

Пирожникова Любовь Сергеевна,

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Росток»; 620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11

pirozhnikova.1995@mail.ru

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПОВЫШЕНИИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лёгкая атлетика, спорт, физическая культура, физическая подготовка, спортивная школа, бег, здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает роль занятий лёгкой атлетикой в аспекте повышения общефизической подготовки обучающихся спортивной школы. Рассмотрен вопрос сохранения опорно-двигательного аппарата посредством занятий лёгкой атлетикой, а также отмечена важность и значимость систематических занятий лёгкой атлетикой у обучающихся спортивной школы. По итогам написания статьи обозначены перспективы развития вида спорта «лёгкая атлетика».

Pirozhnikova Lyubov Sergeevna,

trainer-teacher, sports school «Rostok», Russia, Ekaterinburg.

THE ROLE OF LEGACY ATHLETICS IN IMPROVING GENERAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS SPORTS SCHOOL

KEYWORDS: athletics, sports, physical education, physical training, sports school, running, healthy lifestyle

ABSTRACT. The author examines the role of athletics in improving the general physical training of students at a sports school. The article discusses the importance of maintaining the musculoskeletal system through athletics, as well as the significance of systematic athletics training for students at a sports school. The article concludes with a discussion of the prospects for the development of athletics as a sport.

В современном мире занятия лёгкой атлетикой способствуют у обучающихся пропаганде ценностей и здорового образа жизни, а также занимают важную роль в решении социальных проблем средствами физической культуры и спорта. Организация занятий лёгкой атлетикой формирует устойчивый интерес детей школьного возраста к лёгкой атлетике

как популярному виду спортивных состязаний, увлекательной форме досуга и физической активности.

На сегодняшний день занятия лёгкой атлетикой являются финансово доступным видом спорта для каждого. Лёгкая атлетика – это один из древнейших и многогранных видов спорта. Большинство занимаются лёгкой атлетикой с целью развития собственной физической подготовки. В легкую атлетику включаются следующие виды спорта: бег, метание, прыжки и ходьба и объединяет дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Согласно данным, представленным на сайте Региональной общественной организации «Федерация лёгкой атлетики Свердловской области», лёгкой атлетикой в Свердловской области в 2022 году систематически занимались около шести тысяч человек в 46 спортивных школах по всей Свердловской области, а всего же — более 55 тысяч человек. С каждым годом количество занимающихся увеличивается, а лёгкая атлетика продолжает набирать популярность.

Популярность лёгкой атлетики обусловлена тем, что она является олимпийским видом спорта. Она удовлетворяет интересы и потребности детей в двигательной активности. Соответственно учебно-тренировочный процесс должен протекать с действующими нормативно-правовыми актами, законами в сфере физической культуры и спорта, и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Определены требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Они утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996.

Формирование устойчивого интереса к занятиям по виду спорта «лёгкая атлетика» и формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности способствует повышению уровня физической подготовленности и всестороннему гармоничному развитию физических качеств детей школьного возраста, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лёгкая атлетика».

Занятия лёгкой атлетикой особенно важны для детей школьного возраста, так как анализ типологических характеристик функционального состояния опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов и школьников, не занимающихся спортом, показывает влияние силовых и скоростно-силовых характеристик мышц нижних конечностей на спортивный результат в беговых видах легкой атлетики. У школьников, не занимающихся спортом, динамика развития общей и специальной физической подготовленности практически отсутствует.

Актуальной проблемой современного общества является профилактика опорно-двигательных нарушений у детей школьного возраста. В современном

мире резко обострилась проблема повышения функциональности и общей работоспособности у школьников, поскольку у обучающихся среднего школьного возраста начинается цикл полового созревания организма, происходят гормональные и эмоциональные скачки. Также можно наблюдать повышенную возбудимость и нестабильность нервной системы. Физическое развитие школьников и их индивидуальные особенности определяются данными медицинского контроля. Физиологические способности обучающихся одного возраста могут существенно различаться в силу их анатомо-физиологических особенностей. Воздействие на физическое развитие оказывают множественные факторы: наследственность, генетическая предрасположенность, общественно-экономические условия социальной среды, качество питания, степень владения личной физической культурой.

Лёгкая атлетика в процессе учебно-тренировочной деятельности способствует тренировке, улучшению и сохранению здоровья, формированию гармоничного телосложения, корреляции основных функциональных способностей организма школьника, поддержанию высокого уровня способности к физическому действию и труду.

Прогрессивное развитие всех первостепенных физических качеств – выносливости, силы, ловкости, быстроты, скорости реакции и гибкости, является ключевым показателем гармоничного физического развития обучающихся отделения лёгкой атлетики. При помощи прыжка в длину можно дать оценку мышечной силе подростка, а при помощи челночного бега можно определить быстроту и ловкость обучающегося.

Легкая атлетика является основным комплексным инструментом физического развития и для многих других видов спорта, поскольку легкоатлетические занятия оказывают разностороннее воздействие на организм. Данное влияние позитивно при использовании упражнений технично, соблюдая при этом установленные специально для легкоатлетических упражнений правила. Физические упражнения в составе легкоатлетических комплексов оказывают колоссальное воздействие на формирование костно-мышечной, дыхательной, нервной и кровеносной системы. Систематические занятия легкой атлетикой повышают силу мышц и увеличивают их объем, делают тело стройнее и красивее.

Систематические занятия лёгкой атлетикой у обучающихся отделения лёгкой атлетикой влияют на высокие результаты при сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и в легкоатлетическом четырехборье «Шиповка юных». На каждом этапе сдачи нормативов присутствуют элементы спортивных амбиций: соревнование, борьба, соперничество – качества, которые необходимы для достижения поставленных результатов.

Решение проблем сохранения и улучшения опорно-двигательного аппарата у обучающихся должно сопровождаться комплексными программами, направленными на популяризацию и информационную открытость о лёгкой атлетике среди родителей. Также важна

межведомственная связь учреждений образования с учреждениями физической культуры и спорта.

Составление комплексной программы с учётом целей и задач развития лёгкой атлетики станет эффективным механизмом решения проблем, а межведомственное сотрудничество позволит повысить качество просветительской работы с детьми школьного возраста и их родителями по вопросу привлечения к массовому занятию легкой атлетикой.

Таким образом, можно сделать заключение о позитивном влиянии учебно-тренировочного процесса на совершенствование физической подготовленности обучающихся отделения лёгкой атлетики. В процессе спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса у обучающихся отделения лёгкой атлетики будут улучшены показатели общей физической формы, координации движений и развития выносливости. Ежегодное прохождение контрольно-переводных нормативов позволит зафиксировать начальные показатели оценки качества и показатели в течение учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуется продолжать проводить исследования влияния занятий лёгкой атлетикой на улучшение физической подготовленности обучающихся, так как это способствует всестороннему физическому развитию детей школьного возраста. Организация соревнований легкоатлетического четырехборья «Шиповка юных» также позволяет зафиксировать результаты улучшения двигательных способностей обучающихся, и необходимость проведения комплексных занятий лёгкой атлетикой на занятиях по предмету «Физическая культура».

Список литературы

1. Абдуллаев Д.С. Легкая атлетика – королева спорта / статья в журнале – научная статья / Узбекистан, Наманганский государственный университет, 2018.
2. Волков Б.С. Психология младшего школьника: практикум: учеб. вспомоществование. М.: Эксмо, 2010. – 269 с.
3. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. — Киев : Вища школа, 1985. — 311 с.
4. Кокова, Е.И. Легкая атлетика и методика преподавания: методические рекомендации / Е.И. Кокова, А.С. Гричанов, В.С. Мещеряков. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2005.
5. Кравчук А.И., Паршин С.В., Легкая атлетика и проблемные вопросы совершенствования легкой атлетики в России / статья в журнале - научная статья – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.
6. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <https://rusathletics.info/> (дата обращения: 27.07.2025).

7. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области [Электронный ресурс]: – URL: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 25.04.2025).
8. Плотников В.Э. Легкая атлетика в системе физического воспитания / статья в сборнике трудов конференции – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (дата обращения: 25.07.2025).
10. Развитие двигательных качеств школьников (развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия) / под ред. З.И. Кузнецовой. — Москва, 1967. — 204 с.
11. Свиньин В.Ф. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008 / монография – Новосибирск, 2011.
12. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 24.07.2025).