

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
среднеобразовательная школа № 38**

Физическая культура

Проект на тему: «Легкая атлетика»



Калининград 2019

Проектная деятельность

История развития

Виды легкой атлетики

История и развитие отечественной легкой атлетики

Основные принципы организаций самостоятельных занятий

Цели проекта - собрать и систематизировать информацию о легкой атлетике. Привлечь общественность к занятиям одним из видов легкоатлетического спорта

Задачи работы:

- ознакомиться с мировой и отечественной историей возникновения легкой атлетики;
- охарактеризовать виды легкой атлетики;
- рассмотреть принципы организации самостоятельных занятий;



Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды.

Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты - спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако.



Историю развития легкой атлетики необходимо знать прежде всего потому, что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 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, преимущественно в беге.



Виды легкой атлетики

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

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. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

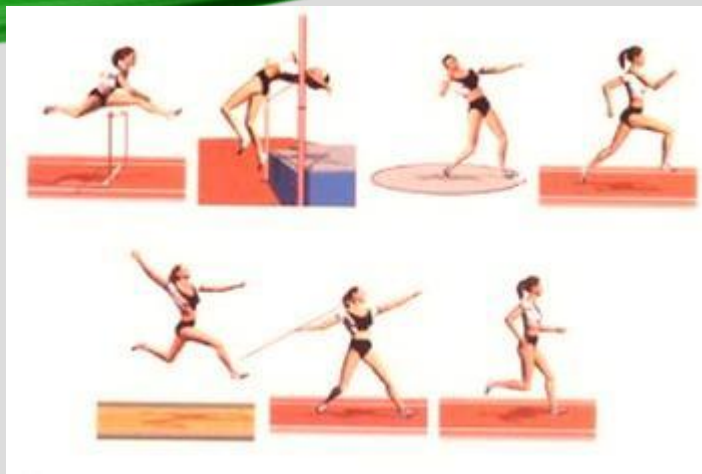
Виды бега в легкой атлетике: Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м. Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м. Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м). Бег с препятствиями (стипель-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе. Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м). Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).



Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок). Прыжок в высоту - дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления. Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест. Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести. Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.



Метание — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г. Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг. Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг. Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг. Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



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

Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра

На сегодняшний момент легкая атлетика включает - беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги (бег по шоссе), кроссы и технические виды.

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин.

Спортсмены соревнуются в:

- беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров,
- марафонском беге (42,195 км),
- барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м),
- беге на 400 м,
- стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями,
- спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины),
- прыжках в высоту,
- прыжках с шестом,
- прыжках в длину,
- тройном прыжке,
- толкании ядра,
- метании диска,
- метании молота,
- метании копья
- многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции.

К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки.

На сегодняшний момент больше остальных видов легкоатлетического спорта популярны спринтерский бег и бег на средние дистанции, а также многоборье.



История и развитие 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 советских легкоатлетов состоялись в 1918 г в Петрограде, в 1920 г - олимпиады, в программе которых главное место занимала легкая атлетика: Сибирская (Омск), Приуральская (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 всесоюзная 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» легкая атлетика стала одним из наиболее массовых видов спорта. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Становление и развитие отечественной легкой атлетики в 30-й 40-е гг. связано.

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 советские легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся 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 выдающихся легкоатлетов (мемориалы -и 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.



С 1946 советские легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся 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 выдающихся 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.

В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики - ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций, в т. ч. СССР (1972), в конце 60 - начале 70-х гг. организованы федерации легкой атлетики Азии, Африки, латиноамериканских стран, Новой Зеландии и Океании.

В 1952 – 72 гг советские легкоатлеты завоевали на Олимпийских играх 35 золотых, 31 серебряную и 41 бронзовую медали, на чемпионатах Европы соответственно —61, 46 и 51 медали.

В 1980 году Москве были проведены летние Олимпийские игры.

Состояние российской легкой атлетики в настоящее время характеризуется следующими показателями:

- сборная России сохраняет лидирующее положение в Европе и является, как показали результаты Игр XXX Олимпиады в Лондоне и чемпионатов мира последних лет, включая XIV Чемпионат мира 2013 г. в Москве (наряду со сборной США), одной из двух сильнейших команд мира;
- возрос интерес к лёгкой атлетике, как общественному явлению, у общественности и властных структур;
- растёт количество и улучшается качество проводимых в стране международных, всероссийских и региональных спортивных соревнований, качество работы судей, а также число участников соревнований;
- сохраняется в целом число отделений лёгкой атлетики в системе дополнительного образования; количество занимающихся постоянно увеличивается;
- возрастает социальная защищенность на договорной основе; улучшается материальное стимулирование спортсменов, тренеров и других специалистов;
- постоянно увеличивается финансирование лёгкой атлетики из федерального бюджета; аналогичная тенденция наметилась и в ряде регионов;
- увеличивается количество реконструированных и строящихся новых спортивных объектов;
- в Москве плодотворно работает Региональный центр развития ИААФ;
- налажено эффективное взаимодействие с органами исполнительной и законодательной власти Российской Федерации и субъектов РФ, прежде всего с Министерством спорта России, Олимпийским комитетом России, спортивными ведомственными организациями и другими спортивными объединениями, ИААФ и ЕА;
- улучшается взаимодействие с электронными и печатными СМИ.

Среди прочих факторов состояние лёгкой атлетики в Российской Федерации характеризуется недостаточно развитой спортивной инфраструктурой.

Развитие инфраструктуры должно быть планомерным и соответствовать опорным точкам роста в регионах РФ.

Основные принципы организаций самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия легкой атлетикой могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя – тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий легкой атлетикой включают в себя, прежде всего, здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания. Также необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека. Рекомендуются также уметь пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами, такими, как парная баня и массаж или самомассаж.

Рекомендуется занятия легкоатлетическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух.

В целях безопасности самостоятельные занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метящего (при метании левой рукой – слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия с несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

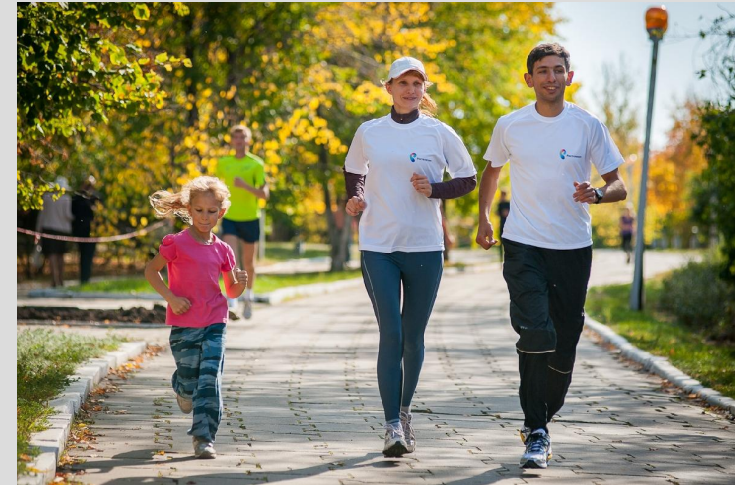
Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), а иногда и мышц (задней поверхности бедра, спины, поясничного отдела позвоночника).

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, необходимо выполнить следующие условия:

- тщательно изучить все пункты требования мер безопасности;
- правильно спланировать ход занятия и физические нагрузки;
- проверить состояние площадок, исправность инвентаря и оборудования;
- в жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки следует побрызгать водой, а зимой очистить; в случае оледенения посыпать беговую дорожку поваренной солью или специальной смесью;
- перед выполнением прыжков в длину необходимо перекопать песок в прыжковой яме и убедиться, что в нем нет предметов, которые могут стать причиной травмы (битых стекол, обрезков металла, камней и т. д.);
- надеть спортивный костюм, соответствующий погодным условиям, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку.

Необходимо учитывать, что при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно травмирование друг друга шиповками, а также острое физическое перенапряжение сердечно – сосудистой системы. Иногда наблюдается гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Соблюдая несложные и необходимые правила при организации самостоятельных занятий, удастся избежать негативных последствий и травм, а значит повысить эффективность оздоровительного эффекта от легкоатлетических упражнений, то есть, приблизить к основной цели – совершенствование физической формы человека.



Роль физической культуры и спорта в развитии общества практически не оценима.

Легкая атлетика развивает основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Физическая культура и спорт сопровождали человека практически с момента зарождения общества. Для каждого этапа развития был характерен спад или подъем популярности физической культуры, появлялись новые виды спорта, новое видение физического воспитания человека. Физическая культура является неотъемлемым условием развития здорового поколения, способного успешно заниматься научной и трудовой деятельностью.