

**Сергеева Клавдия Николаевна**

учитель

МБОУ «Шихазанская СОШ им. М. Сеспеля»

с. Шихазаны, Чувашская Республика

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации работы по использованию легкой атлетики в работе с обучающимися. Отмечается, что лёгкая атлетика является универсальным средством для решения множества педагогических задач, способствуя не только физическому развитию, но и воспитанию личностных качеств.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, легкая атлетика, обучающиеся.

Интеграция лёгкой атлетики в образовательный процесс представляет собой не только увлекательное занятие, но и мощный инструмент, способствующий всестороннему развитию обучающихся. Этот вид спорта выходит далеко за рамки узкоспециальной подготовки, его значение значительно шире. Лёгкая атлетика, как основа физической культуры, включает в себя такие естественные и жизненно важные движения, как бег, прыжки и метания, и может быть использована для решения множества педагогических задач. К числу этих задач относятся укрепление здоровья детей, формирование двигательных навыков, а также воспитание личностных качеств и социальная адаптация.

На физическом уровне лёгкая атлетика обеспечивает основополагающее развитие организма. Циклические упражнения, такие как бег на различные дистанции, способствуют улучшению выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это, в свою очередь, помогает детям легче справляться с физическими нагрузками в повседневной жизни и улучшает общее состояние здоровья. Скоростные упражнения и прыжки, в свою очередь, развивают мышечную силу, быстроту реакции и взрывную мощность, что также имеет большое значение для общего физического развития. Метания, как отдельный элемент лёгкой

атлетики, укрепляют мышцы плечевого пояса, корпуса и ног, а также развивают координацию движений и точность. Систематические занятия лёгкой атлетикой формируют общую физическую работоспособность, которая является основой не только для спортивных достижений, но и для высокой познавательной активности, устойчивости к учебным нагрузкам, а также для формирования здорового образа жизни в целом.

Д.Д. Акимкина [1] отмечает, что истинная педагогическая ценность лёгкой атлетики раскрывается не только в её физическом аспекте, но и в воспитательном и психологическом потенциале. Этот вид спорта, особенно в формате соревнований и игровых состязаний, создаёт уникальные ситуации для формирования характера. Преодоление дистанции, особенно в длинных забегах, воспитывает у детей такие качества, как воля, настойчивость и умение бороться с усталостью, а также способность концентрироваться на поставленной цели. Работа на результат в прыжках или метаниях учит детей ставить конкретные задачи, анализировать свои ошибки и методично трудиться для их исправления.

Кроме того, участие в эстафетах и командных соревнованиях формирует у детей чувство ответственности не только за собственные результаты, но и за успех всей команды. Это развивает сплочённость, взаимовыручку и навыки эффективного взаимодействия с другими участниками. Даже индивидуальные виды спорта в рамках школьной секции или урока создают среду здоровой конкуренции, в которой ребёнок учится адекватно воспринимать как свои успехи, так и поражения. Это, в свою очередь, способствует развитию стрессоустойчивости и саморегуляции.

С методической точки зрения, ключ к успешному использованию лёгкой атлетики в работе с обучающимися заключается в дифференциации подходов к обучению. Это означает, что необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, его уровень подготовки и физические возможности. Применение разнообразных методов и форм организации занятий, а также создание комфортной и поддерживающей атмосферы на тренировках помогут детям раскрыть свой потенциал и достичь лучших результатов.

По мнению Н.Д. Бобырева [2], важно отметить, что интеграция лёгкой атлетики в образовательный процесс не должна ограничиваться лишь физическими упражнениями. Необходимо также уделять внимание теоретическим аспектам, обучая детей основам здоровья, правильному питанию, а также правилам безопасности при занятиях спортом. Это поможет сформировать у обучающихся комплексное понимание важности физической активности и здорового образа жизни.

Таким образом, лёгкая атлетика является универсальным средством для решения множества педагогических задач, способствуя не только физическому развитию, но и воспитанию личностных качеств. Её интеграция в образовательный процесс помогает формировать у детей навыки, которые будут полезны им не только в спорте, но и в жизни, способствуя их всестороннему развитию и успешной социализации.

Интеграция лёгкой атлетики в образовательный процесс, несмотря на её кажущуюся простоту и естественность, представляет собой сложный и многоуровневый процесс, который сталкивается с рядом объективных трудностей. Эти трудности можно разделить на несколько категорий: организационные, психолого-педагогические и материально-технические. Каждая из этих категорий вносит свой вклад в ограничение доступности и эффективности лёгкой атлетики как вида двигательной активности для широкого круга учащихся. Одной из наиболее заметных проблем является высокая степень монотонности и психологической напряжённости, которая характерна для многих видов лёгкой атлетики, особенно на начальных этапах обучения. Циклические упражнения, такие как бег на длинные дистанции или многократное повторение технических элементов, например, отталкивание в прыжках или движения в метаниях, часто воспринимаются детьми и подростками как скучные и рутинные. В отличие от игровых видов спорта, которые предлагают быстро меняющуюся ситуацию и яркие эмоции, лёгкая атлетика требует от участников значительной самодисциплины, сосредоточенности на своих внутренних ощущениях и способности отсрочить удовольствие от получения результатов. Это может привести к быстрой потере интереса и снижению мотивации у тех учащихся, которые изначально не проявляют выраженных спортивных способностей

или стремления к достижению личных рекордов. Педагогам необходимо преодолеть эту «скуку» и сделать занятия лёгкой атлетикой эмоционально привлекательными для всех участников. Это представляет собой серьёзную педагогическую задачу, требующую креативного подхода и применения разнообразных методов обучения. Например, внедрение игровых элементов, использование различных форматов соревнований или создание командных мероприятий могут значительно повысить интерес учащихся к занятиям.

Кроме того, существует ещё одна существенная трудность, связанная с резкой дифференциацией результатов и ярко выраженным неравенством в физических данных. В игровых командах или на занятиях общей физической подготовки ребёнок со средними способностями может быть полезен и успешен благодаря тактическому мышлению или командному взаимодействию. Однако в лёгкой атлетике, особенно на соревнованиях или при сдаче нормативов, результаты являются объективными и измеряемыми: кто быстрее, кто дальше, кто выше. Это может стать источником сильнейших негативных переживаний для детей, которые постоянно отстают от своих сверстников. Чувства неполноценности, стыда и страха перед публичным неуспехом могут серьёзно подорвать уверенность в себе и желание заниматься спортом. Педагогу приходится находить баланс между необходимостью объективной оценки и созданием условий, в которых каждый ученик, независимо от своих природных данных, мог бы ощутить личный прогресс и достижения, а не только сравнение с другими. Важно разработать систему, которая позволит каждому учащемуся видеть свои успехи, даже если они не сопоставимы с достижениями более одарённых сверстников. Это может включать в себя индивидуальные планы тренировок, акцент на личные достижения и поощрение за прогресс в собственных результатах.

Серьёзным барьером для успешной интеграции лёгкой атлетики в образовательный процесс является также дефицит материально-технического обеспечения. Для качественного проведения занятий необходимы соответствующие спортивные площадки, инвентарь и оборудование. К сожалению, многие образова-

тельные учреждения сталкиваются с нехваткой ресурсов, что ограничивает возможности для полноценного обучения и тренировки. Без надлежащих условий и оборудования занятия лёгкой атлетикой могут стать неэффективными и даже опасными для здоровья учащихся. Таким образом, для успешной интеграции лёгкой атлетики в образовательный процесс необходимо учитывать все вышеперечисленные аспекты. Это требует комплексного подхода, который включает в себя не только организацию занятий, но и создание психологически комфортной атмосферы, а также обеспечение необходимыми материально-техническими ресурсами. Педагоги должны работать над тем, чтобы сделать лёгкую атлетику доступной и привлекательной для всех учащихся, независимо от их физических данных и спортивных способностей. Только так можно достичь высокой эффективности занятий и обеспечить широкую доступность этого вида двигательной активности для всех обучающихся.

### ***Список литературы***

1. Акимкина Д.Д. Лёгкая атлетика как средство физического воспитания учащихся / Д.Д. Акимкина // Вестник науки. – 2025. – №1(82).
2. Бобырев Н.Д. Использование средств легкой атлетики для развития выносливости у школьников 2–4-х классов / Н.Д. Бобырев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №1. EDN WBAROP