

# Презентация урока Физической культуры по теме: “Легкая атлетика”

*Составил: учитель ГБОУ СОШ №135  
Выборгского района, Санкт-  
Петербурга  
Васильев С.А*

# 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 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 рус. 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), 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» (ГТО) легкая атлетика стала одним 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 (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 советские легкоатлеты завоевали на Олимпийских играх 35 золотых, 31 серебряную и 41 бронзовую

# 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 по пересечённой 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, необходимым 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 1912 по инициативе **П. де Кубертена** разработанный им комплекс офицерского пятиборья включён в программу Олимпийских игр. До 1948 к соревнованиям допускались только спортсмены-офицеры. Современное название комплекс получил в 1948, когда в Лондоне был основан Международный союз современного пятиборья и биатлона (УИПМБ); в 1974 объединял 44 национальных федерации.
- ▶ 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 всесоюзную спортивную классификацию.
- ▶ В 1952 создана Федерация современного пятиборья СССР, которая в том же году стала членом УИПМБ. В 1974 в СССР занималось пятиборьем около 5 тысяч спортсменов, в том числе около 250 мастеров спорта, 38 заслуженных мастеров спорта и заслуженных тренеров.
- ▶ Наибольшее развитие пятиборье получило в Венгрии, СССР, Швеции, США, Финляндии, Франции, Италии, ФРГ, Польше, Чехословакии, Румынии, Болгарии и др.
- ▶ На Олимпийских играх личное первенство 9 раз выигрывали пятиборцы Швеции, трижды — Венгрии, командное (разыгрывается с 1952) - по 3 раза спортсмены Венгрии и СССР. На чемпионатах мира 9 раз в личном и 9 в командном зачётах первенствовали пятиборцы СССР, соответственно Венгрии — 7 и 7, Швеции — 4 и 4. Среди чемпионов мира советские спортсмены И. А. Новиков, К. П. Сальников, Э. С. Сдобников, Б.Г. Онищенко, П. С. Леднёв.
- ▶ Неоднократными чемпионами мира и Олимпийских игр были Л. Халл (Швеция) и А. Бальцо (Венгрия).
- ▶ С 70-х гг. в СССР, Франции, Австралии, Великобритании и др. странах организуются секции пятиборья для женщин.



# ДЕСЯТИБОРЬЕ

- ▶ **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.
- ▶ Мировой рекорд (по табл. 1962) — 8417 очков, установлен в 1970 У.Тумеем (США): бег на 100 м — 10,3 сек (986 очков), прыжки в длину — 7,76 м (972), толкание ядра — 14,38 м (751), прыжки в высоту — 193 см (796), бег на 400 м — 47,1 сек (943), бег на 110 м с барьерами — 14,3 сек (926), метание диска — 46,49 м (809), прыжки с шестом — 427 см (876), метание копья — 65,74 м (830), бег на 1500 м — 4 мин 39,4 сек (528). В 1958 - 59 мировой рекорд в десятиборье принадлежал советскому спортсмену В. Кузнецову.
- ▶ Впервые соревнования по десятиборью были включены в программу Олимпийских игр в 1912 и с тех пор проводятся на всех крупнейших соревнованиях по лёгкой атлетике.

