

*Карталов А.В. Популяризация легкой атлетики // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 12 (декабрь). – АРТ 592-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

УДК 7.08

**Карталов Андрей Викторович**

Студент 1 курса, АИ

*Научный руководитель:* Ковалева Марина Владимировна, преподаватель  
БГТУ «Белгородский Государственный  
Технологический Университет»  
г. Белгород, Российская Федерация  
e-mail: [senior.fylhtq2011@yandex.ru](mailto:senior.fylhtq2011@yandex.ru)

### **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

*Аннотация:* В статье рассмотрены интересы молодежи в легкой атлетике, а так же способы популяризации спорта в обществе.

*Ключевые слова:* здоровье, опрос, тренировки, программа, бег, пропаганда.

**Kartalov Andrey Viktorovich**

1 course, AI

Scientific Director: Kovaleva Marina Vladimirovna, teacher  
Baltic state technical University "Belgorod State  
University Of Technology"  
Belgorod, Russian Federation  
e-mail: [senior.fylhtq2011@yandex.ru](mailto:senior.fylhtq2011@yandex.ru)

### **POPULARIZATION OF ATHLETICS**

*Abstract:* the article examines the interest of young people in athletics, and ways to promote sports in society.

*Keywords:* health, survey, training, program, running, propaganda

Характерной чертой нашего века является рост смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в экономически развитых странах в результате резкого снижения двигательной активности населения. В США ежегодно от инфаркта умирает около 1 миллиона человек. Инфаркт у мужчин наблюдался в Москве 3,0, в Лондоне в 4,9, Хельсинки в 5,9 случаев на каждую тысячу ежегодно. На основании обобщенных данных можно прийти к выводу, что любые 100 мужчин среднего возраста из 1000 подвергаются риску «сердечной атаки» в течение ближайших 10 лет. [2, стр 4]

Общеизвестно высказывание И.М. Сеченова: «Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге, везде конечным фактом является мышечное движение». Так ярко и абсолютно верно оценил движение отец русской физиологии. [1, стр 6]

Здоровье как цель – это и хорошая физическая подготовка, и достаточные резервы организма. Здоровье – это не состояние, запас или фонд, который можно постоянно расходовать, а процесс, который нужно ежедневно питать и управлять им.

Прежде всего необходимо нормальное пищеварение, дыхание, кровообращение, обмен веществ и выделение. Для двигательных действий необходимы регуляция нервная, гуморальная и саморегуляция.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков. Благополучие здесь берется статически, как состояние. Но Н.М. Амосов верно заметил,

что в жизни постоянно встречается необходимость мобилизовать резервы для усиленной активной деятельности.

Изменения здоровья можно представить себе в виде кривой. В лучшем случае это кривая с раннего детства идет вверх. Тренировкой создается база здоровья. В первой части жизни следует неторопливо, но верно набирать высоту, а далее всячески тормозить естественное снижение, как можно медленнее сдавать резервы. А ведь часто люди в первую половину жизни энергично губят свое здоровье и, лишь спохватившись, что его уже почти нет, отчаянно пытаются восстановить утраченное.

Разрабатывая свою программу оздоровительных тренировок, нужно прежде всего ясно поставить конечную цель, которой мы будем добиваться. А уже затем выбирать соответствующие средства.

Реализуя свою программу оздоровления, надо соблюдать два главных правила:

1) Не вреди, то есть не только не разрушай здоровье, но и применяй для его сохранения средства самого высокого качества, наиболее целесообразные. Ни в коем случае не делать что-то не изучив это.

2) Не топчись на месте – обязательная задача прогрессирувания. Топтание на месте уже отставание, так как время не стоит. [1, стр 11]

Следующее тактическое правило – комплексное применение средств. Что бы получить полный эффект оздоровления, кроме ходьбы, бега и других передвижений необходимы гимнастика, закаливание, здоровый образ жизни.

Для наглядного демонстрирования интересов я провел опрос студентов, которые увлекаются бегом или же спортивной ходьбой в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г.

Шухова. Студентам было предложено ответить на ряд вопросов, связанных с их отношением к бегу.

Каковы были мотивы, побудившие опрошенных заняться оздоровительным бегом?

- Первая группа (40%) – укрепление здоровья, предупреждение заболеваний.
- Вторая группа (30%) – продление творческого долголетия.
- Третья группа (20%) – развитие определенных физических качеств и двигательных навыков, повышение работоспособности.
- Четвертая группа (10%) – нормализация веса, более рациональное проведение свободного времени.

Большая часть опрошенных до занятий бегом не была вовлечена в физкультурно-спортивную деятельность. Для большинства толчком для занятий оздоровительным бегом стал возможность улучшения своих физических способностей, уменьшения различных заболеваний, благодаря повышению уровня выносливости организма.

По мнению опрошенных, занятия оздоровительным бегом способствовали:

- Повышению трудовой активности и производительности труда – 35%
- Снижению утомляемости в течение дня и рабочей недели – 20%
- Сокращению пропусков по болезни – 20%
- Повышению социальной активности – 15%

- Улучшению социально-психологического климата на учебе – 10%.

Для заинтересованности населения в занятиях оздоровительным бегом большое влияние оказывают средства массовой информации. При активной пропаганде спорта, число людей, занимающихся спортом возрастет. Так же необходимо активно привлекать работников здравоохранения. Для привлечения населения следует позаботиться о повышении престижности бега во Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «ГТО», особенно для подрастающего поколения, а также необходимо разработать систему поощрений. Занятия оздоровительным бегом характеризуются многообразием функций, которые определяются различными целями и мотивами, специфичными для разного контингента занимающихся, способствуют повышению социальной активности, содействуют повышению физической и умственной работоспособности, а, следовательно, увеличению производительности труда и экономической эффективности производства.

#### **Список использованной литературы:**

1. Донской Д.Д.; физкультура и спорт, подписанная научно-популярная серия; «Ходить и бегать для здоровья»
2. Волков В.М, Мильнер Е.Г; «Человек и бег»; Наука здоровью; Медико-биологические основы оздоровительного бега; Москва «Физкультура и спорт»
3. Шепляков, А.С. Использование методики общеразвивающих упражнений в вузе / Научный журнал Дискурс. 2016. № 1 (1). - С. 147-151.

*Дата поступления в редакцию: 25.12.2017 г.*

*Опубликовано: 30.12.2017 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017*

*© Карталов А.В., 2017*