

Реферат
по Физической культуре
На тему «Легкая атлетика»

Подготовила: Меняйленко Елизавета

Введение.

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.

Общая характеристика легкой атлетики.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика относится к весьма консервативным видам спорта. Так программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке. Таким образом, лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта. Программа чемпионатов в помещении состоит из 26 видов (13 мужских и 13 женских). На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах. В англоговорящих странах легкая атлетика разделяется на две группы соревнований: "трековые" и "полевые". Каждый вид легкой атлетики имеет свою историю, свои триумфы, свои рекорды, свои имена. Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали. Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на

специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1,22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравийными, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов, таких как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам. В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием.

Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Методика обучения.

Обучение — специально организованный педагогический процесс направленный на формирование и совершенствование необходимых знаний, умений и навыков и овладение ими.

Обучение это двусторонний процесс: учитель и ученик.

Суть процесса обучения — взаимодействие преподавателя и обучающегося с целью передачи знаний, умений и навыков преподавателем и приобретение их студентом с последующим совершенствованием.

Методические принципы обучения:

Сознательности и активности;

Систематичности;

Постепенности;

Доступности;

Наглядности;

Индивидуализации.

Задачи по легкой атлетике.

Основными задачами по легкой атлетике

укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма; 2. массовое вовлечение студентов в систематические занятия легкой атлетикой и воспитание морально-волевых качеств; 3. формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности; 4. подготовка из числа занимающихся спортсменов-разрядников; 5. привлечение занимающихся к общественной работе по развитию легкой атлетики и подготовка из наиболее активных легкоатлетов инструкторов-общественников и спортивных судей. Выполнению задач, стоящих перед уроками по легкой атлетике способствуют: • систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий; • постоянный учет состояния здоровья, физического развития студентов и их физической подготовленности; • регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и постоянный контакт преподавателя с медицинским работником АКВТ. • высокое качество работы общественного актива. Занятия легкой атлетикой должны быть систематическими, методически правильными, интересными.

Задачи обучения

Обучение - это педагогический процесс формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков, а также овладение ими.

В процессе обучения учащиеся приобретают специальные знания о технике выполнения упражнения, основные правила разучивания и способы выполнения. Однако успешность обучения зависит не только от специальных знаний, но, а также от прежнего опыта двигательных умений и навыков.

Рассматривая готовность учащегося к обучению необходимо выделить группу основных предпосылок, которые позволяют характеризовать ее.

Первая предпосылка - это физическая подготовленность обучаемого. Решение двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств. Перед началом обучения следует выяснить уровень физических качеств учеников и, если он недостаточен для освоения запрограммированных двигательных действий, необходимо провести курс предварительной физической подготовки.

Вторая предпосылка - это двигательная готовность, в том числе координационная. Быстрота овладения новым двигательным действием зависит от быстроты формирования его ориентировочной основы. Двигательное представление формируется по мере закрепления двигательного опыта и фиксируется в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Третья предпосылка - психическая готовность. Ее основой является мотивация учащегося к занятиям физической культурой. Обучение двигательным действиям будет успешным только в том случае, если достижение цели обучения станет доминирующим мотивом занятий.

В процессе обучения решаются следующие основные задачи:

- 1) подготовить занимающихся к изучению конкретного вида легкой атлетики, т.е. вооружить занимающегося знаниями, умениями и навыками выполнения упражнения относительно простыми движениями, которые необходимы для владения техникой;
- 2) овладеть основами техники изучаемого легкоатлетического упражнения, а также техникой специально подготовительных упражнений добываясь при этом прочности умений и навыков, их приспособляемости к изменяющимся условиям;
- 3) овладеть знаниями, а также умением продемонстрировать технику легкоатлетических упражнений
- 4) овладеть основами двигательных умений и навыков, которые в дальнейшем будут необходимы в спортивной, трудовой и бытовой деятельности

Основные средства и методы обучения

Метод (от лат. «способ достижения цели») - система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. *Словесные*, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);
2. *Наглядные*, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. *Практические*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)