

3. Кряйдер Р.Б.: Эффект креатина на адаптацию к тренировкам. Мол Цел Биохим. 2003, 244(1-2):89-94.

4. Уильям М.Х.: Факты и ошибки, предполагаемых эргогенных аминокислотных добавок. Клинический Спортс Мед 1999, 18(3):633-49.

УДК 796.01

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ПРИМЕРЕ СМОЛЕНСКОГО
ФИЛИАЛА РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА
TRACK AND FIELD ATHLETICS AS THE TYPE OF ELECTIVE
SUBJECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT. BY THE EXAMPLE
OF SMOLENSK BRANCH OF PLEKhanov RUSSIAN UNIVERSITY OF
ECONOMICS**

Войтеховский М. В., Морозинская А.Е.

*Смоленский филиал федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Российский экономический университет
имени Г.В. Плеханова, Россия, г. Смоленск*

Ефремов И.П.

*Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
образования «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»
Россия, г. Смоленск*

Vojtechovskij M. V., Morozinskaja A.E.

*Plekhanov Russian University of Economics, Smolensk branch
Russia, Smolensk*

Efremov I.P.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Smolensk
State Agricultural Academy”*

Russia, Smolensk

konstan1977@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с реализацией элективных курсов по физической культуре и спорту на примере преподавания легкой атлетики на базе Смоленского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

Abstract. In article connected with realisation of Elective subjects of physical culture and sport by the example of teaching of track and field athletics based on Smolensk branch of Plekhanov Russian University of Economics,

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, легкая атлетика.

Keywords: physical training, sports, health, track and field athletics

Физическое воспитание в учебных заведениях призвано укреплять здоровье, способствовать нормальному физическому развитию. На занятиях физической культурой учащиеся получают важные навыки в двигательной деятельности – в беге, ходьбе, метании предмета и так далее. К сожалению, отмечается тенденция растущего пассивного отношения студентов к

практическим занятиям по физической культуре, что вызывает необходимость искать новые формы приобщения молодежи к двигательной активности, поскольку наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов начальных курсов. В связи с этим возникает необходимость поиска путей актуализации образовательного процесса по физической культуре в соответствии с учебными планами высшего учебного заведения.

Наиболее оптимальным способом, который должен повысить интерес к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» является спортивно-ориентированное физическое воспитание в форме элективных курсов, так как они основаны на учете интересов, обучающихся к конкретным видам спорта с учетом их индивидуальных особенностей.

Одной из самых доступных форм элективного физического воспитания, реализуемых в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова, является возможность занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как один из основных и наиболее массовых видов спорта, способна развивать все эти виды физических упражнений. В нашей стране легкая атлетика составляет основную часть программы всех образовательных учреждений. И это вовсе не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно-сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Занятия легкой атлетики воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на занятиях по легкой атлетике, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни. Именно занятия по легкой атлетике в рамках реализации комплекса ГТО в своё время сыграли положительную роль в период Великой Отечественной войны [1, с. 429-434]. Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, который включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания. Она относится к числу популярных видов спорта, так как не требует специальных условий для занятий. Основные физические качества, которые развивает лёгкая атлетика – это выносливость, сила, скорость, гибкость. Занятия лёгкой атлетикой помогают приобрести двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, которые необходимы в повседневной жизни. Так же приобретаются навыки координации движений, быстрого перемещения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Рассмотрим методику тренировок по лёгкой атлетике, применяемую в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова. Сначала следует подготовительный этап непосредственно до тренировки. Растяжка мышц является неотъемлемой частью занятий, но только в том случае, если предварительно разогрето тело, например, ненавязчивым бегом в течение 15-20 минут. Для этих целей применяются специальные беговые упражнения: семенящий бег с носка на пятку; семенящий бег с пятки на носок; бег с высоким подниманием бедра; многоскоки со сменой ног (прыжки с одной ноги на другую

с акцентом на длину, которые призваны для разминки четырехглавой бедренной и трехглавой голеностопной мышцы); ускорение.

Следует обратить внимание на то, что любые статические упражнения до легкоатлетической тренировки – это большой риск травмы. Поэтому следует делать как можно больше упражнений в динамике для того, чтобы разогнать кровь. Далее следуют разминочные упражнения: круговые движения головой в правую и левую стороны; рывки руками (вверх/вниз): правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками, на 3-4 осуществляется смена рук; круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах; наклоны туловища в стороны; круговые движения в тазобедренном суставе; перенос веса тела с одной ноги на другую.

Присед на одной ноге, другая в сторону, на 1 пережат в одну сторону на 2 в другую. Выпады вперед с одной ноги на другую. Присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движения, 3-4 смена ног. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставах.

Отметим, что именно легкая атлетика позволяет максимально привлечь студентов к занятиям спорту в отличие от игровых видов: не требуется в большинстве видов специального оборудования, предварительной подготовки, специфических данных (рост, координация, сила подачи).

Наиболее популярными среди студентов Смоленского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, занимающихся легкой атлетикой, являются беговые тренировки. Среди основных видов бега можно выделить следующие: короткие, средние и длинные дистанции, бег с какими-либо барьерами или препятствиями, эстафетный бег. Классическими дистанциями в беге на короткие дистанции являются: бег на 100, 200 и 400 метров. Основные дистанции в беге на средние дистанции: 800, 1500 и 3000 метров (с препятствиями). Дистанции от 3000 метров принято называть длинными (или стайерские).

Студенты, состоящие в легкоатлетической команде филиала, участвуют в таких ежегодных соревнованиях как «Кросс нации», «Зеленая миля» и других, проводимых в Смоленской области [2, с. 149-153].

В заключение отметим, что комплексные занятия по легкой атлетике в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний и вредных привычек в Смоленском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова, а также укрепляют здоровье, поддерживают высокую работоспособность человека, формируют потребность личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитии волевых качеств личности.

Литература

1. Гасанова Ф.Т., Морозинская А.Е. Спортивная подготовка населения СССР в предвоенные годы / Отечественные войны в социально-политической истории России: к 70-летию Великой победы. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений международной научно-практической конференции. «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Смоленский филиал. 2015. С. 429-434.

2. Морозинская А.Е. Развитие физической культуры и спорта в Смоленской области / Социально-экономическое развитие региона: опыт, проблемы, инновации. 2015. С. 149-153.

УДК 796.011.1– 057.87(043.2)

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ
И НАГРУЗКАМ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ**

**RELATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EXERCISES AND LOADS
IN THE CONTEXT OF FORMING AN ACTIVE LIFE POSITION**

Вржесневський Іван Іванович,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Бобр Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент,

Лукашова Инна Владимировна, старший преподаватель

Национальный авиационный университет, Украина,

Vrzhesnevsky Ivan Ivanovich,

PhD in physical education and sport, associate professor,

Bobr Vladimir Ivanovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Lukashova Inna Vladimirovna, Senior Lecturer

National Aviation University, Ukraine

k_spk@nau.edu.ua

Аннотация. Статья посвящена исследованию фактора «отношение», как базового в формировании жизненной позиции к самостоятельным занятиям физической культурой. Представлены и проанализированы результаты анкетирования, касающиеся индивидуальной физической активности и отношения к телесности. На основании результатов исследования, высказано предположение, что задекларированное «отношение» студентов носит демонстративный характер, а истинное корректируется на бессознательном уровне и носит амбивалентный характер.

Ключевые слова: отношение, физические упражнения, физические нагрузки, сознание, бессознательные ощущения.

Abstract. The article is devoted to the study of the factor “attitude” as a base in the formation of a life position towards independent physical training. Presented and analyzed the results of the survey relating to individual physical activity and attitudes towards physicality. Based on the results of the research, it was suggested that the declared “attitude” of students is demonstrative in nature, and the true is corrected at an unconscious level and is ambivalent.

Index terms: attitude, exercise, exercise, consciousness, unconscious sensations.

Как импульс, к продолжительной эффективной деятельности, студенту необходимо осознание потребности в регулярной, сбалансированной физической активности на всех этапах жизненного цикла. Принято считать, что такая потребность (кинезофилия) присуща человеку как естественная или