Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Инсарская районная спортивная школа»

Доклад

На тему:

«Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма»

Подготовила: тренер-преподаватель

Ларина Елена Александровна

Инсар, 2023

Легкая атлетика это общее название нескольких дисциплин, которые входят в программу Олимпийских игр. На сегодняшний день в этом виде спорта задействовано огромное количество спортсменов всех возрастов.

Легкая атлетика для детей имеет массу преимуществ, ведь этот вид спорта развивает в ребенке выносливость, быстроту реакции, укрепляет иммунитет и способствует правильному физическому развитию. По мнению специалистов, оптимальным возрастом для начала занятий легкой атлетикой считается 7 лет. Именно в этом возрасте ребенок понимает уже все правила дисциплины и требования тренера.

**Виды легкой атлетики для детей**

Виды легкой атлетики для детей достаточно разнообразны. Всего в этом виде спорта выделяют 5 основных дисциплин, это:

Прыжки. Прыжки могут быть на дальность или через вертикальные препятствия. Прыжки через вертикальные препятствие делятся на прыжки в высоту или прыжки с шестом. Соревнования на дальность могут включать в себя прыжки в длину с разбега и тройные прыжки с разбега;

Бег. Относятся бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег и гладкий бег. В зависимости от выбранной дисциплины соревнования могут проводиться как на стадионе, так и в спортивном зале. Все беговые виды легкой атлетики требуют от спортсмена выносливости и умения распределять собственные силы;

Ходьба. Спортивная ходьба является олимпийской легкоатлетической дисциплиной. Несмотря на кажущуюся легкость, спортивная ходьба требует от спортсмена выносливости и самодисциплины;

Метания. Смысл метательных дисциплин заключается в перемещении снаряда на максимальное расстояние. Метать можно ядро, копье, молот или диск. Метания делятся на три категории – метание из круга, толкание из круга и метание с разбега;

Многоборья. Многоборья – это целый ряд олимпийских дисциплин. В зависимости от выбора дисциплины в нее могут входить отдельные виды бега, прыжков, метаний и ходьбы. Детям школьного возраста доступно многоборье.

Любой вид легкой атлетики считается очень полезным для детского развития. Бег и прыжки – это наиболее органичная физическая нагрузка в детском возрасте, и именно эти упражнения помогают развивать мышцы, укреплять осанку, повышать выносливость и сопротивляемость организма различным инфекциям и вирусам. Выбрать секцию в своем городе вы можете в нашем каталоге секций.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорнодвигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

В связи с тем, что основными легкоатлетическими упражнениями, рекомендуемыми для укрепления здоровья, являются ходьба и бег, остановимся более подробно на их влиянии на организм человека.

В организме человека одновременно протекает большое количество процессов, отличающихся друг от друга и взаимодействующих между собой, координация которых осуществляется центральной нервной системой при участии гуморальных звеньев. Во время ходьбы и бега наибольший интерес представляет функциональное взаимодействие двух основных систем организма - двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные жизненные потребности организма. Причем результаты научных исследований показывают, что функция двигательного аппарата в значительной степени зависит от состояния внутренних органов. Однако существует и обратная связь. Деятельность всех внутренних систем организма находится во взаимодействии и зависимости от функционального состояния двигательного аппарата.

**Каким детям подойдут занятия легкой атлетикой**

Чтобы понять, подходит ли вашему ребенку легкая атлетика, можно пройти специальный тест, а можно просто понаблюдать за малышом. Если он активен, с удовольствием играет с мячом, в догонялки и жмурки, постоянно тянет вас гулять на улицу – любой легкоатлетический вид спорта будет ему в радость и пойдет на пользу.

Исключение составляют гиперактивные дети. Такие малыши не в состоянии слушать тренера и соблюдать дисциплину, поэтому легкая атлетика для них не подходит. Гиперактивных детей лучше отдавать на восточные единоборства, где учат контролировать свои эмоции и концентрировать энергию.

Если вы не знаете, как определить вид спорта для ребенка, воспользуйтесь нашим тестом здесь.

**Начало спортивной карьеры**

Большинство тренеров склоняются к тому, что начало спортивной карьеры в легкой атлетике должно приходиться на возраст не ранее 7 лет. Дело в том, что все дисциплины, относящиеся к легкой атлетике, имеют соревновательный момент.

Это значит, что юный спортсмен должен не только выполнять физические упражнения, но и четко слушать команды тренера. К примеру, бег, здесь важно научить ребенка вовремя стартовать, распределять свои силы. Дети до 7 лет трудно обучаются этим азам, они могут раньше времени срываться с места или и наоборот стартовать с опозданием. Малыши не умеют чувствовать свое тело, что уже на старте приводит к большому расходу энергии.

Ребята школьного возраста уже понимают, что от них требуется и их обучение проходит намного быстрее и проще. Отдавая ребенка в секцию, заведите спортивный дневник, в этом случае вы будите четко отслеживать прогресс тренировок, а тренер сможет оценить потенциал малыша.

**Легкая атлетика для детей младшего школьного возраста**

Для детей младшего школьного возраста занятия начинаются с уроков физкультуры. Здесь ребята прыгают в длину, бегают кроссы, прыгают через спортивные снаряды и тд. Однако такие занятия нельзя назвать полноценными тренировками. Если же вы решили отдать школьника в профессиональный спорт, нужно определиться с видом легкой атлетики.

В этом вопросе можно посоветоваться с тренером, но специалисты советуют выбирать вид спорта в соответствии с физическими особенностями, а именно:

Ваш ребенок выше своих сверстников и у него длинные ноги – лучшим видом легкой атлетики для него станут прыжки. Прыжки могут быть любые в длину, через препятствие;

Малыш худенький и небольшого роста – это отличный бегун. Такие показывают повышенную выносливость и становятся отличными бегунами, особенно на дальние дистанции;

Если школьник настоящий богатырь – ему отлично подойдут дисциплины с метанием снарядов. В эти секции можно отдавать даже слегка полных, ведь именно они показывают наибольшую силу и могут стать настоящими чемпионами.

**Легкая атлетика в домашних условиях**

В домашних условиях – это просто невозможно. Атлеты должны получать равномерные нагрузки на все группы мышц и тренироваться только в присутствии тренерского состава. Тренер должен в живую оценивать способности каждого спортсмена, чтобы иметь возможность корректировать нагрузки и прогнозировать дальнейшие успехи.

**С чего начинается тренировка**

Как и любая тренировка, занятие легкой атлетикой начинается с разминки. Именно разминка является базовым элементом любой тренировки, ведь она подготавливает тело к физической нагрузке. Отсутствие разминки и разогрева может привести к серьезным травмам, которые надолго могут вывести спортсмена из строя.

На первых занятиях разминка проходит под руководством тренера, но позже каждый юный спортсмен должен разминаться самостоятельно, еще до начала тренировки.

**Разминка состоит из двух важных этапов, а именно:**

Разогрев. Разогрев мышц достигается легкой пробежкой с небольшим ускорением. На этом этапе важно не перегрузить мышцы, чтобы после тренировки не испытывать боли и неприятные ощущения;

Растяжка. Для растяжки спортсмены используют специальные упражнения, такие как выпады, наклоны, повороты и тд. Растяжка помогает избегать перегрузки мышц при тренировке, а также различных травм, таких как растяжение или разрыв связок.

Если один из этих этапов не выполняется, у ребенка серьезно возрастает риск спортивной травмы. Ранние травмы, в самом начале спортивной карьеры могут напрочь отбить желание заниматься спортом. Именно поэтому если ребенок опаздывает на тренировку и родители понимают, что он уже не сможет сделать со всеми разминку, лучше отложить занятие до следующего раза.

**План тренировок по легкой атлетике для детей**

План тренировок может составлять только тренер. План занятий разрабатывается с учетом возраста юных спортсменов, их уровня физической подготовки и продолжительности занятости в спорте.

После разминки и растяжки дети приступают к основной тренировке. На этом этапе они учатся правильно выполнять следующие упражнения:

Бег на короткие и длинные дистанции с ускорением;

Прыжки в длину и высоту;

Осваивают навыки спортивной ходьбы;

Метание снарядов малого веса;

Многоборье и эстафеты.

В среднем одна тренировка длится 2-2.5 часа. На первых этапах малыши занимаются один раз в день, преимущественно утром. По достижении 15 лет тренер может вводить вторую тренировку. Обычно по две тренировки в день проходят у юных спортсменов, посещающих спортивную школу и готовящихся к серьезной спортивной карьере.

**Нормативы для детей**

Нормативы в легкой атлетике прописаны в ЕВСК (Единая всероссийская спортивная квалификация). Этот документ обновляется 1 раз в 4 года и содержит нормативы по всем легкоатлетическим дисциплинам. Выполнение этих нормативов является основание для присвоения спортивной квалификации (разряда).

Помимо выполнения нормативов также необходимо соблюсти возрастные и иные требования для присвоения спортивной квалификации.

Легкая атлетика для детей – это один из самых безопасных видов спорта. Несмотря на то, что спортсмены могут получать травмы, чаще всего это легкие ушибы и растяжения, не требующие госпитализации и долгой реабилитации. Наряду с этим легкая атлетика несет колоссальную пользу для ребенка, это и физическое развитие, и укрепление иммунитета, и укрепление нервной системы и тд.