МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**Виконала**:

студентка І курсу

історико-соціологічного

факультету

Групи ІЮ – 11

Гуменюк О.О.

**Перевірила**:

Ужеліна О.М.

Рівне – 2006

ПЛАН

1. Історія виникнення легкої атлетики.
2. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
3. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
4. Стрибки в довжину з місця.
5. Техніка стрибка.

Висновки

Додатки

Література

**Історія виникнення легкої атлетики**

Боротьбу, кулачний бій і взагалі усі вправи, що розвивали силу, греки відносили до важкої атлетики. Ясно, що назва «легка атлетика» сьогодні досить умовна, адже важко назвати, наприклад, біг на довжелезну дистанцію — марафон або метання молота «легкими» фізичними вправами.

Найдавнішим змаганням атлетів, безсумнівно, є біг. Разюче, що сьогодні ми знаємо ім`я першого олімпійського чемпіона древньої Греції і дату, коли відбулася ця подія. Це трапилося в 776 р. до н.е. в Олімпії. Переможець був один, тому що атлети змагалися на тих іграх тільки в бігу на один стадій (приблизно 192 м) — звідси слово «стадіон». Переможця кликали Коріб, здається, він був кухарем з міста-поліса Эліди. В Ермітажі, у Санкт-Петербурзі, можна побачити грецькі і римські пам`ятні медальйони, монети із зображеннями бігунів.

Змагалися древні і у метанні диска. Були диски з дерева, каменю, заліза, бронзи, нерідко прикрашалися різьбленням, зображеннями птахів, тварин або сценами спортивних змагань. Вага диска була від 1,25 до 6,63 кг. (Сьогодні диск важить 2 кг для чоловіків і 1 кг для жінок.) Серед болільників іноді дуже цінувалися метателі спису. Їх охоче зображували і скульптори.

Сучасна легка атлетика раніше, ніж в інших країнах, почала культивуватися в Англії. Ще у 1837 тут відбулися перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км. Учасниками цього змагання були учні коледжу міста Регбі. Незабаром і в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджу, Лондона також організуються спортивні змагання. Трохи пізніше в програму змагань включається біг на короткі дистанції, біг з перешкодами і метання ваги, з 1851 включені в програму стрибки в довжину і висоту з розбігу, а з 1864 — метання молота і штовхання ядра. Новий етап почався з проведення щорічних змагань між університетами Оксфорда і Кембриджу. У 1865 був заснований Лондонський атлетичний клуб, що проводив перші чемпіонати країни з легкої атлетики.

У 1880 в Англії була заснована аматорська легкоатлетична асоціація, що одержала права вищого органа з легкої атлетики в межуах Британської імперії, а також у її колоніях. У США перший атлетичний клуб з`явився в 1868 у Нью-Йорку. Але, мабуть, центрами розвитку легкої атлетики в Америці в ті роки стали університети. У 1880-90-і рр. легка атлетика як самостійний вид спорту починає культивуватися майже у всіх країнах Європи.

Відродження в 1896 Олімпійських ігор сучасності дуже вплинуло на розвиток легкої атлетики. У програму Ігор I Олімпіади в Афінах (1896) були включені 12 видів легкоатлетичних змагань. Майже всі медалі на цих Іграх завоювали американські легкоатлети. Правда, з появою в 1952 на олімпійських іграх збірної СРСР, в американців з`явилися серйозні конкуренти в легкій атлетиці. На Олімпійських іграх в Атланті (1996) 2000 атлетів розігрували 44 комплекти нагород (більше ніж у будь-якому іншому виді спорту). Змагання для жінок з`явилися на олімпійських іграх у 1928, на Іграх 1996 жінки змагалися у 20 видах легкої атлетики, а вже на літньому чемпіонаті світу (1999) і Олімпіаді в Сіднеї (2000) жінки почали змагатися в стрибках з шестом і метанні молота.

Нерідко саме змагання легкоатлетів-олімпійців ставали самими яскравими у житті Олімпіад. Так було, наприклад, у Мехіко (1968), коли американський спортсмен Боб Бімон встановив феноменальний світовий рекорд у стрибках в довжину — 8 м 90 см (одразу на 55 см перевищивши світове досягнення). Цей виступ назвали «стрибком у 21 століття». Практично так воно і трапилося. Тільки через двадцять років цей результат був поліпшений. Фантастичні секунди показала у забігах на 100 і 200 м на Олімпіаді в Сеулі американська бігунка Флоренс Гриффіт- Джойнер. Її рекорд тримається більше 14 років

**Легка атлетика**

Легка атлетика - вид спорту, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (у довжину, висоту, потрійний, з шестом), метання (диск, спис, молот, і штовхання ядра) і легкоатлетичні багатоборства. Один з основних і найбільш масових видів спорту.

В англомовних країнах легка атлетика поділяється на дві групи змагань: «трекові» і «польові». Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи і визначні дати, свої рекорди, свої імена.

Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ИААФ) створена в 1912 і об’єднує 210 національних федерацій (2002).

Олімпійська програма неодноразово змінювалася. У різний час до неї входили такі дисципліни, як біг 60 м, командний біг 5000 м, біг 2500 і 4000 м з перешкодами, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, перетягування каната, тріатлон і ін. Допуск на Олімпійські ігри одержують спортсмени, що виконали нормативи Міжнародного олімпійського комітету і Національного Олімпійського Комітету.

Дисципліни:

- 10000 м чоловіки;

- 10000 м жінки;

- 100 м жінки;

- 100 м чоловіки;

- 100 м з бар`єрами жінки;

- 110 м з бар`єрами чоловіки;

- 1500 м чоловіки;

- 1500 м жінки;

- 200 м жінки;

- 200 м чоловіки;

- 20 км спортивна ходьба чоловіки;

- 20 км спортивна ходьба жінки;

- 3000 м жінки;

- 3000 м стипль-чез чоловіки;

- 400 м чоловіки;

- 400 м жінки;

- 400 м з бар`єрами жінки;

- 400 м з бар`єрами чоловіки;

- 4x100 м естафета чоловіки;

- 4x100 м естафета жінки;

- 4x400 м естафета жінки;

- 4x400 м естафета чоловіки;

- 5000 м чоловіки;

- 5000 м жінки;

- 50 км спортивна ходьба чоловіки;

- 800 м жінки;

- 800 м чоловіки;

- десятиборство чоловіки;

- метання диска чоловіки;

- метання диска жінки;

- метання молота жінки;

- метання молота чоловіки;

- семиборство жінки;

- стрибок у висоту жінки;

- стрибок у висоту чоловіки;

- метання списа чоловіки;

- метання списа жінки;

- стрибок у довжину жінки;

- стрибок у довжину чоловіки;

- марафон чоловіки;

- марафон жінки;

- стрибок з шестом жінки,

- стрибок з шестом чоловіки;

- штовхання ядра чоловіки;

- штовхання ядра жінки;

- потрійний стрибок жінки;

- потрійний стрибок чоловіки.

**Развитие выносливости**

Выносливость развивают на протяжении всего школьного возраста. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты и круговая тренировка, с которыми знакомятся школьники в V – VII классах, продолжают использовать и в VIII – IX классах.

Учитывая возросшие в этом возрасте функциональные возможности школьников, увеличивают продолжительность длительного бега с умеренной интенсивностью до 15-20 мин., усложняют бег с препятствиями, которые становятся более сложными, увеличивается их количество на дистанции, особенно при занятиях с юношами в VIII – IX классах. Для девушек не рекомендуется чрезмерно усложнять такие трассы. В тех школах, где это позволяют условия, целесообразно построить полосу препятствий.

Хорошим средством развития скоростной и общей выносливости являются круговые и обычные эстафеты. На уроках легкой атлетики в VIII – IX классах в состав обычных эстафет можно включать различные варианты бега на дистанции до 30 – 40 м.

Значительное время отводят кроссовой подготовке, особенно при занятиях с юношами. Дистанция кросса прокладывается по полям, лесам, проселочным дорогам, где могут быть естественные и искусственные препятствия: рвы, канавы, изгороди. Наличие дополнительных препятствий и различного рельефа местности требует от школьников внесения изменений в технику бега, которую они освоили при беге на стадионе. При подъеме в гору, например, увеличивается наклон туловища, делаются короче шаги, чаще работают руки. При беге с горы увеличивается длина шагов, нога ставится на всю стопу или пятку с перекатом на носок. Длина дистанции кроссового бега в VIII классе может доходить у девушек до 1 – 1,5 км, у юношей – 1,5 – 2 км и 2 – 3 км соответственно. После завершения кроссовой дистанции важно приучать школьников не останавливаться, а походить до полного восстановления дыхания.

**Стрибки в довжину з місця**

Одним із видів легкої атлетики є стрибок в довжину з місця. Стрибки в довжину з місця включені в програму спортивних змагань з 1851 року.

Стрибок належить до природного і швидкого способу долання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м’язові зусилля. Стрибки зміцнюють м’язи ніг і тулуба, розвивають такі якості як сила, швидкість, спритність, сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля.

Звичайно, щоб не отримати ніяких травм – вивихів та переломів, необхідно ретельно тренуватися, весь час самовдосконалюватися.

Перед тим як розпочати стрибки в довжину з місця треба зробити розминку не менше 10-15 хвилин, особливо важливі вправи для ніг. Дуже корисно перед стрибком пострибати на скакалці.

**Техніка стрибка**

Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині плеч. Перед початком стрибка піднімаємо руки в гору, підводимось на носки, а потім опускаємось на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад і нахиляємо тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас змах руками вперед-вгору. У польоті згинаємо ноги в колінах і виносимо їх вперед, а під час приземлення присідаємо і виносимо руки вперед, забезпечуючи тим самим м’яке і стійке приземлення.

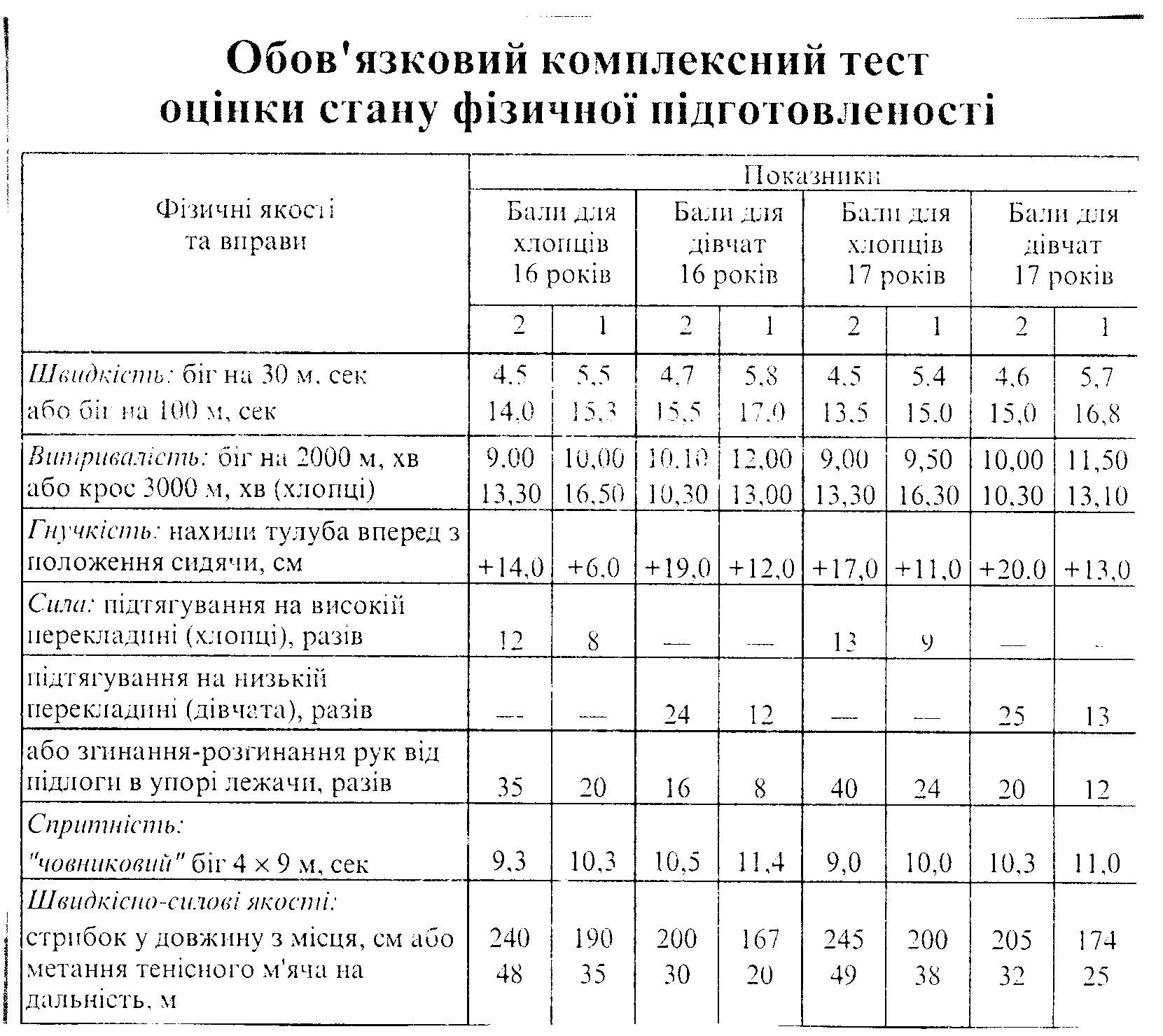
Висновок

Таким чином, фізична культура та спорт займають дуже важливе місце в житті людини. Одним із видів спорту є легка атлетика, що поєднує такі дисципліни як: ходьба, біг, стрибки (в довжину, в висоту, потрійний, з шестом), метання (диска, списа, молота), штовхання ядра та легкоатлетичні багатоборства. Це один із найбільш масових видів сорту. Кожен вид легкої атлетики має свою історію, свої тріумфи, свої визначні дати, свої рекорди та свої імена. Одним із видів легкої атлетики є стрибок в довжину з місця, який розвиває у людини силу, швидкість, сміливість. Є досить важливим елементом у фізичному вихованні молоді.

Щоб удосконалити свої стрибки у довжину з місця слід досить ретельно тренуватися, дотримуватися техніки стрибка.

Література

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М., 1983.
2. Коробченко В.В. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1977.
3. Никольский А.М. Легкая атлетика. – К., 1986.
4. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике \\Ф.К.в школе. № 3, 2000.
5. Основи легкої атлетики. – К., 1999.



**Контрольні нормативи**

