**Легкая атлетика как средство физического развития обучающихся в Довузовских общеобразовательных организациях МО РФ**

*Д.В. Петров*

*Преподаватель отдельной дисциплины*

*(физическая культура)*

*Аннотация:* В статье рассмотрены основные термины и определения лёгкой атлетики как средство физического развития обучающихся в Довузовских общеобразовательных организациях МО РФ, используемые для повышения уровня знаний у военнослужащих в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Ключевые слова:* легкая атлетика*,* процесс физического развития, средства обучающихся в Довузовских общеобразовательных организациях МО РФ.

Введение

Физическое развитие обучающихся — это часть развития, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей кадет, совершенствования их двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [7].

Физическое развитие обучающихся в системе довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации является неотъемлемой частью их образования и воспитания и, включает:

− физическую подготовку;

− спорт;

− мероприятия оздоровительно-рекреационной направленности [3].

Значение физической культуры у обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации заключается:

− в создании фундамента для всестороннего физического развития;  
 − укрепление здоровья;

− формирование разнообразных двигательных навыков и умений [8].

В практике физического развития кадет в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации широко используются физические упражнения по разделам: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Преодоление препятствий», «Спортивные единоборства и рукопашный бой», «Спортивные игры», а также комплексные занятия. В выпускных классах обучающиеся знакомятся с методикой проведения всех форм физической подготовки [3].

Легкая атлетика в системе физического воспитания кадет в системе довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской играет ведущую роль.

Разные формы занятий помогают выбрать педагогу наиболее интересные, построить свою работу разнообразно, вовлекая в занятия легкой атлетикой большое количество учеников.

Трудно не согласиться с высказыванием норвежского тренера по легкой атлетике Брюнему Э.: «Физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость». Этого можно добиться, следуя дидактическим принципам в обучении, использованию различных методов педагогического воздействия, конкретным целевым установкам.

Основная часть

Особенности физической подготовки обучающихся в 5–8 классах на занятиях по легкой атлетики. В 5–8 классах обучаются кадеты в основном в возрасте 12–15 лет (средний школьный возраст) [3].

Особенности возрастного развития обучающихся 5–8 классов характеризуются ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает до 7 см. главным образом за счет удлинения ног. Масса тела ежегодно прибавляется на 3–6 кг. Наиболее интенсивный темп роста происходит в 13–14 лет [8].

Важными задачами на занятиях по лёгкой атлетики для физического развития в среднем школьном возрасте являются:

− содействовать гармоничному физическому развитию;

− развивать волевые и нравственные качества;

− развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, общей и специальной силы акцентированной на ноги;

− воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на занятиях по лёгкой атлетики [6].

У обучающихся 5–8 классов высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [8].

2. Особенности физического развития обучающихся в 9–11 классах на занятиях по лёгкой атлетики. В 9–11 классах обучаются кадеты в возрасте 16–18 лет (старший школьный возраст) [3].

Старший школьный возраст характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах [8].

У обучающихся 9–11 классов почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости [8].

В 15–17 лет заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У обучающихся старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные, и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом которые необходимы в легкой атлетики для достижения наивысших результатов.

Кадеты старших классов могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления, что положительно сказывается на занятиях легкой атлетикой [4].

Методы применяемые на занятиях легкой атлетики можно определить, как способ применения средств для решения задач в ходе самого занятия. Сам способ в данном контексте представляет собой реальное действие или их систему, необходимых для решения поставленной задачи и достижения максимальных результатов в избранном виде спорта [2].

При построении педагогического процесса направленного на физическое развитие кадет на занятых по легкой атлетики в довузовских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации используются следующие методы развития физических качеств:

− Равномерный;

− Переменный;

− Повторный;

− Интервальный;

− Круговой;

− Игровой;

− Соревновательный

Выводы

Таким образом выяснилось, что при проведении различных форм физической подготовки с кадетами довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации на занятиях по лёгкой атлетики необходимо правильно подбирать упражнения, дозировку, методы и средства тренировки в соответствии с возрастом обучающихся.

Для эффективного развития физического развития кадет их усиленную тренировку на занятиях по лёгкой атлетики необходимо проводить в возрасте, который наиболее благоприятно для этого подходит, в соответствии со степенью адаптации и подготовленности всех органов и систем организма к определенной нагрузке.

**Библиографический список**

1.Кузнецов Р. П. Средства и методы физической подготовки обучающихся в довузовских образовательных учреждениях МО РФ: дис. …канд. Пед. Наук. — спб., 2013. — 204 с

2.Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. — 2-е изд, испр. И доп. — М.: Физическая культура, 2009. — 496 с.

3.Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов министерства обороны российской федерации (Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 N 352).

4.Озеров В. П. Формирование психомоторных способностей человека: монография / В. П. Озеров. — Ставрополь: Сервисшкола, 2011. — 280 с.

5.Соловьев Г. М. Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебное пособие / Г. М.

Соловьев, С. Н. Кашин. — Ставрополь: Сервисшкола, 2016. — 224 с.

6.Соловьев Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие / Г. М. Соловьев, С. Н. Кашин. — М.: Илекса, 2014. — 212 с.

7.Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. Пособие для олимпийского образования/ В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. — 25-е изд., перераб. И дополн. — М.: Советский спорт, 2014. — 224с.: ил.