

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Джурабеков Э.Т.

*Джурабеков Элмурод Тухтамурадович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,*

Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Методика физического воспитания основана на комплексном применении упражнений, соответствующих по структуре, объёму и интенсивности функциональным возможностям учащихся. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, учебный год, методика, структура.

Успех современного спорта нельзя представить без опыта и знаний специалистов. Особенно похвально, что профессионалы и мастера спорта всегда нас призывают к здоровому образу жизни, делятся советами на примере своего опыта и помогают многим руководителям в составлении планов работ, а также в совершенствовании и разработки эффективных методов в управлении.

К примеру, начали помогать в работе федерации лёгкой атлетики Узбекистана. В настоящее время по всей Республике имеется около 7 тысяч спортивных секций по данному виду спорта, а число занимающихся достигает более 220 тысяч человек, в числе которых есть 111 тысяч женщин, регулярно занимающихся спортивным бегом. Также, федерацией лёгкой атлетики была разработана целая серия соревнований, пока под условным названием «Великий шёлковый путь». Сейчас основная задача — это сделать лёгкую атлетику массовым и общедоступным видом спорта.

Лёгкая атлетика, как массовый вид спорта пока стала не столь популярной. Хотя она имеет большие возможности и резервы, но в общеобразовательных школах и других учебных заведениях приоритет отдаётся игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Для популяризации этого вида спорта следует совершенствовать и улучшить спортивную инфраструктуру и заинтересовывать людей.

В настоящее время по статистическим данным, число занимающихся лёгкой атлетикой в Узбекистане составляет около 8,5% от общего числа занимающихся по всей стране (2 миллиона 656 тысяч), а количество тренеров – 620 (общее число тренеров 13533). Разумеется, это мало для нашей страны. Сейчас с федерациями областей, в частности с Андижаном, Самаркандом, Ферганой, Ташкентом ведутся большие работы по повышению потенциала и квалификации.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Вовлечение в занятия легкой атлетикой большого числа молодежи содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности [1].

Образовательное значение легкой атлетики в процессе занятий очевиден: учащиеся приобретают полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д. По этим же причинам легкая атлетика является составной частью государственной программы по предмету «Физическая культура» для студентов высшего образовательного учреждения.

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах.

Согласно утвержденной типовой программы Министерством высшего и среднего специального образования республики Узбекистан, распределение легкой атлетики по часам по семестрам по новым стандартам: 1 семестр – 10 часов и 2 семестр-8 часов. Учебный процесс в течение учебного года направлен на изучение техники эстафетного бега, на совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту. Распределение соответствующих предпочтений на занятии должно быть таким: развитие быстроты-9-10%, развитие силы-10-11%, развитие выносливости -18-20% «чистого» времени. Методика

физического воспитания, основанная на комплексном применении упражнений, соответствующих по структуре, объёму и интенсивности функциональным возможностям учащихся.

Бег - это большая кардионагрузка. Во время него оказывается огромное влияние на сердечно-сосудистую систему. И, конечно, если все правильно работает, то и иммунитет улучшается. Для тех, кому не подходит бег (не нравится либо имеются запреты врачей), есть альтернатива в виде ходьбы. Ею могут заниматься люди любых возрастов: начиная с детей, заканчивая пожилыми людьми. При ходьбе повышается мышечный тонус, укрепляется костная ткань, улучшается обмен веществ. Укрепляющее действие ходьбы распространяется на весь организм. К тому же данный вид деятельности считается самым безопасным видом не только легкой атлетики, но и в разрезе спорта в целом. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также в комплекс ГТО. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов.

Невозможно даже представить «Узбекскую физическую систему воспитания» и «Легкую атлетику» как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе. Так и должно быть, те качества, которые человек приобретает в процессе своего развития естественным путем - наиболее важные.

Список литературы

1. *Абдуллаев Д.С.* Легкая атлетика - королева спорта // Молодой ученый, 2018. № 27 (213). С. 178-179.