

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЮСШ г. Новозыбкова им. В.И. Александра»

**Оздоровительное, воспитательное и образовательное значение  
занятий лёгкой атлетикой**

(Методическая разработка)

Автор: Специалист первой категории,  
старший тренер-преподаватель  
отделения «Лёгкая атлетика»  
Яковлева Е.В.

«Новозыбков 2021г.

## Содержание.

1. Введение..... 3
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры..... 4- 6
3. Оздоровительная роль занятий лёгкой атлетикой..... 7- 8
4. Воспитательное значение занятий лёгкой атлетикой..... 9-10
5. Образовательное значение занятий лёгкой атлетикой..... 11-12
6. Заключение..... 13
7. Список литературы..... , 14

## 1. Введение

Физическое воспитание исторически является одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке. Будучи одним из ведущих условий формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя тем самым формированию личности в целом.

**Физическое** воспитание-важная составляющая процесса формирования здорового, гармонично и всесторонне развитой личности. Оно направлено на охрану и укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма и улучшению его работоспособности, своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечения надлежащего уровня физического состояния; воспитание интереса и потребности в двигательной активности, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Лёгкая атлетика** является универсальным средством физического воспитания, поскольку, легкоатлетические упражнения содержат достаточно большой арсенал жизненно важных двигательных действий и отличаются широким диапазоном воздействия на функциональную, двигательную, эмоциональную и познавательную сферы личности. Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей и молодежи. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развития основных двигательных способностей.

Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта

## 2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

Всестороннее физическое воспитание – одна из важнейших сторон воспитания общества.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть физическое совершенство и избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

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.

В РФ легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания.

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

Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития

подростающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Легкоатлетические упражнения являются основными средствами физического воспитания подрастающего поколения. Основные задачи занятий легкой атлетикой в школьном возрасте включают в себя следующее:

- укрепление здоровья и закаливание учащихся;
- улучшение общей физической подготовленности и разностороннего развития;
- приобщение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- изучение и совершенствование техники легкоатлетических упражнений;

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

**Легкую атлетику можно характеризовать как:**

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;

- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой имеют большое:

1 - оздоровительное;

2 – образовательное;

3 - воспитательное значение.

### 3. Оздоровительная роль занятий лёгкой атлетикой.

Легкая атлетика является самым массовым видом спорта.

Разнообразие, доступность и всестороннее воздействие на организм человека создают условия для использования легкоатлетических упражнений в **оздоровительных** целях, начиная с детского возраста.

Легкая атлетика равномерно развивает различные группы мышц человека, способствует формированию правильной осанки, закаливанию, приобретению иммунитета против простудных заболеваний. Бег, прыжки, метания благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, дыхательные органы.

Регулярные, систематические занятия лёгкой атлетикой способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию разнообразных жизненно важных двигательных навыков, развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости, расширению функций, возможностей организма, повышению его сопротивляемости и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим воздействиям.

Степень воздействия отдельных видов легкоатлетических упражнений на организм обусловлена их характером, интенсивностью и продолжительностью.

У спортсменов-легкоатлетов увеличивается мышечная масса, способность к максимальному напряжению и расслаблению, возрастает мышечная сила (особенно у спринтеров, метателей и прыгунов), совершенствуется координация движений, увеличивается быстрота и точность двигательных реакций. Наиболее быстрой реакцией отличаются спринтеры, прыгуны и метатели. Функция анализаторов (особенно зрительного и вестибулярного) в наибольшей степени совершенствуется у прыгунов и метателей. У регулярно тренирующихся легкоатлетов совершенствуются функции дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких и максимальная легочная вентиляция а также повышается диффузионная способность легких и тканевое дыхание. Возрастает устойчивость к гипоксии.

Значительно расширяются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы..

Повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы в процессе регулярных занятий лёгкой атлетикой тем больше, чем выше в ней удельный вес упражнений, способствующих развитию выносливости, т. е. при занятиях бегом, спортивной ходьбой, многоборьем. Изменения нервной, мышечной систем и анализаторов наиболее выражены у спортсменов, занимающихся бегом с барьерами, метанием и многоборьем.

Под влиянием оздоровительного бега наблюдается также нормализация липидного обмена со снижением содержания в крови холестерина и триглицеридов, что препятствует развитию так распространенной в настоящее время среди молодых людей вегето-сосудистой дистонии, а в дальнейшем и атеросклероза. Снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность образования тромбов.

Бег является эффективным средством нормализации массы тела. У молодых людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, масса тела близка к идеальной, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у подростков, не занимающихся бегом. При этом следует отметить, что бегуны обычно не ограничивают свой пищевой рацион и не придерживаются специальных диет.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функции печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. Улучшение функции печени связано с увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2-3 раза. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус.

Легкоатлеты обладают, как правило, пропорциональным телосложением.



#### 4. Воспитательное значение занятий лёгкой атлетикой.

Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое воспитательное значение.

Легкоатлетическая деятельность предоставляет большие возможности для воспитания социально значимых качеств личности, в том числе трудолюбия, самоотверженности, достоинства, долга, чести, верности, уважения.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию настойчивости, смелости, решительности. Они формируют характер, закаляют волю, приучают не бояться трудностей.

Содержание психологической подготовки объединяет моральную и волевую подготовку.

Воспитание нравственных качеств учащихся необходимо осуществлять во время всех занятий, на соревнованиях, в общении тренера и воспитанников.

Своевременное поощрение видов занятия формирует у учащихся устойчивые навыки дисциплинированности, выдержки, взаимопомощи и взаимоуважения в сотрудничестве со сверстниками и нейтрализует индивидуализм, эгоизм, зазнайство.

Сочетание нравственной и волевой подготовки является одной из предпосылок формирования гармоничной личности. Волевые качества воспитываются в процессе преодоления внутренних и внешних трудностей.

Внутренние трудности оказываются в таких переживаниях, как: неуверенность, сомнение, тревога, страх, усталость.

Внешние преимущественно связаны с овладением техники, с воспитанием двигательных качеств.

Психологическая подготовка легкоатлетов происходит во время выполнения ими любых легкоатлетических упражнений, способствует развитию умственных способностей ребенка-сообразительности, находчивости, способности к анализу и обобщению, трудолюбия и настойчивости.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

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

#### 4. Образовательное значение занятий лёгкой атлетикой.

Занятия легкой атлетикой имеют большое **образовательное** значение.

Говоря о всесторонне развитом человеке, всегда подчеркивают наличие культуры, образованности, эрудиции, сочетаемых с нравственным поведением и разносторонним физическим совершенством.

В процессе занятий легкой атлетикой школьник получает широкий круг знаний касающиеся техники легкоатлетических упражнений, планирования и организации тренировочных занятий, о строении и функциях организма, о правилах личной и общественной гигиены, самоконтроля, участия в соревнованиях, режима питания, об основах врачебного контроля за состоянием организма и т.д.

Разучивание различных упражнений требует напряжения не только физического, но и умственного, что способствует развитию мыслительных способностей.

Осуществляя физкультурную деятельность, школьник познает себя, других людей, окружающий мир. У него активно развиваются самостоятельность, творчество и инициатива, формируются индивидуальные черты характера, собственное мировоззрение и способы мышления, критическое отношение к своим поступкам и действиям других людей.

В процессе занятий легкоатлеты улучшают умение управлять своими движениями, совершенствуют свои навыки в быстром и экономичном передвижении, преодолении препятствий, в действиях с предметами (спортивными и вспомогательными) и т. п.

При выполнении упражнений постепенно развиваются и совершенствуются двигательные способности занимающихся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

По этим же причинам легкая атлетика является составной частью государственной программы по предмету **«физическая культура»** для школьников 1-11 классов.

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах.

## 5. Заключение

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов.

Невозможно даже представить «Российскую систему воспитания» и «Легкую атлетику» как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе.

Привлечение учащихся к систематическим занятиям лёгкой атлетикой является, эффективным средством сохранения и развития их здоровья.

Систематические занятия различными видами лёгкой атлетики положительно влияют не только на общее состояние организма, но и выполняют важную социально-воспитательную функцию, формируя ребенка как целостную личность с положительной мотивацией на здоровый образ жизни.

Таким образом, средства легкой атлетике способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания.

## Список литературы.

1. Кобринский М.Е. Легкая атлетика: учебник. - Мн: Тесей, 2005.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -- М: ФиС, 1977
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 1983.
4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.
5. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002 13. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.
6. "Учебник тренера по легкой атлетике" - М:Физкультура и спорт,1982 г. - Л.С.Хоменков
- 7.Жилкин, А. И. Легкая атлетика. Учеб. пос. / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. – М. : Издательский центр «Академия», 2007.
8. Спорт в школе. – 2010. – № 18-20.
9. Теория и методика физической культуры. – 2008. – № 5; 2007. – № 9.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008.

### **Источник:**

[https://studopedia.net/19\\_128458\\_mesto-i-znachenie-legkoy-atletiki-v-sisteme-fizicheskoy-kulturi.html](https://studopedia.net/19_128458_mesto-i-znachenie-legkoy-atletiki-v-sisteme-fizicheskoy-kulturi.html)

<https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/legkaya-atletika/285-mesto-i-znachenie-legkoj-atletiki-v-sisteme-fizicheskoy-kultury.html>

<https://www.evkoval.org/referaty/ozdorovitelnoe-vospitatelnoe-obrazovatelnoe-i-prikladnoe-znachenie-zanyatij-legkoj-atletikoj->

<https://www.rulit.me/books/legkaya-atletika-osnovy-znanij-v-voprosah-i-otvetah-read-465267-2.html> <https://www.rulit.me/books/legkaya-atletika-osnovy-znanij-v-voprosah-i-otvetah-read-465267-2.html>

[https://revolution.allbest.ru/sport/00332841\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00332841_0.html)

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/07/08/statya-na-temu-legkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo>

