

ТЕРЕЩЕНКО А.П.

УДК 796.42

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. В данном случае легкая атлетика рассматривается в качестве наиболее часто используемого бега в оздоровительных целях. Он формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает население к природе и ее благотворному воздействию на людей.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетиче-

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.

Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, включающая 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.



1. Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

2. Бег. Он делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

3. Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: 1) прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. 2) прыжки в длину с разбега;

4. Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и необладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

5. Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей; пятиборье для девушек. В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.



Основой легкой атлетики являются естественные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Вовлечение в занятия легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого, здорового подрастающего поколения и повышению социального статуса детей.

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ.

Можно считать, что легкая атлетика является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.

Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности. Таким образом, занятия легкой атлетикой доступны для детей из малообеспеченных семей и являются наиболее демократичным видом спорта.

Как вид спорта легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, в каждом из которых имеются свои разновидности и варианты. Основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, национальных первенств и других соревнований. Перед ребенком, занимающегося в секции легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения все более высоких результатов.

Но и в том случае, когда ребенок не стремится к достижению высоких спортивных результатов, занятие легкой атлетикой открывают самое благоприятное влияние на физическое и нравственное развитие растущей личности. Систематические занятия спортом укрепляет физическое здоровье. Преодоление постепенно увеличивающихся тренировочных нагрузок, спортивная борьба на соревнованиях развивает такие положительные качества, как смелость, настойчивость, воля, трудолюбие, содействуют нравственному становлению подрастающего человека.

Вывод : - занятия легкой атлетикой не только приобщают детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и являются важным средством педагогического воздействия.

В настоящее время в нашей стране проводятся соревнования по бегу для людей различных возрастных групп. И в этих соревнованиях принимает огромное количество участников. Нередко возраст спортсменов составляет 70 и более лет. Легкоатлетический бег служит одним из действенных средств пропаганды и агитации физической культуры в целях всестороннего развития личности.

Список использованных источников

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/legkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-shkolnikov>
2. http://belathletics.ucoz.ru/publ/mesto_legkoj_atletiki_v_sisteme_fizicheskogo_vozpitanija_pokolenija/1-1-0-3
3. <http://www.fizkulturai-sport.ru/vidy-sporta/legkaya-atletika/284-klassifikaciya-i-obshhaya-harakteristika-legkoatleticheskix-vidov-sporta.html>