

Проект для конкурса студенческих проектов.

Легкоатлетическая Эстафета цвета!

Автор: Благодарова Екатерина.

Аннотация. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме. Определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. Увеличение состояний гипокинезии и гиподинамии у людей всех возрастов, свидетельствует о негативной динамике в здоровье населения. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой, которая имеет в своей структуре множество видов и направлений

В связи с этим актуально использовать структурные элементы легкой атлетики для укрепления физического здоровья занимающихся формированию физических качеств.

Проект рассчитан для участия студентов 1-4 курсов, основной медицинской группы. Таким образом, выделим следующие задачи проекта:

- пропаганда физкультурно-оздоровительной работы с учащимися;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- популяризации легкой атлетики среди студентов.
- Достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на спортивных соревнованиях.