

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/235661>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Поиск форм и видов двигательной активности, обеспечивающих необходимый уровень двигательной активности, происходит постоянно, вместе с тем следует отметить, что для полноценного развития следует применять наиболее естественные движения, характерные для жизнедеятельности человека в целом. Поэтому в перечне видов спорта и различных форм физкультурно-спортивной деятельности необходимо особо выделить легкую атлетику, включающую в себя упражнения в ходьбе, беге, метаниях, прыжках. Многообразие легкоатлетических упражнений, простота их выполнения и разностороннее воздействие на функциональные системы человека (сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, опорно-двигательную, и др.) поставили легкую атлетику на одно из ведущих мест среди средств физического воспитания подрастающего поколения, обеспечивающих физическое совершенство и приобщение к здоровому образу жизни. Легкоатлетические упражнения улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий диапазон двигательных умений и навыков, способствует воспитанию волевых качеств.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. «Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах». -М.: "Спорт",2016.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. «Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений» .- М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Макеева В.С., Соломченко М.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учебное пособие для вузов»: Орел: ОрелГТУ, 2009.
4. Никитушкин В.Г. «Современная подготовка юных спортсменов (методическое пособие)».- М. 2009.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/235661>