

Подкатилов Вадим Николаевич

студент

Пасечник Жанна Валерьевна

старший преподаватель, мастер

спорта по академической гребле

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Аннотация: в данной статье рассмотрен такой вид спорта, как легкая атлетика. В работе рассказывается о том, что легкая атлетика важна для человека и, главное, доступна для всех.

Ключевые слова: здоровье, сердечно-сосудистая система, бег, физические нагрузки, легкая атлетика.

Лёгкая атлетика – королева спорта, так можно утверждать, ведь множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из самых 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 другое.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в учебных заведениях. Занятия лёгкой атлетикой повышают активность всех систем организма, способствуют закаливанию, оздоровлению, являются одним из серьезных факторов профилактики различных заболеваний. В меру выполняемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств профессиональных спортсменов, так и для развития подросткового

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

Для лёгкой атлетике отведена большая часть времени в физической подготовке призывников и военнослужащих, курсантов. Доступность этого вида спорта, относительная простота упражнений, минимум затрат – позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской, и дома и в путешествии.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательные моменты дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. Легкую атлетику можно характеризовать как:

- средство восстановления и реабилитации организма;
- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Исаев А.А. Если хочешь быть здоров: Сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1989.
3. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учебник / Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Шедченко А.К. Бег для всех: Сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/osnovi-legkoy-atletiki-kak-vida-sporta/mesto-i-znachenie-legkoy-atletiki-v-sisteme-fizicheskoy-kulturi> (дата обращения: 26.06.2017).