

Содержание:

Image not found or type unknown



Введение

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, способствующих всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Легкая атлетика объединяет 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.

Греческое слово «атлетика» в переводе означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей. Современная легкая атлетика — это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования, организуется подготовка спортсменов. Легкая атлетика является важным средством физического воспитания молодежи. Легкой атлетикой занимаются миллионы людей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование — все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта». Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств.

Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе - на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и

ответственности.

1.1.Рождение лёгкой атлетики в России

Каждый вид легкой атлетики имеет свою историю, свои триумфы и трагедии, свои рекорды, свои имена. Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В то лето группа молодых людей, отдыхающих в дачном местечке Тярлево под Петербургом, создала кружок любителей бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование по бегу. Деньги на организацию соревнования, на памятные призы собирали по подписке. В следующем году кружок принял наименование «Общество любителей бега», а с 1893г. - «Петербургский кружок любителей спорта».

Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета - в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893г. прыжками в длину с разбега, с 1895г. - толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипль-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья.

В программу большого спортивного праздника, организованного кружком в 1895г., на котором благодаря бесплатному входу присутствовало около 10 000 зрителей, помимо велосипедных гонок вошли бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра. Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание. Российские победы: В матче в Киеве 1965 года мужской состав сборной СССР впервые одержал победу над американскими легкоатлетами (118:112), а женский состав сборной СССР опередил на 20 очков.

1.2. Классификация легкоатлетических видов спорта

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов лёгкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам:

мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и просёлочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы. По структуре легкоатлетические виды спорта делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды лёгкой атлетике делятся на классические (олимпийские) и неклассические (всё остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входят 24 вида лёгкой атлетике, у женщин – 22 вида лёгкой атлетике, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

1.3. Виды и характер соревнований по легкой атлетике

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы).

В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетике; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетике, проведение которых возможно только в условиях помещения. По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные.

- Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

- Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми

остальными командами.

- Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство. По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

- Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год.

- Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест.

- Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год.

Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований. По рангам соревнований, условно можно выделить четыре уровня: высший, первый, второй и третий.

Высший уровень — соревнования мирового и континентального масштаба, это — Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов.

Первый уровень — соревнования государственного масштаба — соревнования, проводимые Федерацией легкой атлетики страны, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав РФ, городов Москвы и С.-Петербурга, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи.

Второй уровень — соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в РФ, краев, областей, их центров, городов Москвы и С.-Петербурга и их ведомствами.

Третий уровень — соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами физической культуры.

Соревнования бывают следующих видов:

Основные - соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;

Квалификационные - соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования, они проводятся обычно в конце сезона, с целью

определения спортивного уровня спортсменов;

Разрядные - соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;

С «уравниванием» - цель соревнований - уравнивать силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т.д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;

Отборочные (контрольные) - соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;

Заочные - соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;

Открытые - соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

Отдельные или видовые - соревнования проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т.д.);

Матчевые встречи - соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться.

Заключение

Роль физического совершенства в формировании спортсмена требует всестороннего физического развития, что обеспечивается лишь комплексным использованием различных средств физической культуры. Становится необходимым требованием не только органичное сочетание физических упражнений с закаливанием организма и соблюдением гигиенических норм здорового образа жизни, но и применение научно обоснованной системы физических упражнений, почерпнутых из богатейшей сокровищницы различных

видов спорта.

Легкая атлетика - наиболее массовый, популярный, доступный вид спорта. В связи с этим легкая атлетика занимает ведущее место в системе физического воспитания. Многообразие легкоатлетических упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяет широко использовать их в образовательных и прикладных целях. Динамический характер мышечной работы, широкое и всестороннее влияние упражнений на все системы организма, особенно сердечно-сосудистую и дыхательную, а также опорно-двигательный аппарат делают легкоатлетический материал исключительно ценным средством гигиенического воздействия.

В процессе тренировки развиваются сила и выносливость, быстрота и ловкость, занимающиеся улучшают свое здоровье и закаляются, воспитывают волю и характер. Прикладное и оборонное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам, кроме того, на службе в Российской Армии. Положительное влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся предопределило широкое включение в программу физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений. Многие из них применяются в тренировке спортсменов других видов спорта.

Список литературы

1. Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В., «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», Москва, «Академия», 2007г.
2. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е., «ЮНЫЙ ЛЕГКОАТЛЕТ», Москва, «Физкультура и спорт», 2005 г.
3. <http://www.RusAthletics//> - Легкая атлетика России