

ПОЛЬЗА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Презентацию подготовили: Алцыбеев Роман, Юферев Никита, Плотников Андрей
Руководитель проекта: Климкина А.А

Актуальность проекта

Легкая атлетика – это полезное для здоровья, а также чрезвычайно важное, популярное среди людей всех возрастов занятие. Особенно медленный бег, скандинавская ходьба в парке или в лесах расположенных не далеко от дома. Польза занятий легкой атлетикой благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы, при этом задействованы все ножные мышцы, которые невозможно вовлечь в тренировочный процесс, занимаясь любыми другими видами упражнениями. Особенно большую ценность представляет все виды бега на свежем воздухе. Организм насыщается кислородом, значительно улучшается самочувствие человека и дает выработки гормона радости и счастья - эндорфина.

Причина, по которой мы выбрали эту тему

Мы выбрали этот проект, потому что многие люди забывают, что занятия спортом очень важны для здоровья человека. Одним из видов спорта, который развивает многие группы мышц и укрепляет здоровье человека является лёгкая атлетика. Именно поэтому мы решили рассказать вам о этом виде спорта.

Цели и задачи

Цели:

- ✓ Содействие развитию легкой атлетики в нашей школе, популяризация этого вида спорта;
- ✓ Показать, какую пользу для человека приносят занятия лёгкой атлетикой.

Задачи:

- ✓ Формирование ценностной установки жизненных приоритетов на здоровый образ жизни;
- ✓ Предупреждение утомления;
- ✓ Сохранение и укрепление здоровья; улучшение обменных процессов;
- ✓ Развитие у детей навыков Самоконтроля психофизического состояния;
- ✓ Увеличение двигательной активности учащихся.

Ожидаемые результаты

- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Теория

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

История возникновения лёгкой атлетики:

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Полезьа для здоровья:

Полезьа легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц.

Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний.

Организм постоянно находится в тонусе. Легкая атлетика считается самым доступным видом спорта, которым можно заниматься в любом возрасте.



Интересные факты:

- ✓ 9,58 секунд — именно столько понадобилось **Усейну Болту** из Ямайки для преодоления ста метров.
- ✓ Легкая атлетика появилась в 776 году до нашей эры, именно тогда в Древней Греции состоялись Олимпийские игры, в программу которых были включены соревнования по бегу.

Термины:

Атлет — в широком смысле: как синоним слова спортсмен, любой участник спортивных соревнований; в более узком смысле: любой, кто на любительском или профессиональном уровне занимается лёгкой или тяжёлой атлетикой.

Бег — один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Дистанция — расстояние, промежуток между чем-н.

Кросс — спортивный бег или гонки с препятствиями по пересечённой местности.

Разминка — спортивные упражнения перед соревнованием или тренировкой.

Спринт — это часть легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно.

Старт — место, откуда начинается состязание на преодоление какого-н. расстояния.

Темп бега — величина, обратная средней скорости бега.

Характеризует скорость передвижения спортсмена, численно равна среднему времени прохождения одной единицы расстояния. Чаще всего употребляется в беге на длинные дистанции, спортивной ходьбе.

Фальстарт — преждевременно начатый бег или заплыв; сорванный старт.

Финиш — заключительная часть спортивного состязания на скорость.

Гипотеза и её проверка

Гипотеза: при создании проекта мы предположили, что лёгкая атлетика положительно влияет на организм человека, развивает многие мышцы (особенно ноги) и снимает симптомы утомляемости.

Проверка гипотезы: в качестве проверки гипотезы мы провели анкетирование и интервьюирование среди учащихся школы №27, а так же проследили за состоянием здоровья и физической подготовкой человека, который занимается лёгкой атлетикой в нашей школе в течение года.

Результаты анкетирования и интервьюирования оказались положительными, и люди действительно подтвердили, что лёгкая атлетика положительно воздействует на организм человека. Так же по словам нашего спортсмена его состояние здоровья в течение года улучшилось, а так же улучшились его физические качества.

Вывод: Закончив проект, мы поняли, что большинство людей считает лёгкую атлетику полезным видом спорта, так как она в основном положительно воздействует на организм. При занятии этим видом спорта укрепляется множество мышц, особенно мышцы ног. Так же мы убедились в том, что лёгкая атлетика довольно таки популярная дисциплина . Мы надеемся, что после того как мы представили этот проект, многие захотят заняться спортом.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!