

Москвин Николай Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, профессор

Набережночелнинский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Сергеев Владимир Валентинович

тренер-преподаватель по легкой атлетике

МАОУ ДО «Яр Чаллы»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

Авдеева Зинаида Игнатьевна

тренер-преподаватель по легкой атлетике

МАОУ ДО ДЮСШ №12

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКА НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема изучения школьниками основ легкой атлетики, помогающей им приобрести полезные знания о значении распорядка и режима дня. Авторы анализируют необходимость знаний о правильном питании и здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** спорт, легкая атлетика, школьник, здоровье, движение.*

Всем известно, что укрепление здоровья школьников, их физическое развитие на современном этапе является одной из важных задач. На выполнение данной задачи и направлено физическое воспитание. В решении вопроса могут помочь упражнения, которые входят в состав легкой атлетики. Это и ходьба, и бег, и прыжки, и метание и т. д.

Во многих школах функционируют спортивные секции по легкой атлетике, которые помогают ученикам овладеть техникой движений и развить физические

качества. Обычно итогом занятий в таких секциях являются различного вида соревнования.

Изучение школьниками основ легкой атлетики помогает им приобрести полезные знания о значении распорядка и режима дня, о том, как правильно питаться, о здоровом образе жизни и т. д.

Дисциплина «Физическая культура» входит в государственный образовательный стандарт и значение легкой атлетики в процессе освоения данного предмета очевидно.

На занятиях по легкой атлетике школьники осваивают бег на различные дистанции, виды прыжков в длину и в высоту, метания в цель и на дальность, а также совершенствуют технику по этим видам.

Если педагог будет строить свою работу интересно и разнообразно, то, несомненно, ему удастся вовлечь в занятия легкой атлетикой большее количество учащихся, а сама легкая атлетика будет играть в физическом воспитании ведущую роль.

Бесспорно, что задача по совершенствованию способов выработки выносливости с детского возраста – одна из важнейших и в физическом воспитании, и в спортивной тренировке. Решение этой задачи, несомненно, будет способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения, что на данном этапе развития школьников имеет огромное значение. У детей школьного возраста сейчас чуть ли не на первом месте стоит гипокинезия, и именно бег – это самый доступный вид спорта, который поможет улучшить здоровье и гармонично развиваться.

Именно занятия легкой атлетикой в школьный период создадут фундамент для дальнейшего всестороннего физического развития, сформируют двигательные умения и навыки, укрепят здоровье. Поэтому данным видом спорта в нашей стране занимается огромное количество человек и принимаются все меры для привлечения еще большего числа детей, подростков и взрослого населения. Легкая атлетика поможет достигнуть нашему народу физического совершенства, укрепит здоровье.

Сейчас это один из популярных видов спорта в мире. Каким бы видом спорта ни занимался спортсмен, в его тренировках используются упражнения из легкой атлетики. Кроме этого, проводимые во время тренировок и соревнований исследования помогают в развитии различных наук. Например, спортивной медицины, физиологии, теории физической культуры и спорта, биомеханики и пр.

Немалое место занимают легкоатлетические упражнения в профилактике различных заболеваний, т.к. способствуют закаливанию, повышают деятельность всех систем организма.

Легкоатлетические упражнения легко дозируются, а значит, могут использоваться не только для развития физических качеств спортсменов, но и для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, а также в период реабилитации после перенесенных травм.

Относительная простота упражнений и их доступность позволяют заниматься различными видами легкой атлетики не только в городе, но и в любой сельской местности.

Нельзя недооценить то разностороннее влияние на организм человека, которое оказывают занятия легкой атлетикой: тут и развитие выносливости, и улучшение подвижности в суставах, и воспитание воли, а также повышение функциональных возможностей организма, что поможет обеспечить высокую работоспособность. Именно поэтому такая физическая подготовка необходима начиная с юного возраста. Те основы здоровья, которые будут заложены в детстве, в дальнейшем привьют ребенку желание активно отдыхать, поддерживать свое здоровье в последующие годы жизни, привьют ему дух соревнования и умения выигрывать и достойно проигрывать.

Первые шаги в соревнованиях ребенок делает, принимая участие во всем известных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья». Здесь он получает первые уроки взаимовыручки и взаимоподдержки. Занимаясь в спортивной секции, школьник привыкает к регулярным тренировкам, участвует в соревнованиях различных уровней, начиная с внутришкольных, а затем городского и даже республиканского уровня. На этом этапе возникает необходимость понимания и

поддержки со стороны педагогов, т.к. юному спортсмену приходится часто выезжать, а значит, для него необходимо составить график индивидуального обучения.

Кроме того внутришкольные соревнования сплачивают учеников класса и школьный коллектив. А также у школьников, занимающихся спортом, нет времени на пустое времяпровождение, на противоправные поступки, курение и пр. Они более уверены в себе, т.к. занимаясь спортом, имеют не только красивое и здоровое тело, но и силу воли, и характер победителя. Ведь систематические тренировки заставляют побеждать самих себя, преодолевать слабости, изгонять лень. Перед таким школьником ставятся определенные цели, которые он пытается достичь. При достижении же этих целей у школьника растет самооценка, которая пропорциональна тем усилиям, которые он прикладывает. Основная цель этих усилий – достичь той результативности, которая приведет к таким высотам, как участие в разного уровня соревнованиях. В таблице приведены результаты спортивных достижений воспитанников одного из авторов статьи – тренера Сергеева В.В.

Таблица 1

№	Ф.И. воспитанника	Год рождения	Уровень соревнования	Достигнутые результаты
1.	Аскеров Азат	1996	1. Первенство России среди юношей 1996–97 г.р., г. Пенза 2011 г. 2. Первенство РТ по кроссу, г. Наб.Челны 2011 г. 3. Первенство РТ по легкой атлетике, г. Елабуга 2011 г. 4. Всероссийские соревнования памяти тренера В.Сазонова, г. Нижнекамск 2013 г.	1500 м – 1 место 3000 м – 1 место 2000 м – 1 место 3000 м – 1 место 1500 м – 1 место
2.	Сахапова Лейсан	1992	Чемпионат РТ по кроссу, г. Наб.Челны 2012 г.	Эстафета 4*1000 м – 1 место
3.	Тагирова Венера	2000	1. Городская олимпиада по ФК, г. Наб.Челны 2014 г.	1 место Победитель Призер

			2. Олимпиада по ФК, Поволжская гос. академия ФКСиТ, г. Казань 2016 г. 3. Олимпиада по ФК, г. Казань 2016 г.	
4.	Никифоров Артем	2000	Городская олимпиада по ФК, г. Наб.Челны 2015 г.	1 место

Одно из правил нашей жизни гласит, что если ты не будешь идти в гору, то значит, ты покатишься с нее вниз. Поэтому, если ребенок не будет заниматься спортом, то его тело, а потом и весь организм (в том числе и мозг) будут деградировать.

Исследователи доказали, что регулярные тренировки повышают энергию, устраняют усталость, регулируют хорошее настроение, а это значит, что школьник-спортсмен не будет подвержен депрессиям. Он будет более целеустремленным и ответственным, научится идти к определенной цели, правильно организовывать себя и свое время. Кроме того, он научится правильно оценивать свои силы и возможности, расставлять приоритеты. В результате чего повысится самооценка.

Сейчас во многих странах, в том числе и в России, люди страдают от излишнего веса, в том числе и дети. Понятно, что систематические занятия физкультурой помогут со школьного возраста поддерживать вес в норме. Даже незначительные нагрузки будут способствовать ускорению обмена веществ, а занятия спортом по доказанным учеными фактам могут устранить даже наследственную предрасположенность к ожирению.

Современные люди очень мало двигаются, их физические нагрузки недопустимо малы. Школьник, например, практически весь день проводит в сидячем положении сначала на уроках в школе, а затем выполняя домашние задания. Потом вместо активного отдыха и спортивных развлечений с друзьями на улице, он садится за компьютер или телевизор. В результате, не работая в полную силу, мышцы атрофируются. Если же школьник пробежит утром пару километров, то школьный день его пройдет без признаков сонливости, увеличится запас жизненных сил. Кроме того, физические нагрузки будут поддерживать тонус организма.

У школьника, занимающегося спортом, повышается и интеллект, т.к. благодаря этим занятиям он учится концентрировать внимание, что позволит не только усвоить много материала, но и умело применить его. Толстой Л.Н. говорил, что надо обязательно встряхивать себя физически для того, чтобы быть здоровым нравственно.

Успехи в спорте помогут школьнику приобрести желанное признание в среде своих сверстников. Более того, спортивные занятия вырабатывают в организме эндорфин («гормон радости») или адреналин («гормон стресса»), которые дают подростку полноценные чувства счастья и радости. Кроме того, он сможет гордиться красивым, стройным телом, что немаловажно в школьной среде.

Таким образом, занятия в спортивных секциях необходимы, чтобы вырасти здоровым, ловким и сильным, воспитать в себе выдержку и выносливость, научиться преодолевать трудности и ставить новые задачи.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что легкая атлетика – это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта. Легкая атлетика улучшает работу сердца, легких и кровообращение, сжигает калории, укрепляет мышцы. Бег излечивает от вспыльчивости и раздражительности. В процессе занятий легкой атлетикой у школьников воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Бег сплачивает семью, становится общим увлечением. Ведь бегать всем вместе можно где угодно: в лесу, в парке, на даче.

Легкая атлетика – одно из основных средств всестороннего физического развития. Этим можно объяснить, что бег имеет большой удельный вес в тренировках легкоатлетов всех специальностей и спортсменов, занимающихся другими видами спорта.