

УДК 796.011

## Лёгкая атлетика в системе физического воспитания

**И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, И.В. Беликова**

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова,  
Воронеж, Россия*

*В статье рассматривается легкая атлетика, которая является неотъемлемой частью здорового образа жизни и спортивной культуры, приносящей пользу как физическому, так и психологическому благополучию. Применение легкой атлетики в программе физического воспитания для взрослых имеет потенциал снизить риск хронических заболеваний, повысить общую физическую подготовку и способствовать социальной интеграции.*

*Ключевые слова: легкая атлетика, физическая культура, спорт, здоровье, физическое воспитание.*

## Athletics in the system of physical education

**I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, I.V. Belikova**

*Voronezh State University of Forestry and Technologies named after G.F. Morozov,  
Voronezh, Russia*

*The article discusses athletics, which is an integral part of a healthy lifestyle and sports culture, benefiting both physical and psychological well-being. Incorporating athletics into an adult physical education program has the potential to reduce the risk of chronic disease, increase overall physical fitness, and promote social inclusion.*

*Keywords: athletics, physical education, sports, health, physical education.*

Легкая атлетика – весьма популярный спортивный жанр, включающий разнообразные дисциплины, объединяющие в себе бег, прыжки и метания. Благодаря своей простоте освоения базовых навыков, этот вид спорта привлекателен для занятий людьми с различными уровнями физической подготовки, что, возможно, является ключевым фактором его широкого распространения.

Необходимо отметить, что занятия легкой атлетикой ставят перед собой несколько важных целей. Они способствуют комплексному развитию физической формы, включая выносливость, силу и координацию движений. В процессе бега, прыжков и метаний спортсмен должен полностью задействовать все группы мышц, обладать умением контролировать свое тело в пространстве.

Более того, легкая атлетика развивает осознанность и дисциплину, требуя от участников регулярных тренировок и строгого следования правилам. Это способствует формированию навыков управления приоритетами, установлению и достижению целей, а также преодолению трудностей.

В интеграции легкой атлетики в систему физического воспитания видится не только способ развития физической формы, но и формирования здорового образа жизни, внушая интерес к активной деятельности. Учитывая вышесказанное, можно заключить, что легкая атлетика действительно становится неотъемлемой составной частью системы физического воспитания.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть нашей жизни, направленная на развитие физической активности и укрепление здоровья. Эта система включает в себя

множество мероприятий, направленных на развитие различных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация.

Одним из главных преимуществ системы физического воспитания является ее способность к гармоничному развитию организма и формированию здорового образа жизни. Занятия физической активностью помогают укреплять иммунитет, мышцы, а также улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, система физического воспитания способствует развитию навыков самоорганизации, дисциплины и сотрудничества.

Система физического воспитания находит свое применение в различных сферах нашей жизни, включая образование, спорт, армейскую подготовку и корпоративные тренировки. Ее гибкость позволяет адаптироваться к различным возрастам и физическим особенностям участников [1].

Однако, чтобы система физического воспитания была эффективной, необходимо обращать внимание на педагогическое воздействие. Воспитание интереса к физической активности играет важную роль в формировании положительного отношения к занятиям и укреплению здоровья. Правильная организация занятий, программы тренировок и мотивационная поддержка становятся ключевыми элементами успеха.

Каждая из основ системы физического воспитания играет важную роль в формировании здоровья и общего развития личности. Давайте более подробно рассмотрим каждый из аспектов:

1. **Мировоззрение:** в основе физического воспитания лежит не только стремление к развитию физического здоровья, но и формирование ценностей и навыков, необходимых для полноценной социальной адаптации.

2. **Теоретическо-методические основы:** исследования в различных областях науки обеспечивают научный подход к физическому воспитанию. Знание физиологии, биологии, анатомии, философии и психологии позволяет создавать эффективные методы обучения и тренировок. Систематическое внедрение новых научных данных и технологий способствует постоянному совершенствованию этой системы.

3. **Программно-нормативные основы:** государственные программы по физической культуре и спорту разрабатываются, учитывая различия в физических характеристиках населения.

4. **Организационные основы:** государственные и общественные формы организации физической активности обеспечивают ее широкое распространение и доступность. Обязательные занятия физической культурой в учебных заведениях, начиная с дошкольных учреждений и заканчивая университетами, создают базу для формирования привычек здорового образа жизни с самого раннего возраста. Такой комплексный подход обеспечивает не только физическое здоровье, но и гармоничное развитие личности, подготавливая ее к активному участию в обществе и профессиональной деятельности.

В России легкая атлетика занимает важное место в государственной системе физического воспитания. Упражнения этого вида спорта направлены на оздоровление человеческого организма, укрепление иммунитета, мышц и всех систем организма.

Цель системы физического воспитания включает в себя не только улучшение физического, но и психологического здоровья. Легкая атлетика становится отличным инструментом для достижения этой цели, привлекая людей разного возраста и физической подготовки. Этот вид спорта формирует выносливость, скорость, силу, а также развивает навыки самоорганизации и сотрудничества.

Для детей занятия легкой атлетикой становятся основой для формирования здорового организма и будущей сильной нации. Этот вид спорта развивает не только

физические навыки, но и способности к социализации, командной работе и ответственности.

Легкая атлетика является универсальным видом спорта, который не требует специального оборудования. Ее включение в систему физического воспитания становится ключевым элементом поддержки и развития здоровья участников.

Легкая атлетика в нашей стране стала неотъемлемой частью государственной системы физического воспитания. Упражнения, включенные в программу легкой атлетики, нацелены на оздоровление организма человека. Они оказывают положительное воздействие на все системы тела, способствуя укреплению иммунитета, мышц, опорно-двигательного аппарата, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, нервную и даже другие. Основная задача системы физического воспитания заключается в улучшении общего физического и психологического здоровья. Легкая атлетика представляет собой один из наилучших способов достижения этой цели, привлекая к участию людей разного возраста и физической подготовки. В контексте вовлечения детей, легкая атлетика содействует формированию здорового и крепкого поколения. Этот вид спорта эффективно развивает такие навыки, как выносливость, скорость, сила, а также отличный контроль над телом, ловкость и гибкость. С психологической точки зрения занятия легкой атлетикой способствуют формированию личности, закалке характера и воли. А участие в командных состязаниях помогает в социализации, вырабатывает командный дух и учит нести ответственность. Тренировки в сфере легкой атлетики предоставляют отличную возможность для самовыражения и проявления силы, как духовной, так и физической. Легкая атлетика, объединяя разнообразные упражнения, предоставляет уникальную возможность регулировать интенсивность тренировок. Это делает ее привлекательной и для занятий с детьми, и для взрослых. Кроме того, большинство упражнений в легкой атлетике не требует специального, иногда дорогостоящего, оборудования [2].

Рассмотрим некоторые виды легкоатлетических дисциплин.

Спортивная ходьба – это форма легкой атлетики, которая отличается от бега тем, что участник должен поддерживать постоянный контакт с поверхностью земли. Этот вид спорта объединяет в себе технику быстрой ходьбы с требованием соблюдения правил, предписывающих сохранение бодрствования ног и непрерывное приложение ног к земле. Спортивная ходьба представляет собой не только физическую активность, но и стратегический элемент, поскольку участники должны эффективно управлять своей техникой ходьбы, а также стратегией гонки.

Спортивная ходьба также является доступным видом физической активности для людей разного возраста и уровня физической подготовки. Она пользуется популярностью как среди профессиональных спортсменов, так и среди людей, стремящихся поддерживать активный и здоровый образ жизни.

Бег, как один из самых древних и универсальных видов спорта, представляет собой соревновательное движение с установленными правилами. В рамках этого вида спорта существует разнообразие дисциплин, каждая из которых представляет свои особенности и требования к навыкам участников.

Дисциплины бега:

- эстафета: командный вид спорта, в котором участники передают эстафету на определенном участке дистанции;
- бег на длинные дистанции: включает дистанции, такие как 5000 м, 10000 м и марафон (42195 м);
- бег на средние дистанции: включает дистанции 800 м, 1500 м и 3000 м;
- спринт: краткие, высокоинтенсивные забеги на короткие дистанции;

– барьерный бег: включает преодоление препятствий в виде барьеров на дистанции.

Различия между бегом на длинные дистанции и спринтом:

- спринтеры более энергичны на старте;
- темп бега спринтера выше.

Сравнение движений спортсменов на длинных дистанциях и спринтеров подчеркивает небольшие различия в технике, которые влияют на их специфические потребности и стратегии в гонке.

Прыжки в легкой атлетике представляют собой захватывающий и технически сложный вид соревнований, разделяемый на две основные категории: горизонтальные и вертикальные. Каждая из этих категорий включает в себя различные дисциплины, а техника прыжков варьирует в зависимости от конкретной дисциплины.

1. Горизонтальные прыжки:

– Прыжок в длину: спортсмен берет разбег, делает отталкивание с одной ноги, летит вперед, а затем выполняет приземление в песчаную яму. Оценивается длина прыжка.

– Тройной прыжок: включает три последовательных прыжка: разбег и два отталкивания. Оценивается длина всех трех прыжков.

2. Вертикальные прыжки:

– Прыжок в высоту: Спортсмен разбегаются и пытается перескочить горизонтальную перекладину. Оценивается высота прыжка.

– Прыжок с шестом: Спортсмен, используя гибкий шест, разбегаются, прыгает и пытается перескочить перекладину, удерживаясь на шесте. Оценивается высота прыжка и техника использования шеста.

Метание в легкой атлетике представляет собой группу соревнований, в которых спортсмены соревнуются в метании различных снарядов на максимальное расстояние или высоту. Эти дисциплины требуют от участников силы, техники и координации для эффективного перемещения снаряда. Вот несколько видов метаний:

1. Метание гранаты или мяча:

- спортсмен берет гранату или мяч и бросает его на максимальное расстояние;
- оценивается дистанция, на которую удалось метнуть снаряд.

2. Толкание ядра:

– спортсмен стоит в специальном круге и толкает тяжелый металлический ядро на максимальное расстояние;

- измеряется дистанция от точки толкания до места падения ядра.

3. Метание молота:

– спортсмен крутит вокруг себя тяжелый металлический молот, а затем метает его на максимальное расстояние;

- оценивается дистанция, на которую удалось метнуть молот.

4. Метание диска:

- спортсмен берет диск и метает его на максимальное расстояние;
- оценивается дистанция, на которую удалось метнуть диск.

5. Метание копья:

- спортсмен берет копье и метает его с целью дальнейшего полета;
- оценивается дистанция, на которую удалось метнуть копье.

Каждая из этих дисциплин требует от спортсмена не только физической силы, но и технического мастерства в правильном выполнении техники броска. Оценка выступления в метании определяется результатом, достигнутым на максимальной дистанции или высоте.

Многоборья объединяют соревнования в нескольких дисциплинах. Десятиборье у мужчин и семиборье у женщин включают бег на различные дистанции, прыжки и метания.

Легкая атлетика, с ее разнообразием дисциплин, предоставляет уникальную возможность спортсменам продемонстрировать свои умения в различных аспектах физической подготовки. Этот вид спорта привлекает внимание своей динамичностью, техничностью и широким спектром требуемых навыков.

Эстафеты, где команды борются за победу, передавая эстафету от участника к участнику на максимальной скорости, демонстрируют коллективный дух и силу в командной работе. Спортивная ходьба требует от спортсменов не только физической выносливости, но и технического мастерства, так как участники должны поддерживать постоянный контакт с землей в специфичной манере ходьбы.

Прыжки с шестом, стипль-чез, и другие технически сложные дисциплины подчеркивают не только силу, но и гибкость, координацию и точность движений. Умение метать различные снаряды, будь то диск, копье, молот или граната, требует точности, силы и прекрасной техники броска.

Все эти элементы, объединенные в единый комплекс, создают захватывающую картину легкой атлетики. Спортсмены этого вида спорта сталкиваются с разнообразными вызовами, что делает их подготовку комплексной и требующей разностороннего развития. Великолепие легкой атлетики заключается не только в индивидуальных достижениях спортсменов, но и в динамике и разнообразии соревнований, вдохновляя новые поколения к саморазвитию и стремлению к выдающимся результатам.

Заключение. Легкая атлетика занимает важное место в системе физического воспитания, оказывая положительное воздействие на физическое и психологическое здоровье. Она способствует развитию основных физических качеств, формирует дисциплину, настойчивость и способность к соревновательной деятельности.

Для успешной интеграции легкой атлетики в систему физического воспитания необходимы хорошая организация и квалифицированные тренеры. Важны ресурсы и инфраструктура, обеспечивающие доступность для всех участников, независимо от возраста, пола и физической подготовки.

Легкая атлетика является эффективным средством формирования здорового образа жизни у детей и подростков. Участие в тренировках и соревнованиях способствует физическому развитию, а также способствует укреплению социальных навыков и командного духа.

Применение легкой атлетики в программе физического воспитания для взрослых имеет потенциал снизить риск хронических заболеваний, повысить общую физическую подготовку и способствовать социальной интеграции.

В целом, легкая атлетика является неотъемлемой частью здорового образа жизни и спортивной культуры, приносящей пользу как физическому, так и психологическому благополучию.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.

2. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Григорьева Ия Викторовна**, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

**Волкова Елена Григорьевна**, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

**Беликова Ирина Викторовна**, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.