

## Содержание:

Image not found or type unknown



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическое воспитание-важная составляющая процесса формирования здорового, гармонично и всесторонне развитой личности. Оно направлено на охрану и укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма и улучшению его работоспособности, своевременное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, обеспечения надлежащего уровня физического состояния; воспитание интереса и потребности в двигательной активности, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Универсальным средством физического воспитания являются легкоатлетические упражнения, поскольку содержат достаточно большой арсенал жизненно важных двигательных действий и отличаются широким диапазоном воздействия на функциональную, двигательную, эмоциональную и познавательную сферы личности. Легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей и молодежи. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развития основных двигательных способностей.

**Цель исследования:** теоретически обосновать эффективность использования легкоатлетических упражнений в процессе физической подготовки студенческой молодежи.

### Задачи:

1. Проанализировать легкоатлетические упражнения как средство физического воспитания молодежи
2. Ознакомится с образовательным и воспитательным влиянием легкой атлетики на организм занимающихся.
3. Рассмотреть прикладное применение легкоатлетических упражнений на практике.

В системе физического воспитания, начиная с детского возраста, одно из главных мест занимает формирование основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний и др., которые являются элементами легкой атлетике.

Их использование обогащает двигательный опыт человека, который необходим как в игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Выполнение легкоатлетических упражнений не только привлекает к работе значительное количество мышц, но и предъявляет высокие требования к деятельности основных функциональных систем организма. Благодаря им улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и активизируются все физиологические процессы организма.

1.

## **Легкоатлетические упражнения как средство физического воспитания молодежи**

Физическая культура является важным средством в системе образования и воспитания студенческой молодежи, формирование у них основ здорового образа жизни, организации полезного досуга и активного отдыха, развития и восстановления физических и духовных сил, реабилитации и коррекции здоровья, воспитания положительных нравственных и волевых качеств. Итак, ценность физической культуры для каждого человека следует рассматривать в оздоровительном, образовательном, воспитательном и общекультурном смысле. В этом контексте чрезвычайной важности приобретают вопросы совершенствования содержания, форм и методов физического воспитания. При этом важно создать необходимые условия для всестороннего развития личности с учетом ее потребностей, мотивов, интересов и способностей [1, 2, 4].

Анализируя существующую литературу, мы обнаружили значительную активизацию исследований отечественных и зарубежных ученых к определенным аспектам поставленной нами проблемы. Наибольший интерес они проявляют к изучению физического состояния студентов, как одного из условий их профессиональной подготовки [2, 3]; как залога эффективной работы по оздоровлению и рекреации студенческой молодежи [4]; профилактики негативного влияния экологических и экономических условий на здоровье и физическое состояние населения [6]; изучение двигательной активности, как основного

фактора повышения уровня физического состояния и адаптации организма к неблагоприятным условиям окружающей среды [3, 5]. Определения физических упражнений для профилактики наиболее распространенных заболеваний [2, 6]; взаимосвязи между уровнем физического состояния и здоровьем населения [4, 5]; путей формирования у студенческой молодежи потребности к занятиям физическими упражнениями в течение всей жизни [1, 4].

Для всестороннего развития студентов очень важно овладеть различными двигательными действиями. Легкоатлетические упражнения имеют пять видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, которые подразделяются на отдельные виды, технические действия и приемы. Их усвоение и овладение правильными способами выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, различных жизненных ситуациях, быту и работе [5].

Выполнение прикладных двигательных действий с высокой интенсивностью не только привлекает к работе большое количество мышц, но и предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма. Под их воздействием улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и других физиологических процессов. Средства легкой атлетике способствуют активному развитию практически всех физических качеств организма [2, 3].

Среди средств, рекомендованных для студенческой молодежи наибольшей популярностью пользуются спортивные и подвижные игры, восточные оздоровительные системы при значительном уменьшении объема других упражнений, в том числе легкоатлетических. Однако средства легкой атлетике имеют достаточно широкий спектр действия. Они способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания. Формируют базу для усвоения учебной программы и имеют значительные преимущества в организации и широком их использовании, так как не требуют особых условий и дорогостоящего оборудования.

Однако научно обоснованной методики применения средств легкой атлетике в процессе физической подготовки студентов по приоритетным использованием легкоатлетических упражнениям спортивные педагоги еще не имеют.

Разнообразие, доступность и всесторонность воздействия легкоатлетических упражнений, помогают довольно четко дозировать нагрузку, а сравнительная

простота мест занятий создают условия для их использования с оздоровительной целью, начиная с детских лет.

Ценность легкоатлетических упражнений заключается в том, что в процессе занятий развиваются такие важные физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Спортивная ходьба и длительный бег активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Бег на короткие дистанции способствует преимущественно развития скоростно-силовых способностей, бег на средние и длинные дистанции - выносливость, барьерный бег - ловкость, координации движений [4].

Прыжковые упражнения развивают быстроту, скоростно-силовые способности совершенствуют координацию движений. Развития силы, скоростно-силовых способностей способствуют метаниями. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение. Приобретенные с помощью занятий качества и навыки прежде всего необходимы в практической трудовой деятельности.

Ходьба является циклической двигательным действием умеренной интенсивности. В процессе ходьбы постоянно чередуется напряжение и расслабление мышц, обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом воспитании студенческой молодежи. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат. Одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины, живота, мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка [1].

Ходьба и бег - природные способы передвижения человека, во время которых в динамическую работу включаются почти все мышцы тела. Благодаря этому повышается обмен веществ, усиливается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Ходьба, как физическое упражнение, должен прежде оздоровительное значение.

Бег - один из основных средств всестороннего физического развития, но одновременно это активный отдых, оздоровление и сохранение работоспособности. Во время бега организм работает интенсивнее, чем при ходьбе, которой, а также и различными вариантами бега можно постепенно увеличивать физическую нагрузку. Кроме всего прочего, эти виды нагрузки помогают формировать и совершенствовать двигательные качества и навыки, необходимые для трудовой

деятельности человека: выносливость, скорость, силу, ловкость, умение быстро и экономно передвигаться, преодолевать препятствия. В процессе занятий ходьбой и бегом воспитываются также волевые качества, приобретаются умения рассчитывать свои силы и ориентироваться на местности. Как средства тренировки, ходьба и особенно бег помогают повышать уровень достижений в других видах спорта [6].

Широкие использования в двигательной деятельности человека находят прыжки. Различные прыжки широко используют в жизненных и игровых ситуациях [5].

Прыжки - это способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. Прыжки характеризуются кратковременными максимальными нервно-мышечными усилиями. По своему назначению они делятся на прыжки в длину и высоту. Прыжки в высоту и с шестом выполняются через вертикальные препятствия с целью прыгнуть как можно выше. Цель прыжка в длину и тройного прыжка прыгнуть как можно дальше. Как тесты для определения уровня физической подготовленности и как тренировочные средства применяются прыжки с места в длину, высоту и тройной.

Многоскоки, прыжки в длину и в высоту способствуют развитию прыгучести, способности к сильным взрывчатым усилиям мышц ног и таза, совершенствуют умение ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, выполнять высоко координационные действия, тренируют глазомер. Занятия прыжками положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3-5].

Метания - это естественный способ перемещения снарядов в пространстве. В легкой атлетике метания выполняют на дальность, а результаты измеряют в метрах и сантиметрах. Усилия, прикладываемые спортсменом во время метаний, выполняются кратковременно и мощно, со взрывом.

Для выполнения метаний привлекаются различные группы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, требует от спортсмена высокого уровня развития силы, гибкости, координации движений, умение концентрировать свои усилия.

Значительное место в физическом воспитании студентов занимают действия с мячом. Они используются в самостоятельных играх в виде различных метаний. Любые виды метания характеризуются большой амплитудой и активными движениями не только маховой руки, но и ног и туловища, требует значительного напряжения функциональных систем организма.

Большинство этих двигательных действий усваивается с раннего детства, но есть группа двигательных действий, усвоение которых возможно лишь в процессе специально организованных занятий. К ним нужно отнести метания диска и молота, толкание ядра, прыжки с шестом и другие двигательные упражнения [2].

Улучшение спортивных результатов требует не только высокого мастерства в выполнении специфических упражнений, но и повышение функциональных возможностей организма студентов и выработки у них силы, выносливости, скорости и ловкости. Создание новых двигательных рефлексов предполагает наличие богатого опыта и связано с развитием творческого воображения легкоатлетов. Решение этой задачи требует от спортсменов соответствующей интеллектуальной и волевой активности.

Интеллектуальная активность легкоатлетов на этом этапе формирования двигательных навыков способствует повышению эффективности познавательных психических процессов (ощущение, восприятие, мышление), с помощью которых полно и глубоко усваивается техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Волевая активность дает возможность легкоатлетам эффективно преодолевать как внешние, так и внутренние трудности и на этой основе достигать лучших результатов [3, 5].

Таким образом, во время выполнения легкоатлетических упражнений у студентов формируются морально-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и т.д.

1.

## **Дидактические принципы при занятиях легкой атлетикой**

Принцип систематичности и последовательности. Занятия по физическому воспитанию с приоритетным использованием средств легкой атлетике, как форма организации образовательной работы, в процессе которой реализуются учебные, развивающие, воспитательные и оздоровительные задачи, с соответствующим содержанием позволяют получить прогнозируемый результат. Одной из задач занятий является обеспечение качественных изменений в физическом развитии ребенка. Во время учебы детей от 5-ти до 7-ми лет следует сочетать два процесса -

повторения раньше усвоенного материала и изучения нового. Систематичность заключается в том, что двигательное действие изучаемого базируется на временных связях, закрепленных предварительной двигательным действием.

Реализация последовательности обеспечивается обязательным выполнением дидактических правил: от усвоенного -до неусвоенного, от простого -до сложному, от известного -до неизвестного. На каждое занятие должно отводиться столько времени, сколько нужно для усвоения двигательного действия всеми детьми, только после этого следует переходить к следующей.

Принцип доступности предполагает доступность средств, методов, форм и приемов обучения для ребенка по видам, структуре и форме. Все средства, используемые на занятиях, по своей структуре, уровню физической нагрузки и уровнем предыдущего двигательного опыта детей должны быть доступными для данной возрастной категории, иметь определенные трудности, но при этом не быть слишком легкими. Этот принцип также предполагает обеспечение постепенности при переходе «от простого к сложному», то есть от легких задач к более сложным и «от известного к неизвестному», то есть каждую новую двигательную действие следует предлагать для изучения после полного усвоения предыдущей, похожей по структуре. Большое значение здесь приобретает использование специально-подготовительных упражнений.

Принцип индивидуализации предполагает использование таких форм занятий, методов обучения, чтобы осуществлялся индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья, самочувствия, двигательного опыта, морфологических особенностей организма, уровня физического развития, сохраняя при этом единую целевую установку. Индивидуальный подход возможно осуществлять путем дифференциации задач, физических нагрузок (за счет дозировка упражнений, интенсивности выполнения упражнений, сложности упражнений, продолжительности и характера отдыха), а также приемов педагогического воздействия.

Принцип наглядности реализуется непосредственно через формирование представлений о двигательное действие изучаемого языка. Возникновение образа действия происходит за счет сигналов, поступающих через органы чувств. На занятиях необходимо использовать как непосредственную (натуральный показ упражнения), так и опосредованную наглядность (различные ассоциативные образы), что обеспечит воздействие на различные анализаторы для ощущения отдельных движений и элементов упражнений. Чем более понятными,

интересными, эмоциональными есть ассоциативные образы для детей, тем эффективнее будет осуществляться усвоения новых двигательных действий. Поэтому следует постоянно расширять диапазон подобных сравнений для более активного воздействия на двигательные представления детей.

Принцип вариативности нагрузки используется для предупреждения усталости у детей. Он предусматривает оптимальное соотношение упражнений различной направленности, предоставляя возможность происходить возобновляемым процессам у детей. Разнообразные, интересные, эмоциональные и доступны легкоатлетические упражнения и игры (с элементами легкой атлетики) предупреждают утомляемость у детей, оптимизируют их эмоциональное состояние. Сохраняя единую целевую установку на занятиях следует варьировать различными средствами обучения, обязательно должны меняться течение нескольких занятий, применять выполнения упражнений в стандартных и разнообразных условиях, игровой и соревновательной форме обучения, что позволит избежать однообразия занятий и создать положительное эмоциональное состояние детей.

Таким образом, использование дидактических принципов обучения позволяет более эффективно обучать и применять их при обучении легкой атлетике.

1.

## **Образовательное, оздоровительное и воспитательное значение легкой атлетики**

Легкая атлетика имеет важное оздоровительное, профилактическое и лечебное значение.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет молодого человека, активизируют изменения и в биохимическом составе крови, увеличивают количество эритроцитов, повышает сопротивляемость организма инфекционным и другим заболеваниям. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении аэробной производительности организма. С помощью новейших исследований сердца было установлено, что регулярные занятия оздоровительным бегом приводят к увеличению массы левого желудочка за счет утолщения его задней стенки и межжелудочковой перегородки, сопровождается ростом



производительности сердца и способностью миокарда лучше усваивать кислород. Увеличение массы левого желудочка происходит одновременно с расширением просвета коронарных артерий, капилляризация миокарда, увеличением кровотока и способности сердечной мышцы лучше усваивать кислород.

Из всех видов аэробики, бег считается наиболее популярным поскольку является общедоступным, простым по технике исполнения, не требует специальной одежды или условий занятий, нагрузки легко дозировать. Бегом могут заниматься как здоровые, так и люди с различными хроническими заболеваниями.

Занятия бегом способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, улучшают функциональное состояние эндокринной системы. Бег вызывает в организме глубокие функциональные перестройки, повышает адаптационные возможности человека. Систематические занятия бегом трусцой стабилизируют и улучшают состояние здоровья, продолжают жизнь.

Бег имеет не только общеукрепляющее, профилактическое и антистрессовое действие, но и значительный терапевтический эффект при различных заболеваниях. Однако достичь оздоровительного и лечебного эффекта можно только при условии соблюдения соответствующих теоретических и практических требований по методике использования бега [6]

Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое воспитательное значение.

Легкоатлетическая деятельность предоставляет большие возможности для воспитания социально значимых качеств личности, в том числе трудолюбия, самоотверженности, достоинства, долга, чести, верности, уважения. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию настойчивости, смелости, решительности. Они формируют характер, закаляют волю, приучают не бояться трудностей.

Содержание психологической подготовки объединяет моральную и волевою подготовку. Воспитание нравственных качеств студентов необходимо осуществлять во время всех занятий, на соревнованиях, в общении инструкторов физической культуры и воспитанников. Своевременное поощрение видов занятия формирует у студентов устойчивые навыки дисциплинированности, выдержки, взаимопомощи и взаимоуважения в сотрудничестве со сверстниками и нейтрализует индивидуализм, эгоизм, зазнайство.

Сочетание нравственной и волевой подготовки является одной из предпосылок формирования гармоничной личности. Волевые качества воспитываются в процессе преодоления внутренних и внешних трудностей. Внутренние трудности оказываются в таких переживаниях, как: неуверенность, сомнение, тревога, страх, усталость.

Внешние преимущественно связаны с овладением техники, с воспитанием двигательных качеств. Психологическая подготовка легкоатлетов происходит во время выполнения ими любых легкоатлетических упражнений, способствует развитию умственных способностей ребенка-сообразительности, находчивости, способности к анализу и обобщению, трудолюбия и настойчивости.

Таким образом, в процессе занятий с элементами легкой атлетики следует осуществлять моделирование педагогических ситуаций, способствующих повышению психологической устойчивости детей и использовать различные приемы снижения уровня возбуждения.

1.

## **Прикладное применение легкоатлетических упражнений**

Содержание физической подготовки представляет собой содержательное наполнение занятия, направленное на повышение уровня физической подготовленности детей и общее развитие, и укрепление организма ребенка: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мускулатуры, повышение уровня развития основных двигательных способностей, профилактика искривления осанки и плоскостопия.

В нем используются общеразвивающие, корректирующая, профилактические, специально-направленные на активизацию деятельности основных систем организма упражнения и подвижные игры.

С помощью средств физической подготовки в процессе занятий с элементами легкой атлетики решаются задачи, направленные на комплексное развитие двигательных способностей и возможностей организма как основы специальной работоспособности, оптимизации восстановительных. Объем упражнений физической подготовки в значительной степени определяется уровнем развития

компонентов двигательной подготовленности. Если у ребенка недостаточно развита сила определенных групп мышц, малая подвижность в суставах или недостаточная работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие упражнения. Подбор упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований, предъявляемых к задачам обучения.

Таблица 1 – Прикладное применение легкоатлетических упражнений

Содержание обучения

Образовательное значение

Теоретические сведения

История развития легкой атлетики в России.

Влияние упражнений легкой атлетики на организм.

Легкоатлетические упражнения, как средство воспитания основных физических качеств.

Значение занятий физической культурой и спортом для здоровья.

Основные правила закаливания.

Осанка как основа здоровья.

Средства личной гигиены.

Правила техники безопасности.

Техническая подготовка

**Формировать представление:** об истории развития легкой атлетики в России; о влиянии упражнений легкой атлетики на организм; значение занятий физической культурой и спортом для здоровья; значимость правильной осанки;

**учить называть:** физические качества, которые развиваются средствами легкой атлетики; средства личной гигиены основные правила закаливания;

**учить соблюдать:** правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.

**Формировать умение выполнять:** упражнения на месте: повороты тазобедренного сустава справа, слева в сочетании с работой рук (ноги не двигаются) прыжки на месте с поворотом тазобедренного сустава справа, слева в сочетании с работой рук (ноги прямые).

Элементы спортивной ходьбе

Упражнения в движении: ходьба приставным шагом влево, вправо; ходьба с котомкой (мешочек с песком весом 200 г) на голове; ходьба с перешагиванием через предметы (кубики, мячи), расположенные на полу (почве) на расстоянии 30-40 см; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба с высоким подниманием бедра с последовательным выпростанием ног; ходьба с изменением частоты и длины шага; спортивная ходьба 100 -200 м.

## Элементы бега

Учить выполнять: специально беговые упражнения; бег с ускорением 4х20 м; бег по условным кочкам (на земле на расстоянии 40 -60 см друг от друга) до 60 м; бег с преодолением препятствий (условная канава шириной 50-70 см); высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции 30 м -60 м; равномерный бег до 600 м в чередовании с ходьбой; упражнения, направленные на усвоение барьерного бега (высота барьера 20 см): переступания через барьеры (4 шт.) по середине прямыми ногами на носках «Аист», с подтягиванием коленей к груди «Лошадки» (правым, левым боком) (расстояние между барьерами 50 -60 см друг от друга); атака барьера в ходьбе со стороны правой, левой; прыжки на двух ногах через барьер со стороны; барьерный бег (высота барьера 15 см). Подвижные игры, направленные на усвоение бега «Быстрый тот, кто сзади»; «Бег по прямой дорожке с ускорением»; «Старт с гандикапом»; «Бег по сигналу»; «Бег с мячом» и др.

## Элементы прыжков

Образовывать умение выполнять: специальные упражнения, направленные на усвоение элементов прыжков (прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в глубину с высоты до 20 см с мягким приземлением; прыжки в глубину с высоты до 20 см в назначенное место (обруч, что лежит на мате) с мягким приземлением; подпрыгивание на двух ногах с выполнением задач для рук в полете подпрыгивание к подвешенного на 15 -20 см предмета) прыжки через скакалку (с ноги на ногу, на двух ногах) прыжки в длину, в высоту с места толчком одной и двух ног; прыжки через гимнастическую палку, веревку высотой 20-25 см с трех, четырех, шести шагов, с прямого разбега; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега через гимнастическую палку или веревку высотой 20-25 см. Подвижные игры, направленные на усвоение различных видов прыжков: «Прыгуны и квацаны»; «Шахматный лабиринт»; «Кто выше?»; «Из-за высоких препятствия»; «Кто выше подпрыгнет» и др.

## Элементы метания

Учить выполнять: специальные упражнения с малым резиновым мячом (диаметр 8-15-25), направленные на усвоение элементов метания (подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой; бросание мяча в стенку (одной и двумя руками) ; набивание мяча в пол с последующим ловлей, с медленным продвижением вперед; бросание мяча в стенку с трех шагов) метание малого мяча «из-за головы через плечо» (исходное положение, удержание мяча, покушение, финальное усилие через плечо из-за головы движением кисти вперед-вгору с поворотом туловища в направлении руки); метание малого мяча «из-за головы через плечо» на дальность с места, из трех шагов; метание малого «из-за головы через плечо» в цель (переносной щит, нарисованный круг, корзина, подвешенный обруч и т.д.) с места (расстояние 4-5 м), с трех шагов разбега. Подвижные игры, направленные на усвоение различных видов прыжков: «Залпом огонь»; «Бросай точно, бегай быстро»; «Бросай выше и дальше»; «Метание в подвижную цель»; «Быстро и точно» и др.

## Физические упражнения

Общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на развитие:	Способствовать развитию: способности к произвольному расслаблению мышц, способности к сохранению статического и динамического равновесия; точности управления временными, пространственными и силовыми параметрами движений; скоординированности движений; подвижности позвоночного ствола, пояса верхних конечностей; тазобедренного и голеностопных суставов
а) координационных способностей	простой двигательной реакции, скорости одиночного движения, частоты движений;
б) гибкости	силы мышц брюшного пресса, спины и стопы; скоростно-силовых способностей;
в) скоростных способностей	
г) силы	Учить выполнять: упражнения на ощущение правильной осанки у вертикальной оси, гимнастической стенки, зеркала, корректируя упражнения.
д) выносливости; общей выносливости.	
Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки	Общеразвивающие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия  Совершенствовать умение выполнять: ходьбу перекатом с пятки на носок; ходьбу и бег по массажной дорожке; бег на цыпочках; ходьбу и бег по оздоровительной дорожке «Крокодил», выложенный с каштанов, песка, фасоли, шишек и другого природного материала; тому подобное.

Психологическая подготовка



Моделируемые

педагогические ситуации, направленные на повышение психологической устойчивости детей (изменение стартового сигнала, искусственные препятствия во время прыжков в длину, по-новому окрашенные планки для прыжков, внезапные звуковые сигналы, изменение темпа и ритма музыкального сопровождения и т.д.);

Двигательные действия и приемы, способствующие снижению уровня возбуждения детей:

переключение внимания детей на любой другой объект; выполнение упражнений в усложненных условиях; выполнение упражнений с обязательным достижением цели; произвольная регуляция дыхания путем изменений интервалов вдоха и выдоха; задержка дыхания; последовательное расслабление групп мышц, и тому подобное.

Формировать представление о различных приемах снижения уровня возбуждения;

Учить выполнять: упражнения и игры с элементами легкой атлетики уверенно; находя оптимальное двигательное решение в различных моделирующих педагогических ситуациях и обеспечивать собственную безопасность;

Учить соблюдать: требований относительно выполнения различных приемов снижения уровня возбуждения.

Таким образом, организация и методика проведения различных форм организации физического воспитания с элементами легкой атлетики должна происходить с соблюдением основных дидактических закономерностей, правил и принципов, с учетом возрастных особенностей нормирования величины физических нагрузок, с применением традиционных методов обучения и воспитания.

## **Заключение**

Занятия легкой атлетикой способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания.

Они формируют основу для физической подготовленности и имеют значительные преимущества в организации и широком их использовании, поскольку не требуют особых условий или оборудования. Физическое состояние дает возможность объективно оценить уровень физической подготовки.

С нашей точки зрения, физическое состояние -это показатель процесса физической подготовки, направленной на развитие физических качеств, совершенствование физического развития, специальных физических навыков и умений, повышение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В структуру физического состояния мы включаем следующие показатели: физические качества, физическое развитие, физические навыки и умения, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Привлечение молодежи к систематическим занятиям различными видами физических упражнений, как одного из самых доступных и эффективных средств сохранения и развития их здоровья "я, считается вполне оправданным. Тем более, что систематические занятия физической культурой положительно влияют не только на общее состояние организма, но и выполняют важную социально-воспитательную функцию, формируя ребенка как целостную личность с положительной мотивацией на здоровый образ жизни.

Таким образом, средства легкой атлетике способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания. Они формируют основу для усвоения в дальнейшем содержания учебной программы и имеют значительные преимущества в организации и широком их использовании, поскольку не требуют особых условий или оборудования.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие. [Для студ. ф-тов физ. культуры] / А. Ф. Артюшенко, А. И. Стеценко. - Черкассы, 2006. - 424 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олимп. л-ра, 2002. - 296 с.
3. Заброцький М.М. Основы возрастной психологии: [учебное пособие] / Н.Н. Заброцький. - Тернополей: Учебная книга - Богдан, 2004. - 112 с.
4. Заброцький М.М. Основы возрастной психологии: [учебное пособие] / Н.Н. Заброцький. - Тернополей: Учебная книга - Богдан, 2004. - 112 с.
5. Кондрацкая Д. Теория и методика преподавания легкой атлетике. / Методические рекомендации к проведению практических занятий / Д. Кондрацкая, С.П.Панькевич. - Дрогобыч: Редакционно-издательский отдел ДДПУ имени Франко. 2008. - 39 с.
6. Куроченко И.А. Физическая культура и спорт: Информационно-методический справочник по вопросам физической культуры и спорта / И.О.Куроченко. - К: 2004. 1184 с.
7. Кучеренко В.М. Легкая атлетика. / В.Н. Кучеренко, В.Д.Еднак - Тернополь .: ТДПУ им. Гнатюка, 2001. - 98 с.
8. Марионда И.И. Теория и методика преподавания легкой атлетике: Методическая разработка для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / И.И. Марионда, Е.М. Сивохопа, В.В. Кевпанич. - Ужгород, 2013. - 34 с.
9. Присяжнюк Д. С. Легкая атлетика в школе / Д. С. Присяжнюк. - Винница, 2008. - 265 с.
10. Сергиенко В.Н. Технология организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура» .- второй вид. перераб. и доп. / В.Н. Сергиенко, Т.И. Полтавцева - Сумы: Издательство СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2009. 164 с.
11. Сергиенко В.Н. Основы теории легкой атлетике: Учебное пособие для студентов института физической культуры / В.Н. Сергиенко. - Сумы: СумГПУ им. А.С. Макаренко, 2007. - 228 с.