

XXI веке: Материалы I науч. -практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – С. 127–134.

4. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения его обществом и личностью //Теория и практика физической культуры, 1997. – № 6. – С. 10–15.

5. <http://www.afkonline.ru/index.html>

Позднякова В., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

**Спортивное, оздоровительное и воспитательное значение
занятий легкой атлетикой**

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

Вовлечение в занятия легкой атлетикой содействует достижению основной цели воспитания: укрепление физического здоровья детей и подростков, формирование полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Особенно большое значение легкая атлетика оказывает на формирование растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика воспитывает физические качества – выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость, а также умение преодолевать трудности. Бег, прыжки, метания широко используются в трудовой деятельности, в военном деле.

Воспитательное значение легкой атлетики заключается в том, что эти занятия формируют характер, закаляют волю человека, учат не бояться трудностей, смело их преодолевать. Коллективные занятия легкой атлетикой, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.

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

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку позволяют использовать эти упражнения для детей и подростков разной степени физической подготовленности. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности.

Секционные занятия проводятся с целью подготовки к соревнованиям внутри школы, овладения техникой движений и развития физических качеств у слабых и отстающих учеников. По структуре они напоминают урок, но только больше внимания уделяется подготовке организма к основной части занятия, где продолжительность упражнений и нагрузка выше, чем на уроке. Соответственно, повышается время на относительное восстановление организма после большой нагрузки.

Самостоятельные занятия могут проводиться как в школе, так и вне школы. Они направлены на развитие физических качеств, изучение техники несложных элементов, выполнение заданий преподавателя.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных секциях ДЮСШ. Направлены они на подготовку к соревнованиям по легкой атлетике и повышению спортивного мастерства. На этих занятиях ученики овладевают техникой легкоатлетических видов, развивают до оптимальных возможностей физические качества, необходимые для конкретного вида легкой атлетики. Больше времени уделяется подготовке организма к основной части, так как в ней выполняются большие нагрузки и по объему, и по интенсивности. В основной части много разнообразных упражнений различной направленности. Усиливается роль заключительной части занятия, в которой в большом объеме

выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и сердечного ритма [1, 2].

Соревнования как форма занятий легкой атлетикой являются итогом занятий. Здесь занимающийся проявляет свои возможности, способности, получает соревновательный опыт, показывает, чего он достиг за время подготовки к ним. В связи с тем что соревнования несут в себе высокую физическую нагрузку, высокую психическую напряженность, то они приближаются к действиям в экстремальных условиях, оказывая тренировочный эффект на организм спортсмена.

Эпизодические формы занятий могут быть однократными (например, пробежки и походы в лесу или в парке для улучшения восстановительных процессов организма при перетренировке) и систематическими (утренняя зарядка, гигиенические прогулки). Эти формы занятий могут быть индивидуальными и групповыми.

Образовательное значение легкой атлетики в процессе занятий очевидно: обучающиеся приобретают полезные знания о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д. 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.

Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на развитие физических качеств у школьников.

После усвоения основ техники выполнения легкоатлетических упражнений, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям учащихся 5-9 классов является освоение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

Учащиеся 8-9 классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость.

В 10-11 классах учебный процесс направлен на изучение техники эстафетного бега, на совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту [3].

Урок физической культуры является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по легкой атлетике это могут быть – спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. Если это прыжки в длину с разбега, то подготовительными упражнениями могут быть прыжки через один, три, пять шагов, в длину с места, тройные, пятерные. Ходьба включается для активного отдыха [2, 3].

Практически любая форма внеклассных занятий может включать в себя легкую атлетику или же вообще состоять только из этого вида спорта.

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.

Список литературы

1. Хофф Я. Бегай, прыгай, метай / Я. Хофф, Э. Харнес Э. Брюнему. – Москва: Физкультура и спорт, – 1982. – 78 с.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2007. – 464 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», – 2008.

Полякова И. М., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая активность для детей с синдромом дефицита внимания гиперактивности (СДВГ)

Известно, что спорт – важная часть жизни человека. Физические нагрузки помогают нам укрепить мышцы, кости и суставы, помимо этого они положительно влияют на иммунную и нервную системы. Но стоит учитывать и то, что существуют противопоказания для занятия спортом. На просторах интернета, бытует ошибочное мнение, что людям с синдромом дефицита внимания гиперактивности (СДВГ) занятия спортом нежелательны, объясняя это тем, что физические упражнения возбуждают их нервную систему, и симптомы СДВГ обостряются. Так ли это?

СДВГ является одним из наиболее распространенных психических расстройств, поражающих детей. СДВГ также страдают и взрослые люди. Симптомы этого заболевания включают в себя: невнимательность (неспособность сосредоточиться), гиперактивность (чрезмерное движение, которое не соответствует обстановке) и импульсивность (поспешные действия, которые происходят в данный момент без мысли). На данный момент, лечения этого недуга просто не существует. Симптомы можно только облегчить определенным рядом действий, таких как: хороший сон, правильное питание и самое главное спорт, спорт – это одна из обязательных вещей, для страдающих СДВГ. Такая физическая активность: сжигает избыточную энергию, активизирует мозговую деятельность, улучшает эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе.