

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ПИКАЛЕВО  
ИМЕНИ Н.И. ЖЕБКО»

**Проект исследовательской деятельности**

**«Мое увлечение - легкая атлетика»**

**Автор проекта**  
**спортсмен: Захаров Альвин**  
**Руководитель**  
**Тренер-преподаватель: Скачкова М.С**

2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1.	
Теоретическая часть.....	4
1.1. Место и значение легкой атлетики в жизни людей.....	4
1.2. Из истории легкой атлетики.....	4
1.3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.....	5
Глава 2.	
Практическая часть.....	6
2.1. Исследование отношения моих одноклассников к спорту.....	6
Заключение.....	8
Литература.....	9
Приложение.....	10

## Введение

**Легкая атлетика** – совокупность видов спорта, включающихся бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Я уже второй год занимаюсь легкой атлетикой. Мне очень нравится бегать и прыгать. На соревнованиях я часто занимаю призовые места. Однако из моего класса всего лишь четверо учеников ходят на легкую атлетику. Мне захотелось узнать, занимаются ли мои одноклассники, каким-либо видом спорта. Так же мне было интересно узнать, какое влияние оказывает на человека легкая атлетика, какие качества она развивает?

**Актуальность** выбранной мной темы заключается в том, что легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения, для будущих спортсменов. Легкоатлетические упражнения доступны каждому. И каждый человек может их выполнять самостоятельно.

**Гипотеза:** предположим, что легкой атлетикой может заниматься каждый и эти занятия окажут положительное влияние на ребенка.

Поэтому, **целью** моей работы стало исследование влияния занятий легкой атлетикой на развитие ребенка.

Я поставил перед собой следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по данной теме.
2. Составить анкету и провести опрос среди моих одноклассников.
3. Проанализировать результаты анкетирования и сделать выводы.
4. Понаблюдать за теми ребятами, которые не занимаются спортом, рекомендовать им заняться лёгкой атлетикой

**Объектом** моего исследования стала легкая атлетика.

**Предметом** – влияние занятий легкой атлетики или другим видом спорта на детей.

В своей работе я использовал следующие **методы исследования:**  
теоретические: изучение литературы по легкой атлетике и её анализ  
эмпирические: анкетирование, наблюдение.

**Практическая значимость:** рекомендовать моим одноклассникам, которые еще не занимаются спортом, заняться легкой атлетикой.

**Теоретическая значимость** и **новизна** исследования заключается в том, что анализ проблемы детского спорта, а именно легкой атлетики, позволяет выделить её значение в жизни детей и определить их отношение к спорту.

## Глава 1 Теоретическая часть

### 1.1. Место и значение легкой атлетики в жизни людей

Многие занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских садах, школах. Их применяют для закаливания организма и профилактики различных заболеваний. Легкоатлетические упражнения могут использоваться для развития физических качеств спортсменов, для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих. Доступность, простота упражнений и минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

### 1.2. Из истории легкой атлетики

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь. Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания — упражнения, которые составляют фундамент легкоатлетического спорта.

Родиной спорта принято считать Древнюю Грецию. Программа первых соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась *стадий*. (Отсюда, возникло слово «стадион».) Более полувека этот вид бега — стадиондром — оставался единственным видом соревнований на олимпийских праздниках. А уже начиная с 16-й Олимпиады (708 г. до н. э.) программа Игр обогатилась новым видом — пятиборьем. Он включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу. (Первая же олимпиада была проведена в 776 году до н.э.)

Победителей соревнований чествовали тогда очень пышно. Их увенчивали венками из оливы, ветви для которых срезали специальным золотым ножом со старых священных деревьев. Когда чемпионы возвращались домой, их встречали толпы радостных соотечественников. Поэты слагали в честь победителей хвалебные гимны. Имена чемпионов высекались на каменных плитах, а некоторым из них даже ставились памятники. Именно благодаря этому до нас и дошли их имена...

Я узнал, что несколько позже в борьбу вступили марафонцы. Они бежали 40 км по каменистой дороге, по которой около 2500 лет назад пробежал из селения Марафон в Афины эллинский воин-гонец с вестью о

победе греков над персами. По преданию, гонец прибежал в город, не останавливаясь в пути, и с возгласом «Мы победили!» и упал замертво. В честь его подвига в программу Олимпийских игр был включен пробег от Марафона до Афин. Впоследствии марафонский бег стал одним из обязательных видов легкой атлетики.

Мне понравился такой эпизод олимпийских состязаний. На старт дистанции 100 м бегуны вышли в белых брюках и коротких сапогах. И только один спортсмен — американец Томас Бэрк — был в трусах и в обуви, как современные шиповки. Если его соперники принимали старт стоя, то Бэрк опустил на одно колено и уперся в землю руками. Зрители даже посмеивались над этим оригиналом. Но каково же было их изумление, когда именно Бэрк финишировал первым. С тех пор низкий старт стал общепринятым в соревнованиях спринтеров.

В России же начало развития легкой атлетики связывают с организацией в 1888 г. спортивного кружка в поселке Тярлево около Санкт-Петербурга. Членами кружка были учащиеся, которые проводили в Тярлево летние каникулы. Они первыми в России начали систематически заниматься бегом, а затем прыжками и метаниями. В 90-х годах XIX в. кружок провел ряд крупных для того времени соревнований.

### **1.3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта**

**Ходьба** — вид, требующий специальной выносливости.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег. Бег, в зависимости от его характера различно влияет на организм человека. Быстрый, спринтерский бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств, бег на длинные дистанции - выносливости, барьерный бег - ловкости, высокой координации движений.

**Легкоатлетические прыжки** бывают через вертикальное препятствие и на дальность.

**Легкоатлетические метания** копья, гранаты, мяча, диска или молота, ядра. Надо обратить внимание на то, что метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

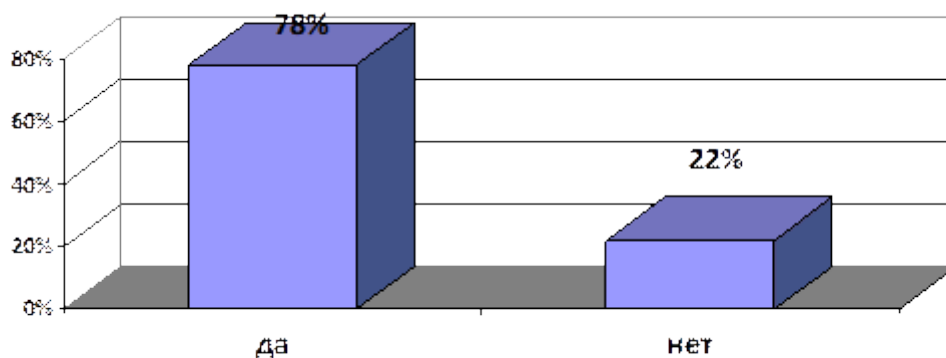
**Многоборья.** Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. Для школьников 11-13 лет проводится четырехборье, которое раньше называлось пионерским.

## Глава 2. Практическая часть

### 2.1. Исследование отношения моих одноклассников к спорту

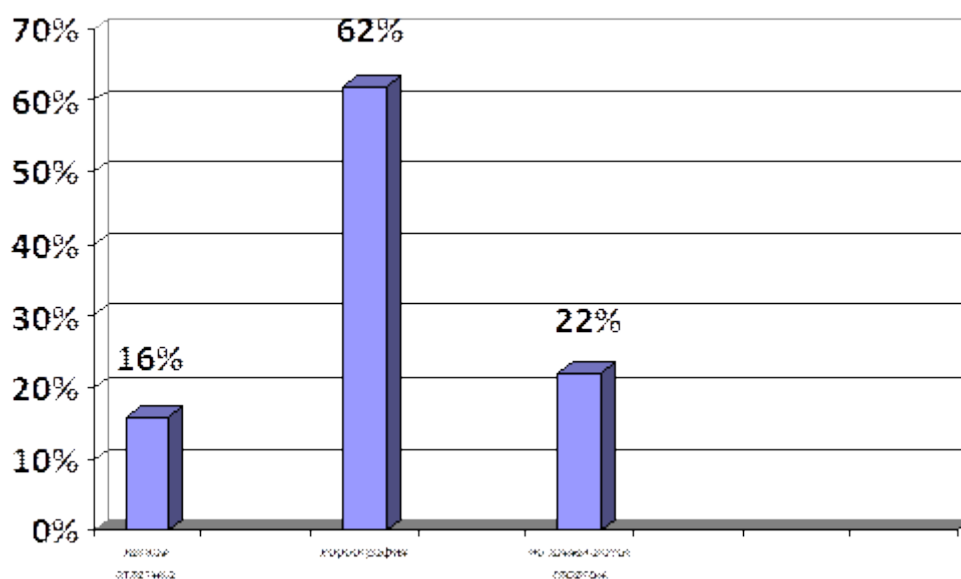
В исследовании приняли участие учащиеся 7 А класса МБОУ «СОШ №3» города Пикалево в количестве 24 человек. Для того чтобы узнать их отношение к спорту, я провел анкетирование. Анкета содержала 10 вопросов (приложение 1). На вопрос занимаетесь ли вы спортом 19 человек ответили - «да», а 5 человека - «нет».

Рис 1.



Из опроса своих одноклассников я узнал, что легкой атлетикой занимаются 4 человека, хореографией- 15 человек, а некоторые совсем не занимаются спортом.

Рис 2.



Из опроса я узнал, что многие мои одноклассники хотели бы заниматься фигурным катанием - 6 человек, биатлоном - 4, балетом - 3, картингом - 4, сноубордом - 5, но в нашем городе такой возможности нет.

Поэтому на вопрос, что бы они изменили, если бы были министром по физкультуре и спорту, многие ответили, что построили бы большой спортивный комплекс - 7 человек, ледовый дворец - 2, закрытый стадион (манеж) – 3, увеличили количество спортивных секций - 5, запретили продажу табачной и алкогольной продукции - 2.

Из анкеты, а также из моих собственных наблюдений, я заметил, что те ребята, которые не занимаются спортом, не могут сдать нормативы по физкультуре и они чаще остальных болеют простудными заболеваниями. А чтобы не было таких проблем нужно заниматься спортом, например, лёгкой атлетикой.

## Заключение

Выполняя исследовательскую работу, я узнал, что **легкая атлетика** - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу, бег, прыжки, метания, а также многоборья. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей.

**Лёгкая атлетика** формирует такие качества как терпеливость - длительное противодействие неблагоприятным факторам; упорство - стремление достичь «здесь и сейчас» желаемого, вопреки имеющимся трудностям; настойчивость - систематическое проявление «силы воли» при стремлении достичь цели. Развиваются двигательная память, зрительная, слуховая и эмоциональная память. Я также узнал об истории её развития. Меня удивило, что спортивные состязания проводились ещё в глубокой древности. Интересно было узнать, откуда взялся низкий старт и многое другое.

В ходе работы я провел опрос своих одноклассников, чтобы узнать их отношение к спорту. Многие ребята хотели бы заниматься ещё другими видами спорта, но в нашем городе такой возможности нет.

Лично мне моё увлечение легкой атлетикой дало то, что я обрёл много новых друзей; на уроках физкультуры я легко сдаю все зачеты, хорошо играю в футбол, волейбол, баскетбол; я чувствую себя физически сильнее своих одноклассников; я строен и подтянут. Меня часто выбирают на спортивные соревнования защищать честь класса и школы. Кроме всего этого, я забыл, когда болел. Я думаю, что на этом список положительного влияния легкой атлетики на меня еще не заканчивается.

Легкая атлетика – это наше будущее. Она возвращает тех людей, которые сменяют настоящее поколение. Кроме того, детский спорт – это решение проблем криминального характера. Он отвлекает детей от улицы, помогает нормально развиваться и расти ребенку.



## Список используемой литературы

1. Волков М., Филин В.П. «Спортивный отбор», издание «Физкультура и спорт», Москва 1983г, 170 страниц.
2. Козлов В.И., Гладышева А.А. «Основы спортивной морфологии», издание «Физкультура и спорт», Москва, 1977г., 102 страницы.
3. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
4. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987г
5. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
6. Попов А.Л. «Психология спорта», издательство «Флинта», Москва, 1998г.
7. <http://www.erudition.ru>

**Анкета**

1. Занимаетесь ли вы спортом?  
\_\_\_\_\_
2. Если да, то каким видом спорта вы занимаетесь?  
\_\_\_\_\_
3. Каким видом спорта хотели бы заниматься, и есть ли такая возможность в нашем городе?  
\_\_\_\_\_
4. Нравится ли вам заниматься спортом?  
\_\_\_\_\_
5. Нравится ли вам урок физкультуры?  
\_\_\_\_\_
6. Сколько раз в неделю у вас спортивные занятия?  
\_\_\_\_\_
7. С удовольствием ли вы ходите на занятия?  
\_\_\_\_\_
8. Удастся ли вам сдать нормативы по физической культуре?  
\_\_\_\_\_
9. Гордитесь ли вы собой, когда вам удастся сдать все нормативы?  
\_\_\_\_\_
10. Что бы вы изменили в нашем городе, если бы вы были министром по физкультуре и спорту \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_