

**Москвин Николай Геннадьевич**

канд. пед. наук, доцент, профессор

**Петрова Татьяна Николаевна**

тренер высшей категории по легкой атлетике

Набережночелнинский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

DOI 10.21661/r-472021

## **РОЛЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: в статье раскрывается роль легкой атлетики в гармоничном воспитании молодежи, а также ее влияние на физическое развитие организма человека, освещены результаты выступлений воспитанников по легкой атлетике.*

**Ключевые слова:** легкая атлетика, бег, средние дистанции, молодежь.

Доказано наукой, что занятия легкой атлетикой благоприятно воздействуют на протекание биологических процессов в организме человека, способствуют оптимальной адаптации к внешним стрессогенным воздействиям, одновременно позитивно влияя на формирование молодежи в сферах эстетического, интеллектуального развития [1].

Стремление к здоровому образу жизни, отличное владение собственным телом, духовное совершенствование – вот самые основные причины популярности спортивных легкоатлетических клубов и секций.

Занятия данным видом спорта оказывают благоприятное влияние на развитие организма человека. Во-первых, они самым положительным образом сказываются на его общем самочувствии и физической подготовке.

Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многому другому. Регулярные физические нагрузки позволяют владеть

собственным телом, сделают его сильным, ловким, энергичным, развивают хорошую скорость реакции. Во-вторых, после посещения секции, занимающийся приобретает уверенность в себе и своих силах, начинает уважать себя как личность. Особенно сильно улучшается и психоэмоциональное состояние: исчезает нервозность, чувство страха и чрезмерная агрессивность. В-третьих, легкая атлетика из-за своей «монотонности в работе», особенно у бегунов на средние и длинные дистанции, дисциплинирует и приучает к трудолюбию.

Бег на средние дистанции – это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Данный вид является одним из самых популярных видов легкой атлетики, так как он не продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.

Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетающиеся с тактикой, психологической установкой. В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

Для того, чтобы добиться высоких результатов в ходе прохождения дистанции, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодаия и усталости организма. Для максимальной эффективности бега на средние дистанции применяются различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывается тактика прохождения дистанции. Бег на средние дистанции требует отличной общей выносливости организма [3; 4].

Самое важное в ходе тренировок – подбор нагрузки строго индивидуально, учитывая физическое состояние бегуна, постоянное отслеживание показателей пульса и артериального давления, смена интенсивности тренировки в зависимости от этих показателей [2].

Для развития скоростных качеств используется бег по различному рельефу местности, способствующий быстрому включению в работу различных групп мышц ног и их максимальному развитию. Также применяется темповый бег на длинные дистанции, в процессе которого необходимо с каждым километром наращивать скорость движения.

В таблице приведены результаты спортивных достижений воспитанников одного из авторов статьи – тренера Т.Н. Петровой.

Таблица

№	Ф.И. воспитанника	Год рождения	Уровень соревнования	Достигнутые результаты
1.	Х.И.	1999	Первенство России 1–2 июля 2017	2 место – 5.000 м
2.	Х.И.	1999	Первенство Татарии 15–17 мая 2017 г.Казань	1 место – 5.000 м, 1.500 м, 4x400 м
3.	Х.М.	1997	Первенство Татарии 15–17 мая 2017 г.Казань	1 место – 400 м, эст. 4x100 м
4.	Т.А.	1996	Первенство Татарии 15–17 мая 2017 г.Казань	1 место – 800 м
5.	И.Р.	1995	Первенство Татарии 15–17 мая 2017 г.Казань	3 место – 800 м
6.	И.Б.	1997	Первенство Татарии 15–17 мая 2017 г.Казань	2 место – 2.000 м
7.	С.К.	2002	Первенство Татарии 2–5 мая 2017 г.Казань	3 место – 1.500 м, 3.000 м
8.	Б.Ю.	2003	Первенство Татарии 2–5 мая 2017 г.Казань	1 место – 1.500 м, 3.000 м
9.	П.С.	2003	Первенство Татарии 2–5 мая 2017 г.Казань	3 место – прыжок в высоту
10.	К.Н.	2002	Спартакиада школьников Татарии 2–5 мая 2017 г.Казань	1 место – эстафета
11.	Х.И.	1999	Первенство ПФО 12–15 января 2017	3 место – 1.500 м
12.	Т.А.	1996	Первенство ПФО 12–15 января 2017	5 место – 800 м
13.	Х.И.	1999	Первенство Татарии 25–27 декабря 2016	1 место – 3.000 м, 5.000 м

14.	З.А.	1997	Первенство Татарии 25–27 декабря 2016	2 место – прыжок в длину
15.	Т.А.	1996	Первенство Татарии 25–27 декабря 2016	2 место – 800 м
16.	Б.Ю.	2003	Первенство Татарии 1–4 декабря 2016 г. Елабуга	3 место – 1.500 м, 3.000 м
17.	П.С.	2003	Первенство Татарии 1–4 декабря 2016 г. Елабуга	1 место – многобо- рье
18.	П.С.	2003	Всероссийский турнир 25–26 ноября 2016 г. Казань	2 место – многобо- рье
19.	П.С. Х.А. (в команде)	2003 2003	Всероссийские соревно- вания «Шиповка юного» 1–2 октября 2016 г. Адлер	3 место – мноборье
20.	Х.И.	1999	Кросс РТ 15–16 сентября 2016	2 место – 6.000 м
21.	Х.И.	1999	Первенство России 22–24 июня 2016 г. Челябинск	3 место – 3.000 м
22.	Л.Ю.	1996	Первенство Татарии 10–13 мая 2016 г.Казань	1 место – 5.000 м
23.	Х.М.	1997	Первенство Татарии 10–13 мая 2016 г.Казань	3 место – 400 м

7 Тренировочная и соревновательная деятельность в легкой атлетике, как и в любом виде спорта, является педагогическим процессом, фундаментальная роль в котором отводится воспитанию [5]. Процессы овладения спортивными умениями и навыками в ней идут параллельно с развитием физических качеств, повышением функциональных резервов организма и, самое главное, с формированием личностных особенностей молодежи. Данные процессы сопряжены с мотивационными установками и волевыми усилиями. Воспитательный и тренировочный процесс в данном виде спорта представляет собой синтез целенаправленных воздействий на пути формирования личности с развитым духовно-нравственным потенциалом.

### ***Список литературы***

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Academa, 2003. – 461 с.
2. Кряжев В.Д. Совершенствование беговых движений / В.Д Кряжнев. – М.: ВНИИФК, 2002. – 191 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 342 с.
5. Озолин Н.Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 46 с.