

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/356398>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике

История возникновения легкой атлетики

Легкая атлетика является одним из самых древних видов спорта. За много веков до нашей эры некоторые народы Африки и Азии устраивали различные легкоатлетические соревнования. Но истинный расцвет данного вида спорта наступил в период Древней Греции. Кулачный бой, борьбу и в целом все упражнения, развивающие силу, греки относили к тяжелой атлетике. Очевидно, что название «легкая атлетика» в настоящее время по большей части условное, поскольку сложно назвать, в качестве примера, бег на длинные дистанции - марафон или метание молота «легкими» упражнениями. Самым древним состязанием атлетов, вне всякого сомнения, является бег.

Самые первые Олимпийские игры древности, о которых сохранились записи, проходили в 776 г. до н.э. В то время в программу состязаний входил только бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. бег проводился уже на 2 стадия, а еще через четыре года был проведен первый олимпийский забег на самую длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на Олимпийских играх ценилась высоко, чемпионам оказывали почести, избирали на почетные должности, в их честь возводились различные монументы [5].

В Древней Греции Особой популярностью пользовались прыжки в длину, а также эстафетный бег (лампадериомас), участники данного состязания друг другу передавали горящий факел. Несколько позднее в программу Олимпийских игр были включены метание копья и метание диска, а в 708 г. до н.э. были впервые проведены состязания по многоборью - пентатлону, в него входили бег на 1 стадий, метание копья, диска, прыжок в длину (в процессе разбега атлет в руках держал гантели массой от 1,5 до 4,5 кг), а также борьба (панкратион).

В период средневековья достаточно крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя существуют сведения, что в праздничные дни люди разнообразно развлекались, состязаясь прыжках в высоту и в длину, в метании камней, в беге на скорость. Несколько позднее в Западной Европе прыжки, бег и метания вошли в систему относительно физического воспитания рыцарей.

Достаточно четких и общеустановленных правил соревнований в данный период не было, именно поэтому на каждом отдельном соревновании они устанавливались по определенной договоренности между спортсменами. При этом правила постепенно становились все в большей степени стабильными. Вместе с тем совершенствовались также и легкоатлетические снаряды. В XIV веке после изобретения огнестрельного оружия от метания камня перешли к толканию пушечного металлического ядра. Кузнечный молот в метаниях со временем заменили молотом на цепи, а далее ядром на цепи.

Легкая атлетика в качестве вида спорта стала складываться только к концу первой половины XIX века. Были зафиксированы первые результаты в прыжке с шестом в 1789 году. (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, А. Вуд, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др.

Список литературы

1. Большевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого: — М: ФиС, 2017–232 с.
2. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2019. - 336с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464с.
4. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов. - Уфа: Вагант, 2018. - 236с.
5. Шпитальный, В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и

дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012. - 384 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/356398>