(cc) BY

Москвин Николай Геннадьевич
канд. пед. наук, профессор, профессор
Набережночелнинский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан
Петрова Татьяна Николаевна
тренер-преподаватель
МАУДО «СШОР «Яр Чаллы»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация*: в статье рассматривается вопрос о влиянии занятий легкой атлетикой на организм и спортивную жизнь молодежи. Представлена авторская методика по легкой атлетике.*

Ключевые слова*: легкая атлетика, здоровье, организм, бег, молодежь.*

Общеизвестно, что укрепление здоровья молодежи, а также их физическое развитие в современной жизни является одной из важных задач образования. Физическое воспитание направлено на выполнение данной стратегической задачи. Упражнения, входящие в состав легкой атлетики, способствуют решению данного вопроса. Это и ходьба, и бег, и прыжки и т. д.

Основы легкой атлетики способствуют приобретению подрастающим поколением и молодежью полезных знаний о здоровом образе жизни, значении распорядка дня, правильном сбалансированном питании.

Бег является одним из самых распространенных видов легкоатлетических упражнений. Сотни миллионов людей различного возраста занимаются бегом, так как его положительное оздоровительное воздействие на организм огромно.

Он способствует снятию отрицательных эмоций, развитию стрессоустойчивости, коррекции веса, отличному функционированию опорно-двигательного аппарата, а также сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Во многих общеобразовательных и спортивных учреждениях нашей страны функционируют спортивные секции по легкой атлетике, которые помогают детям овладеть техникой движений и развить физические качества. Сложностью в поведении полноценных тренировочных занятий легкой атлетикой, которые требуют двухразовых тренировок в день, является их совмещение с учебным процессом.

Наши воспитанники по легкой атлетике специализируются на средних и длинных дистанциях. Многие из них входят в состав молодежной сборной команды г. Набережные Челны и Республики Татарстан по легкой атлетике. Молодые спортсмены регулярно выезжают на учебно-тренировочные сборы, в дальнейшем принимают участие в первенствах и чемпионатах России. На данных соревнованиях они многократно становились призерами (таблица 2).

В ходе анализа многочисленных отечественных научно-методических работ по легкой атлетике, нами было установлено, что срок восстановления занимающихся после предельной работы составляет от 72 до 96 часов. В связи с этим, нами было принято решение о подключении максимальных нагрузок более двух раз в неделю. Поэтому была разработана и использована авторская методика для работы с нашими воспитанниками-легкоатлетами (таблица 1).

Из-за того, что многие спортсмены ведут свой тренировочный процесс, сочетая его со своей учебой, их утренние дополнительные тренировки составляют беговые упражнения, бег 4–8 км в медленном темпе. Объем для данных тренировок определяет тренер-преподаватель, в зависимости от учебного расписания.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица 1

Примерный недельный интенсивный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции в соревновательный период

№ п/п	День недели	Задания и цели тренировочных занятий
1	Понедельник	Кросс 15–16 км (аэробный режим). Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития.
2	Вторник	Разминка 3–4 км. Ускорения 3–4х150–200 м. Повторный бег на отрезках 1–2 км. В конце тренировочного занятия 5–6-х 200 м/200 м отдыха для развития скоростных качеств, необходимых для активного финиширования.
3	Среда	Длительный кросс 16–22 км (аэробный режим). Специальные физические упражнения с подключением упражнений для барьеристов.
4	Четверг	Равномерный кросс 13–15 км (восстановительный режим). Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития.
5	Пятница	Разминка 3–4 км. Темповый бег 6–12 км, скорость бега от 4 мин 15 сек до 3 мин 35 сек на уровне ПАНО. В конце тренировочного занятия 5–6-х 200 м / 200 м отдыха для развития скоростных качеств, необходимых для активного финиширования.
6	Суббота	Длительный бег 18–24 км. (аэробный режим). Специальные физические упражнения с подключением упражнений для барьеристов.
7	Воскресенье	Кросс 12–14 км в восстановительном режиме. Общеразвивающие упражнения с подключением комплекса асанфитнес-йоги для концентрации внимания и достижения гармоничного физического развития

Применение авторской методики Т.Н. Петровой по легкой атлетике способствовало достижению воспитанниками СШОР «Яр Чаллы» высоких результатов на соревнованиях федерального уровня (таблица 2).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица 2

Результаты спортивных достижений воспитанников тренера-преподавателя высшей категории по легкой атлетике Т.Н. Петровой

№	Фамилия, имя воспитанника	Год рождения	Достигнутый спортивный результат	Статус соревнований	Место проведения, год
1.	Шамсиева Оксана	1984	Бронзовый призер	Первенство России среди молодежи по марафонскому бегу	г. Саранск, 2006 год
			Бронзовый призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Саранск, 2006год
			Бронзовый призер	Чемпионат России среди женщин по марафонскому бегу	г. Саранск, 2008 год
			Серебряный призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Саранск, 2006 год
2.	Кудряшова Александра	1996	Победитель	Первенство России среди юношей и девушек	г.Пенза, 2008 год
			Победитель	Первенство России среди юношей и девушек	г. Челябинск, 2013 год
			Победитель	Спартакиада школьников	г. Пенза, 2013 год
3.	Кудряшова Анастасия	1995	Победитель	Первенство России среди юниоров	г.Пенза, 2013 год
			Победитель	Первенство России среди юниоров	г.Чебоксары, 2014 год
4.	Хадеев Искандер	1999	Бронзовый призер	Первенство России среди юношей и девушек	г.Челябинск, 2016 год
			Бронзовый призер	Первенство России среди юниоров	г.Волгоград, 2018 год
			Серебряный призер	Первенство России среди юниоров	г.Калуга, 2017 год
			Победитель	Первенство России среди юниоров	г.Челябинск, 2018 год
5	Сайпышева Алевтина	1989	Бронзовый призер	Первенство России среди молодежи по марафонскому бегу	г. Москва, 2010 год
			Серебряный призер	Чемпионат России по марафонскому бегу	г. Москва, 2010 год

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что регулярные занятия легкой атлетикой способствуют развитию в молодежи активности, целеустремленности, собранности, что позволяет повысить им свою самооценку, стремление к достижению больших высот, принимая участие в соревнованиях различного уровня.

Список литературы

1. Арсели Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р. Канова; под общей ред. В. Балахничева. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 71 с.

2. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков [и др.]; под. ред. В.В. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.

3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин. – М.: Academa, 2003. – 461 с.

4. Легкая атлетика. Подготовка спортсменов по бегу на выносливость. – М.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1986. – 218 с.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

6. Москвин Н.Г. Лёгкая атлетика в Набережночелнинском институте (филиале) Казанского (Приволжского) Федерального университета / Н.Г. Москвин, Т.Н. Петрова, В.М. Петров // Новое слово в науке: перспективы развития: сборник материалов V Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 21 августа 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 99–102.

7. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег / Т.П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – 111 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)