

Тема: Секрет успеха Усэйн Болт



Выполнила:

Дорофеева Снежанна

ученица 5 «Г»


Руководитель: Сокольникова Е,В


учитель физкультуры

Актуальность

История каждого вида спорта хранит имена своих **героев-спортсменов**, устанавливавших рекорды, поражавшие воображение и раздвигавшие устоявшиеся представления о возможностях человека.

А легкая атлетика потому и получила титул *«королевы спорта»*, что среди ее *«подданных»* — атлетов — выдающихся оказалось больше, чем в любом другом виде. Давайте познакомимся с «Величайшим атлетом» **Усэйн Сент-Лео Болт**.

- 
- Он выдающийся ямайский спринтер, трёхкратный олимпийский чемпион, трёхкратный чемпион мира. Действующий обладатель мировых рекордов Является первым человеком в истории лёгкой атлетики, установившим мировые рекорды на трёх дистанциях на одной Олимпиаде, а также первым человеком со времён Карла Льюиса, выигравшим на одной Олимпиаде дистанции 100 и 200 метров.

- 
- **Объект исследования:** Успешная карьера Усэйн Болт
 - **Предмет исследования:** Секреты успешной карьеры
 - **Гипотеза:** Выявить секреты успешной карьеры спортсмена можно выявить, если:
 - **1. Изучать литературу о жизни и карьере**
 - **2. Провести опрос- анкету о Усэйн Болт среди одноклассников 5 «г» класса;**
 - **3. Анализировать достижения Усэйн Болт;**
 - **4. Изучить способы достижения успеха**

- **Цель работы:** Раскрыть – в чем секрет успеха Усэйн Болт?
- **Задачи:**
 - 1. Изучать литературу по данной теме;
 - 2. Провести опрос- анкету о Усэйн Болт среди одноклассников 5 «Г» класса;
 - 3. Рассказать о достижениях Усэйн Болт;
 - 4. Вывод и рекомендации.



Мониторинг ответов по итогам анкетирования

'Он сам захотел заниматься легкой атлетикой или же кто –то подтолкнул?

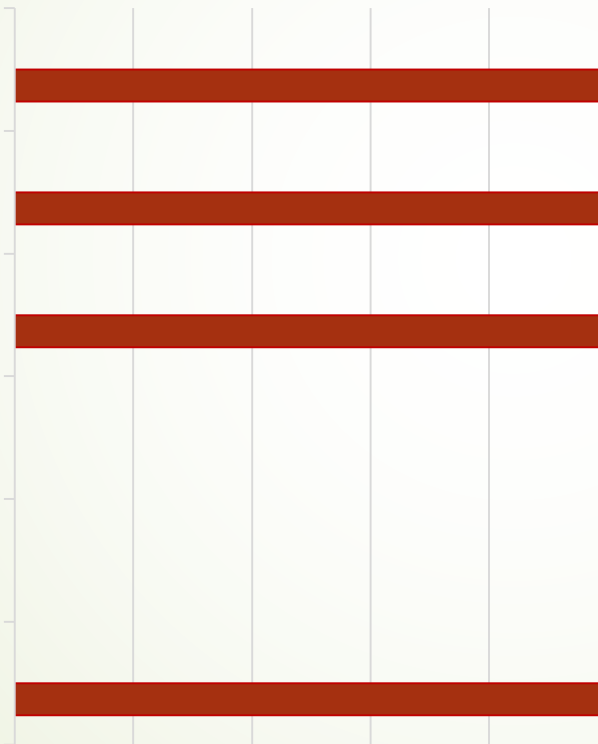
'Какие физические способности развиваются у спринтеров?

'Сколько рекордов было поставлено за этот год?

'Когда у него дата рождения?

'Какой стране он родился?

'Кто такой Усэйн Болт?



По итогам анкетирования пришла к выводу:

Большинство участников не знают такого человека, а всего лишь один ученик ответил на некоторые вопросы. Некоторые одноклассники затруднялись ответить на вопросы.

После проведения анкетирования, мне стало интереснее моя выбранная тема, мне захотелось еще побольше узнать о Усэйн Болт. И поделиться со своим кругозором и знанием среди своих одноклассников и друзей.

Правильные ответы

- 1 вопрос: бегун;
- 2 вопрос: Ямайка
- 3 вопрос: 21 августа, 1989г.
- 4 вопрос: пока нет;
- 5 вопрос: выносливость, быстрота, скорость, физическое тело;
- 6 вопрос: его любимый спорт был Крикет, но он выбрал легкую атлетику;

Секрет успеха Усейн Болт

1	Высокий рост
2	Длинные ноги
3	Рельеф Ямайки
4	Школьная пора
5	Маис и макрель
6	Креатинфосфорная кислота



Знаменитый жест Болта



Вывод: что он бегун от природы, имеет сильные генетические данные.

Усейн Болт – самый быстрый человек на планете Земля. Он быстрее всех пробегает самые короткие дистанции в легкой атлетике – 100 и 200 метров, считающиеся еще и самыми престижными. Ему же принадлежит и рекорд скорости – порядка 45 километров в час.

В ночь с 14 на 15 августа он стал первым спринтером, выигравшим забег на 100 метров на трех Олимпийских играх подряд. Кроме того на его счету уже семь золотых наград трех Олимпиад.

Достижения и рекорды Усэйн Болт

Личные рекорды

Дата	Дисциплина	Город, страна	Время (сек)
16 августа 2009	100 м	Берлин, Германия	9,58
17 мая 2009	150 м	Манчестер, Великобритания	14,35
20 августа 2009	200 м	Берлин, Германия	19,19
27 мая 2010	300 м	Острава, Чехия	30,97
22 августа 2008	Эстафета 4×100 м	Пекин, Китай	37,10
5 мая, 2007	400 м	Кингстон, Ямайка	45,28

Первый мировой рекорд

- Вывод: я узнала, Усейн Болт первый мировой рекорд выполнил: 24 июня 2007 года на чемпионате Ямайки Болт стал чемпионом, победив с результатом 19,75. Тем самым он побил национальный рекорд Дона Куорри (19,86), державшийся с 1971 года. Данная победа позволила ему войти в состав сборной на чемпионате мира в Осаке. До мирового первенства он принял участие нескольких стартах на дистанции 200 метров.

За имя и высокую скорость бега получил прозвище
«Молния»

Рекорды на дистанции 200 м

№	ФИ бегуна	Уровень	Год	Время рекорда
1	Усейн Болт	Мировой	2007г	19,75 сек
2	Владимир Крылов	Всероссийский	1987 г	20,23 сек
3	Сергей Томилов	Республика Саха (Якутия)	2012 г	21,44 сек

Сравнительный анализ.

1 рекорд Дона Курри 19,86сек. – 19,75сек. рекорд Усэйн Болт = разница 11мили секунд от рекорда Дона Курри.

Время рекорда Усейн Болт 19,75сек. $\times 100 : 200\text{м} = 9,875\text{м}$ примерно за 1 секунду он пробежит около 10 метров.

Сравнила рекорды мужчин на 200м - России, и Республики Саха (Якутия)

Владимир Крылов – 20,23 сек. (Россия);

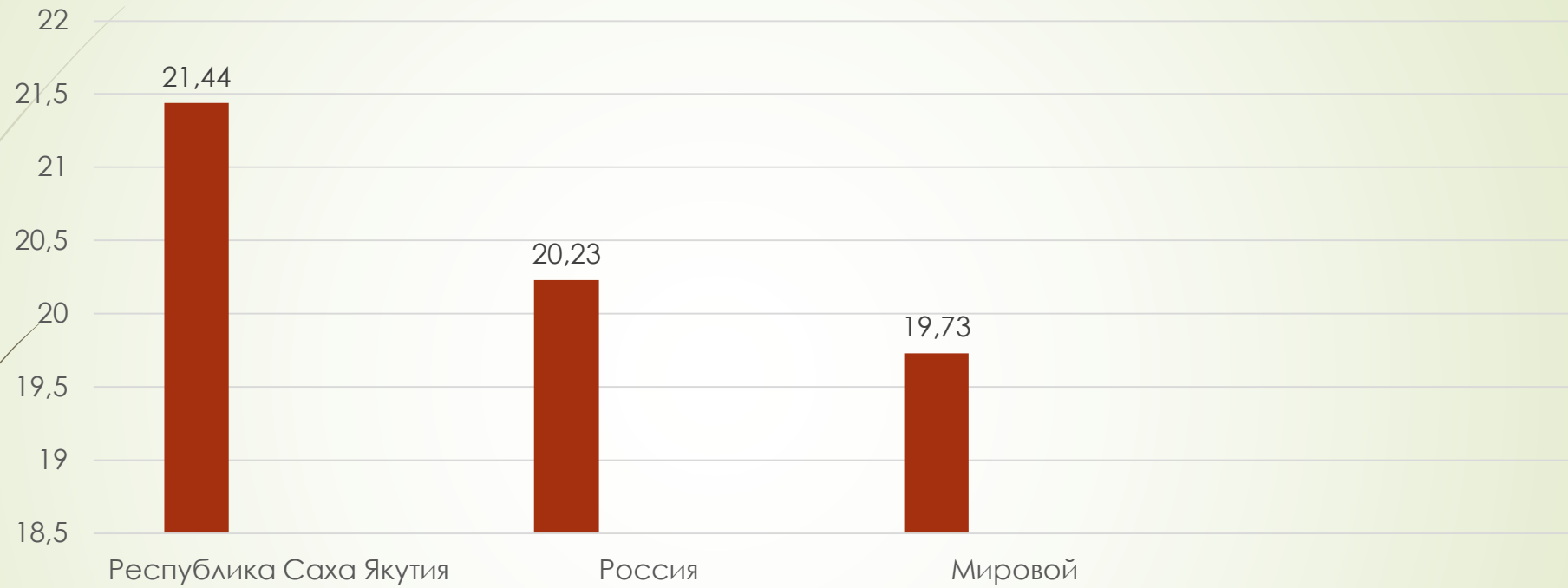
Сергей Томилов -21,44 сек. Республика Саха (Якутия).

Разница между рекордом Мира и России $20,23 - 19,75 = 50$ мили секунды

Разница между рекордом мира нашей республики: $21,44 - 19,75 = 1$ сек, 71 мил.

Разница между рекордом России и Якутии: $20,23 - 21,44 = 1$ сек, 21 мил.

Мониторинг сравнения



Достижения:

Год	Соревнование	Город	Место	Дисциплина	Время (с)
2002	Чемпионат мира среди юниоров	Кингстон, Ямайка	1	200 м	20.61
2002	Чемпионат мира среди юниоров	Кингстон, Ямайка	2	Эстафета 4x100 м	39.15 NJR
2002	Чемпионат мира среди юниоров	Кингстон, Ямайка	2	Эстафета 4x400 м	3:04.06 NJR
2003	Юношеский чемпионат мира по лёгкой атлетике	Шербрук, Канада	1	200 м	20.40
2005	Чемпионат Центральной Америки и Стран Карибского бассейна	Нассау, Багамы	1	200 м	

Достижения:

2007	Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2007	Осака, Япония	2	200 м	19.91
2008	Гран-при «Reebok»	Нью-Йорк, США	1	100 м	9.72 (WR)
2008	XXIX Летние Олимпийские игры	Пекин, Китай	1	100 м	9.69 (WR)
2008	XXIX Летние Олимпийские игры	Пекин, Китай	1	200 м	19.30 (WR)
2008	XXIX Летние Олимпийские игры	Пекин, Китай	1	Эстафета 4x100 м	37.10 (WR)
2009	Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2009	Берлин, Германия	1	100 м	9.58 (WR)
2009	Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2009	Берлин, Германия	1	200 м	19.19 (WR)
2009	Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2009	Берлин, Германия	1	Эстафета 4x100 м	37.31 (CR)

Обладатель наибольшего количества золотых олимпийских наград в истории спорта Ямайки. В настоящее время занимает 4-е место по числу золотых медалей, выигранных на Олимпийских играх среди легкоатлетов, уступая лишь Пааво Нурми, Карлу Льюису и Рею Юри.

По итогам 2008 и 2009 годов Болт был признан лучшим спортсменом и легкоатлетом мира. Является кавалером ямайского ордена Достоинства (вручен в 2008 году)



Награды:

- Лучший легкоатлет мира по версии IAAF в 2008, 2009, 2011, 2012, 2013 и 2016 годах
- Лучший легкоатлет мира по версии журнала Track & Field News в 2008 и 2009 годах
- Иностранец года по версии BBC в 2008, 2009 и 2012 годах
- Laureus World Sports Award — Спортсмен года в 2009 и 2010 годах
- Лучший спортсмен Ямайки в 2008, 2009, 2011, 2012 и 2013 годах
- Чемпион чемпионов по версии газеты L'Équipe в 2008, 2009 и 2012 годах

**За имя и высокую скорость бега получил
прозвище «Молния»**



Заключение

В ходе работы сделаны:

1. Изучили литературу о жизни и карьере Усейн Болт;
2. Проведено анкетирование о Усэйн Болт среди одноклассников 5 «г» класса;
3. Анализировали достижения Усэйн Болт;
4. Изучили способы достижения успеха.

По итогам работы пришли **к выводу**: по данной теме узнали о истории легендарного легкоатлета, рекордсмена, и его способы достижения секрете успеха.

Мы рекомендуем всем учителям физкультуры, классным руководителям, родителям, учащимся использовать наш материал для развития кругозора и привития здорового образа жизни.

И я смогу про него рассказывать к своим сверстникам, делится с ними о жизни такого легендарного человека.