

organizm człowieka (intensyfikacja funkcji układów krążenia i oddychania). Jednocześnie uczniowie zapoznają się z ogólną wiedzą o organizmie ludzkim. Wskazane założenia powodują zrozumienie przez uczniów zdrowotnego i rozwojowego sensu aktywności fizycznej.

Utylitarne znaczenie lekkoatletyki jest pojęciem bardzo szerokim. Konkurencje lekkoatletyczne pochodzą od naturalnych czynności ruchowych - biegi, chody, rzuty i skoki - co przenosi się na dużą użytkowość tych form ruchowych. Wiele dyscyplin sportowych korzysta z doświadczeń treningowych "królowej sportu". Lekkoatletyka staje się niezbędną podstawą dla uzyskiwania wyników w innych dyscyplinach sportowych.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza jest kolejnym szerokim polem na którym sprawdza się lekkoatletyka. Dydaktyczny aspekt ruchu w lekkoatletyce odnosi się do rozwoju wszechstronnej sprawności motorycznej (szybkość, siła, wytrzymałość). Wielość wariantów ruchowych w lekkoatletyce umożliwia wszechstronny rozwój. W dydaktyce wychowania fizycznego, opartej o elementy lekkoatletyki, dzieci i młodzież zapoznaje się oraz doskonali technikę takich przydatnych czynności życiowych, jak: chód, bieg, rzuty i skoki. Wspomniane uwarunkowania mogą kształtować u młodych osób postawy aktywnych form wypoczynku w kontakcie ze środowiskiem naturalnym. Wychowawcza natura lekkoatletyki kreuje pewien potencjał wartości przydatny nie tylko w sporcie, ale również w życiu codziennym

Wartości perfekcjonistyczne można wyjaśnić tym, że przyjemność z uprawiania tej dyscypliny sportu staje się źródłem inspiracji do doskonalenia walorów sprawnościowych i charakterologicznych, które dostrzegane są w postawach lekkoatletów. Dążenia do bycia mistrzem przekłada się na konkretny wynik porównywalny do rezultatów wcześniejszych i rezultatów konkurentów - skłaniać to może do działań perfekcjonistycznych. Wartości estetyczne są elementem oceny lekkiej atletyki według kryterium estetyki, płynności ruchu i jego piękna. Uprawianie lekkoatletyki przyczynia się do harmonijnej budowy i estetycznej sylwetki.

Wartości emocjonalne związane są z systemem wartości zawodników lekkoatletów,, którzy przeżywają silne wzruszenia i napięcia w rywalizacji, które stają się podstawą do kreowania bogatego życia emocjonalnego (np. znaczny stopień wrażliwości). Pojawienie się czynników emocjonalnych i panowanie nad negatywnymi emocjami powstającymi w wyniku treningu i rywalizacji sportowej powodowane są przez - bogactwo ruchu, zmiany, ciągły rozwój, walkę, sukces, porażka.

Wartości przyjemnościowe, uprawianie amatorskie lekkoatletyki daje możliwości odprężenia i nabycia pozytywnych emocji szczególnie gdy ruch odbywa się na świeżym