, то гораздо большим количеством источников и факторов мы располагаем о беге, прыжках, метаниях и других упражнениях в рабовладельческом обществе. Рабовладельцы при помощи военной силы осуществлявшие свое господство над эксплуатируемыми народными массами, широко использовали физические упражнения для подготовки воинов. Классической в этом отношении системой физического воспитания можно считать древнегреческую.

В рабовладельческом обществе наибольшего развития бег, прыжки и метания достигли в древней Греции. Как свидетельствуют многочисленные источники, они сложились в определенный комплекс физических упражнений, близких по форме и современному легкоатлетическому спорту. Есть основания полагать, что и современный термин «*легкая атлетика*» в известной мере обязан своим происхождением древним грекам.

Греки все упражнения делили на тяжелые и легкие. К легким относили бег, прыжки и метания копья. Метание диска, видимо, требующее для выполнения большей физической силы, относились к тяжелым упражнениям. Участников состязаний, соревнующихся между собой в беге, прыжках, метаниях, борьбе и других физических упражнениях, греки называли «*атлетами*». В средние века бег, прыжки и метания и другие физические упражнения, игравшие существенную роль в жизни народов Западной и Восточной Европы, развились из совершенно примитивного состояния.

В период раннего Средневековья атлетические упражнения древних греков не были распространены. В отличие от рабовладельческого общества физическими упражнениями в период раннего Средневековья занимались простые люди. Многочисленные легенды, былины и другие памятники народного эпоса повествуют о культивировании народом самобытных физических упражнений, используемых им в военно-физической подготовке и развлечениях.

В народном эпосе часто отображается занятие бегом, прыжками и метаниями, имеющих непосредственную связь с элементами современного легкоатлетического спорта. Исторические материалы подтверждают наличие в спортивных упражнениях и играх народов Закавказья, Сибири, Средней Азии, Карелии элементов легкой атлетики.

Помимо народного эпоса в истории различных народов Средневековья сохранились многочисленные факты, указывающие на использование бега, прыжков и метаний в быту и в развлечениях, в качестве показателей физической силы, ловкости и выносливости у славян широко культивировалось метание палицы, бег в запуски, прыжки через горящий костер. Подробнее

Метание камня было любимым народным развлечением в Закавказье. Различные прыжки культивировали народы Сибири. В Шотландии было известно толкание, так называемого «*плечевого камня*» весом в 12 и 16 фунтов, что в переводе на современные меры веса составляет 5,443 и 7, 257 кг. Применение копья или дротика для метания встречается в описании воинских упражнений и боевых действиях почти у всех народов.

Гораздо большее место бег, прыжки и метание занимали в военно-физической подготовке феодалов. Материальные возможности и наличие досуга обусловили культивирование физических упражнений в среде господствующего класса и даже создание известной системы военно-физического воспитания рыцарей. На всех ступенях воспитания воина-

рыцаря практиковались упражнения с камнем, прыжки, метание копья и бег на скорость (на короткие дистанции).

Однако, следует подчеркнуть, что эти упражнения как не имевшие непосредственного отношения к военному делу носили вспомогательный характер. Они использовались для развития физических качеств и воспитания навыков, необходимых рыцарю в самом общем виде.

Борьба городов за свою самостоятельность против феодалов предъявляла к горожанам большие требования. Главное внимание в военно-физической подготовке у горожан уделялось воспитанию подвижности, ловкости и искусству в физических и военно-прикладных упражнениях.

Эта задача, с одной стороны, решалась *«рыцарскими»* упражнениями (фехтование и др.), а с другой народными видами физической культуры - борьба, бег, прыжки и метания. Все эти упражнения, чаще всего проходили на городских площадях и привлекали большое количество участников, преимущественно молодежи.

Отсутствие в источниках подробных описаний соревнований в беге, прыжках и метании в Средние века не дает возможности установить технику исполнения этих упражнений и достижения. С разложением феодальных отношений в конце Средневековья, отмиранием рыцарского войска и с исчезновением системы военно-физической подготовки феодалов, легкоатлетические упражнения - бег, прыжки и метания в среде господствующего класса почти совершенно перестают культивироваться.

То же самое наблюдалось и в средневековых городах. Использование городской знатью наемных военных отрядов и стремление разбогатевшей верхушки городского населения к усвоению дворянской галантности, внешнего лоска и манер, сказалось на исключении народных видов физической культуры из системы воспитания и развлечений. Лишь в народном быту (крепостного крестьянства и низов городского населения) эти виды физических упражнений продолжали сохраняться, как традиционные народные развлечения.

Современное развитие легкоатлетических видов спорта началось в Англии. Именно там, в 1837 г., прошли первые беговые состязания среди студентов городского колледжа города Регби на двухкилометровую дистанцию. Аналогичные соревнования впоследствии стали проходить и в других колледжах городов Кембриджа, Оксфорда, Лондона и Итона. По мере развития этого вида

спорта в программу состязаний включаются: бег на коротких дистанциях, метание тяжестей и бег с препятствиями. А в 1851 г. появляются прыжки как в высоту, так и в длину с разбегом, в 1864 г. - толкание ядра и метание молота. Соревнования становятся регулярными. С 1880 по 1890 годы получивший самостоятельность легкоатлетический спорт получает огромную популярность практически во всех уголках Европы.

Самое непосредственное и решающее значение в развитии легкоатлетического спорта оказали возродившиеся с 1896 г. Олимпийские игры. Уже в 1896 г., на проходивших в Афинах первых Олимпийских играх, программа игр содержала двенадцать видов состязаний по легкой атлетике.

За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику королевой спорта. Но любопытно, что за многие десятилетия никто не усомнился в

законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

Лёгкая атлетика в России

Россию королева спорта завоевала в июне 1888 г., когда в дачном местечке Терлево под Санкт-Петербургом по инициативе молодого банковского служащего Петра Москвина был создан кружок любителей спорта. Его участники занимались лёгкой атлетикой, проводили разнообразные состязания, преимущественный в беге.

Лёгкую атлетику по традиции называют видом спорта. На самом деле это целый комплекс иногда близких, а чаще весьма далёких друг от друга дисциплин.

Если все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий разделить по «родственным» связям, таких групп наберётся около 20.

Дисциплины лёгкой атлетики

Сколько же дисциплин объединяет лёгкая атлетика? Основных, классических, которые входят в программу крупнейших соревнований к концу XX века набралось 46 (24 мужские и 22 женские). При этом число женских дисциплин постоянно растёт. Если программа для мужчин практически не менялась с Олимпиады 1948 г., то для женщин она увеличилась с 9 видов в 1948 г. до 22 в 2000 г. На играх – 2000 в Сиднее женщины впервые соревновались в прыжках с шестом и метании молота.

Однако всего в легкоатлетическую «семью» входит значительно больше членов. ИААФ регистрирует мировые рекорды в 70 видах (36 мужских и 34 женских) на стадионе и в 44 (22 мужских и 22 женских) – в помещении. И это без учёта популярных соревнований по бегу и спортивной ходьбе вне стадиона на самых разных дистанциях.

Любой королеве, в том числе и спорта, не обойтись без герба. На легкоатлетическом гербе отражена богиня победы Нино, которая стоит на земном шаре с лавровым венком в руках – им она готова увенчать лучшего из лучших (эмблема ИААФ). Есть и королевский девиз «Быстрее! Выше!»

Заключение

Лёгкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что в нее входит наибольшее число видов спорта. Это олимпийский вид спорта, включающий беговые виды, спортивную ходьбу, многоборье, пробеги, кроссы и технические виды. В этих дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее число медалей на Олимпийских играх.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие. - М.: Юнити-Дана, 2003.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика. - М., 2005.
3. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М., 1970.
4. Л. В. Никулин, В. П. Полищук.