

УДК 796.4

Данильченко С.І.¹, Артамошин Є.В.²

¹ викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-112 НУ «Запорізька політехніка»

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ВИД СПОРТУ ТА СПОСІБ САМОСТІЙНО ТРИМАТИ СЕБЕ В ГАРНІЙ ФІЗИЧНІЙ ФОРМІ

Легка атлетика – це вид спорту, який включає в себе різноманітні дисципліни, які зазвичай вимагають від спортсменів швидкості, витривалості та координації рухів. Він об'єднує такі спортивні вправи: ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства.

У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Серед основних дисциплін легкої атлетики можна виділити біг, стрибки та кидки. Кожна з цих дисциплін має свої підвиди та вимагає від спортсменів різних навичок та фізичних здібностей.

Біг – це одна з найбільш поширених дисциплін легкої атлетики. Бігові дисципліни включають біг на короткі та довгі дистанції, стометровий біг та біг з бар'єрами. Біг вважається одним з найбільш ефективних способів покращення кардіоваскулярної системи та збільшення витривалості. Біг зменшує ризик серцево-судинних захворювань та допомагає знизити рівень холестерину в крові.

Стрибки – це ще одна важлива дисципліна легкої атлетики, яка включає в себе стрибки в довжину, висоту та трипл-скоки. Ці дисципліни вимагають від спортсменів хорошої координації рухів та силової витривалості. Стрибки сприяють розвитку м'язів ніг та стимулюють ріст кісток, що є особливо важливим для дітей та підлітків.

Кидки – це ще одна дисципліна легкої атлетики, яка включає в себе кидки м'яча, диска та молота. Ці дисципліни вимагають від спортсменів сили та техніки, а також хорошої координації рухів. Кидки сприяють розвитку м'язів рук та плечей та покращують координацію між верхнім та нижнім тілом.

Окрім того, легка атлетика може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Вона допомагає зняти стрес та покращує настрій, оскільки під час виконання різних вправ в організмі виділяються ендорфіни – речовини, які зменшують біль та покращують настрій. Крім того, спорт взагалі сприяє збільшенню самооцінки та самодисципліни, що дуже важливо для розвитку позитивної психічної стійкості та здоров'я.

Легка атлетика також може бути використана для змагань та рекреації. Змагання в легкій атлетиці дозволяють спортсменам показати свої навички та змагатися з іншими спортсменами, що допомагає збільшити мотивацію та покращити результати. Рекреаційна легка атлетика дозволяє людям, які не займаються спортом професійно, займатися фізичною активністю та підтримувати своє здоров'я у вільний час.

Нарешті, легка атлетика може бути використана для розвитку спеціальних навичок та вмінь. Наприклад, біг може бути використаний для тренування витривалості та швидкості для інших видів спорту, таких як футбол чи баскетбол. Стрибки можуть допомогти розвивати координацію та силу для інших видів спорту, таких як волейбол чи гімнастика. Інші види легкої атлетики, такі як метання диска та молота, можуть бути корисними для людей, які працюють у важкій фізичній праці, оскільки вони допомагають розвивати силу та витривалість.

Щоб займатися легкою атлетикою, не обов'язково бути професійним спортсменом. Для початку можна взятися за біг, оскільки він є найбільш

доступним видом легкої атлетики. Для початку можна встановити невеликий метр та бігти на ньому кілька разів на тиждень, збільшуючи дистанцію поступово. Також можна спробувати інші види, такі як стрибки та метання, але для цього може знадобитися більше досвіду та підготовки.

Але важливо також пам'ятати про безпеку під час занять. Перед початком тренувань рекомендується провести розминку, щоб розігріти м'язи та запобігти травмам. Також важливо зберігати правильну поставу під час виконання вправ, щоб уникнути напруги м'язів та травм. Якщо виникають болі або дискомфорт, потрібно припинити тренування та звернутися до лікаря.

У підсумку, легка атлетика – це дуже корисний вид спорту, який може покращити здоров'я та психічний стан. Вона може бути використана як для професійного спорту, так і для рекреації та зміцнення здоров'я. Головне – починати з трохи, поступово збільшувати навантаження та зберігати безпеку під час занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 4–7.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика : Навч. посібник / Й.В. Бачинський. – Л: Друкарня фірми «Таля» 1996. – С. 4–5