

ЛЕГКА АТЛЕТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Звіздецький О. Я.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету здоров'я
фізичної культури і спорту*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Романова В. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

У системі фізичного виховання легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також завдяки її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, оскільки поєднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом. І ноги, і руки, спина, плечі, прес, – саме завдяки легкій атлетиці ми маємо можливість розвивати всі ділянки тіла і робити їх ідеальними. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині у повсякденному житті.

Велике зацікавлення до цієї проблеми пояснюється тим, що зростання спортивних результатів є бурхливим й настільки високим, що наблизитися до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникають проблеми пошуку фізично обдарованих дітей, які б показували високі результати заумов жорсткої конкурентної боротьби, що є характерною рисою сучасного спорту.

У фізичному вихованні школярів легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д. Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей,

розумових здібностей та естетичного смаку. Студенти умовами навчальної діяльності обмежені в природній потребі рухатися стільки, скільки потрібно для нормального, гармонійного фізичного розвитку і здоров'я

Отож, корисність використання легкої атлетики обґрунтована тим, що фізичне виховання студентів скеровано на досягнення оптимального життєво необхідного рівня розвитку функціонального стану організму. Існують свідчення, що позитивні пристосувальні перебудови його функцій спостерігаються на 4–5 тижні систематичних занять легкою атлетикою. Зокрема у серцево-судинній системі відбувається зниження артеріального тиску, уповільнення частоти пульсу, покращання скоротливих властивостей серцевого м'яза під час спокою і навантаження. За відомостями оздоровчий біг сприяє покращанню постави, профілактиці плоскостопості, нормалізації маси тіла, підвищенню життєвої ємності легенів.

Так як заняття бігом проводяться на свіжому повітрі у будь-який період року за будь-якої погоди, що сприяє загартуванню організму та профілактиці простудних захворювань. Стрибки і метання застосовують під час вирішення завдань різнобічної фізичної підготовки з лікувальною метою (загартування, боротьба з контрактурами, плоскостопістю тощо), а також у системі рухливих ігор.

Практичні спортивно-орієнтовані заняття з фізичного виховання студентів із використанням засобів легкої атлетики містять: засвоєння загальнорозвиваючих та спеціальних вправ із розділу легкої атлетики, які студенти надалі можуть використовувати самостійно у позаакадемічних формах занять; оволодіння технікою та здача належних нормативів з певних видів легкої атлетики: оздоровчий біг, спортивна ходьба, крос, біг на середні та довгі дистанції, біг на короткі дистанції, естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу, штовхання кулі з місця, з повороту.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д. Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340с.
2. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №1. С. 22–25.
3. Фізичне виховання студентів: навч. пос./ під заг. ред. В.М. Корягіна. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.