

Проект «История легкой атлетики»



□

Тематика: Физкультура

Автор:

Перебейнос Полина

Руководитель:

Трегуб Алексей Алексеевич

Учреждение:

МКОУ «Школа-интернат»

Класс 8 а

В готовом исследовательском проекте по физкультуре на тему «История легкой атлетики» ученик 7 класса дает определение понятия «атлетика», описывает историю формирования легкой атлетики, как вида спорта, и ее вхождение в программу Олимпийских игр, изучает рекорды, случавшиеся в легкой атлетике.

Подробнее о проекте:

В ученической творческой работе по физкультуре «История легкой атлетики» ученик 7 класса школы дает полное определение понятия "легкая атлетика" и объясняет ее отличие от "тяжелой атлетики". В работе перечислены и охарактеризованы все виды физических упражнений, входящих в программу легкой атлетики на спортивных соревнованиях разных уровней.

В исследовательской работе (проекте) по физкультуре о легкой атлетике, как виде спорта описаны выдающиеся достижения мировых и отечественных спортсменов в легкой атлетике, перечислены рекорды и имена рекордсменов, изучены некоторые виды комплексных легкоатлетических соревнований, рассмотрена история появления и развития легкой атлетики в России.

Оглавление

Введение

1. История легкой атлетики.

2. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.

3. История отечественной легкой атлетики.

4. Некоторые виды комплексных легкоатлетических соревнований.

Заключение

Литература

Введение

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др.

В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 — для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов, являются одной из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса *«Готов к труду и обороне»* (ГТО).

Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. Обратимся к истории этого вида спорта. Истории, насыщенной интересными событиями, знакомство с которыми поможет вам получить представление о том, какими были физические возможности человека в древние времена и каких высот в этом отношении достигли наши современники.

В обширной летописи легкоатлетического спорта много славных имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся рекордные достижения. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

История легкой атлетики

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега.

В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики.

В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи.

Бурное развитие легкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике

История каждого вида спорта хранит имена своих героев-спортсменов, устанавливавших рекорды, поражавшие воображение и раздвигавшие устоявшиеся представления о возможностях человека. А легкая атлетика потому и получила титул *«королевы спорта»*, что среди ее *«подданных»* — атлетов — выдающихся оказалось больше, чем в любом другом виде. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

«Величайшим атлетом всех времен и народов» именовали в 30-х годах негритянского бегуна Джесси Оуэнса. И в этом не было преувеличения. Оуэне был десятым ребенком в семье батрака из американского города Кливленда. Мальчик еще в младших классах школы обнаружил удивительные способности: он был поразительно быстр, ловок и моментально схватывал технику любого, даже самого трудного, спортивного упражнения. В возрасте 12—13 лет он опережал всех сверстников в соревнованиях по спринту.

На одном из соревнований 14-летний спортсмен так здорово пробежал 220 ярдов (чуть больше 200 м), что судья решил, что у него испортился секундомер. А в 15 лет (это было в 1930 г.) Оуэне преодолел 100 м за 10,8 с, прыгнул в высоту на 1 м 83 см и в длину на 7 м. Когда Джесси подрос и стал студентом, его главной целью стало попасть на Олимпиаду 1936 г. Он очень упорно тренировался.

И это принесло свои плоды. Еще за год до Олимпиады, выступая на студенческих соревнованиях в штате Мичиган, Оуэне установил пять мировых рекордов в спринте и барьерном беге. Его бег был великолепен — легкий и стремителен одновременно. Но за этой легкостью стояли годы упорного труда.

«Успех достигается нелегко и не сразу, — вспоминал позже спортсмен. — Как губка поглощает воду, так и спортсмен должен набираться опыта, поглощать знания других. Все служит достижению одной цели...» На Олимпийских играх в Берлине Оуэнсу не было равных во всех видах программы, в которых он принимал участие.

Джесси добился уверенной победы в беге на 100 и 200 м, за тем первенствовал в прыжках в длину, показав очень высокий даже по современным меркам результат — 8 м 06 см. А четвертой золотой медалью он был награжден за участие в победной эстафете 4X100 м. Кларк в Афинах преодолел в высоту 1 м 81 см, а американец Ирвинг Бэкстер в Париже покорил планку на отметке 1 м 90 см.

Свою последнюю олимпийскую победу Нурми одержал в 1928 г. в Амстердаме на дистанции 10 км. И еще раз поклонники Нурми приветствовали его во время Олимпиады — спустя 20 лет, на церемонии открытия Олимпиады в Хельсинки. Великий бегун был удостоен чести пронести по дорожке стадиона факел и зажечь Олимпийский огонь.

История отечественной легкой атлетики

В России в 1888 году был образован **первый спортивный кружок в Тярлеве**, близ Петербурга. Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр (1896) как крупнейших международных соревнований; стали разыгрываться национальные чемпионаты по легкой атлетике (в России в 1908—16 ежегодно).

В 1911 основан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева и др.; В 1912 **русские легкоатлеты** впервые участвовали в Олимпийских играх. В 1912 создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) — руководящий орган по развитию легкой атлетики и проведению международных соревнований. Первые соревнования сов.

легкоатлетов состоялись в 1918 в Петрограде, в 1920 - олимпиады, в программе которых главное место занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), При уральская (Екатеринбург), Среднеазиатская (Ташкент), Северокавказская (Минеральные Воды). В 1922 состоялось первенство РСФСР по легкой атлетике (Москва), в 1923 — первая международная встреча (с легкоатлетами Финляндии), в 1928 — первая все союзная спартакиада.

В 30-е гг. начали создаваться научно-методические основы современной системы подготовки легкоатлетов. С введением в 1931 комплекса *«Готов к труду и обороне СССР»* (ГТО) легкая атлетика стала од ним из наиболее массовых видов спорта. Становление и развитие отечественной легкой атлетики в 30-й 40-е гг. связано с именами С.И. и Г.И. Знаменских, А. А. Пугачевского, Ф. К. Ванина, Е. М. Васильевой, М.И. Шамановой, Т. А. Быковой, Р. Д. Люлько (бег), Н. Г. Озолина (прыжки), С. Т. Ляхова (метание) и других, которые уже в эти годы показывали результаты международного класса.

В 1948 **Всесоюзная федерация легкой атлетики СССР** вступила в члены ИААФ (на 1 января 1972 ИААФ объединяла национальные федерации 143 стран). С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (про водятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.

С 1958 регулярно проводятся легкоатлетические матчи между спортсменами СССР и др. стран (США, ГДР, Франции, Великобритании, Италии, Польши, Чехословакии), международные соревнования, посвящённые памяти вы дающихся легкоатлетов (мемориалы — братьев Знаменских в СССР, Я. Кусочинского — в Польше, Е. Рошицкого — в Чехословакии и др.), на призы организаций и газет («Правды» и «Известий» в СССР, «Юманите» во Франции и др.), с 1964 — чемпионаты Европы по легкой атлетике для юниоров, с 1965 — соревнования на Кубок Европы, с 1966 — чемпионаты Европы в закрытом помещении.

Некоторые виды комплексных легкоатлетических соревнований

ПЯТИБОРЬЕ современное, спортивные комплексные соревнования, включают верховую езду с преодолением препятствий — конкур, фехтование на шпагах (поединки до первого укола с каждым участником соревнований), скоростную стрельбу из малокалиберного пистолета (20 выстрелов 4 сериями), плавание (вольный стиль, дистанция 300 л), кросс (бег попересечённой местности на дистанцию 4000 м для взрослых, 3000 м для юниоров).

Соревнования проводятся в течение 5 дней — по одному виду спорта в день. Общие места участников соревнований определяются по сумме очков, полученных в каждом виде программы. Комплексные состязания по спортивно-прикладным умениям и навыкам, не обходимым воину, известны с древнейших времен (например, пентатлон в программе древнегреческих Олимпийских игр).

Во 2-й пол. 19 в. в Швеции и затем в др. странах стали проводиться соревнования по офицерскому пятиборью — спортивному комплексу, отражавшему сущность боевой подготовки офицера того времени (верховая езда, фехтование, стрельба, плавание, бег). С 1949 ежегодно (кроме лет, когда проводятся Олимпийские игры) организуются чемпионаты мира, с 1965 — и для юниоров.

В СССР первые соревнования по пятиборью состоялись в 1947; с 1953 ежегодно проводятся чемпионаты страны. В 1952 пятиборье включено в Единую все союзную спортивную классификацию. Наибольшее развитие пятиборье получило в Венгрии, СССР, Швеции, США, Финляндии, Франции, Италии, ФРГ, Польше, Чехословакии, Румынии, Болгарии и др.

ДЕСЯТИБОРЬЕ, классическое легкоатлетическое многоборье для мужчин, включающее десять видов лёгкой атлетики. Соревнования по десятиборью проводятся в два дня: 1-й день — бег на 100 м, прыжки в (длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м; 2-й день — бег на 110 м, с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Победитель определяется по сумме очков, набранных во всех видах десятиборья, количество очков в каждом виде программы — по спец. таблице.

Впервые соревнования по десятиборью были включены в программу Олимпийских игр в 1912 и с тех пор проводятся на всех крупнейших соревнованиях по лёгкой атлетике.

Заключение

В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

В РФ и других странах легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания.

Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ.

Список литературы

- Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
"Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.