

## **РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗВО**

Вінницький національний технічний університет<sup>1</sup>

### **Анотація**

*Вже понад рік Україна знаходиться у стані активної фази війни, обороняючись від російських окупантів. В цей час особливого значення набуває рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді і вимагає мобілізації життєво необхідних для людини якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність. Провідне місце в забезпеченні учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, поряд з іншими видами спорту, займають заняття з легкої атлетики, на яких в процесі розвитку людини вдосконалюються рухи ходьби, бігу та стрибків.*

**Ключові слова:** освітній процес, студенти, легка атлетика, фізичні якості.

### **Abstract**

*For more than a year now, Ukraine has been in an active phase of the war, defending itself against the Russian invaders. At this time, the level of health and physical fitness of student youth is of particular importance and requires the mobilization of vital qualities for a person, such as endurance, strength, speed, dexterity. Along with other sports, the leading place in providing the participants of the educational process with health-improving motor activity is occupied by athletics classes, during which the movements of walking, running and jumping are improved in the process of human development.*

**Keywords:** educational process, students, athletics, physical qualities.

### **Вступ**

Впродовж останніх років, в силу обставин які пов'язані з пандемією та війною яку розв'язала росія на території України, відбувся перехід закладів освіти на навчання з використанням дистанційних технологій, відбувається зниження рухової активності студентської молоді, погіршується стан їхнього здоров'я та фізичної підготовленості, зростає емоційне та навчальне навантаження, проявляються ознаки гіподинамії, а також збільшується кількість студентів, які мають відхилення за станом здоров'я. Тому, цілком природньо, що виникає потреба в удосконаленні навчальних програм та занять з фізичного виховання, які сприятимуть розвитку у студентів належного рівня фізичної підготовленості та залучення їх до активних занять фізичною культурою та спортом під час навчально-виховного процесу та в позанавчальний час.

Умови нашого сьогодення висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, функціонального, емоційного та психічного станів організму і фізичної підготовленості студентів. Особливо гостро постає питання засобів та методів фізичного виховання, які будуть спрямовані на набуття студентами оздоровчого ефекту під час академічних та самостійних занять. Ефективним і повноцінним розв'язанням цих завдань є використання легкої атлетики у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи закладів вищої освіти. За допомогою легкоатлетичних вправ вирішуються ряд завдань відносно покращення фізичного стану, гармонійного розвитку та здоров'я здобувачів вищої освіти.

### **Результати дослідження**

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим,

що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв'язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. До цього і слід готувати студентів під час навчання у ЗВО [2].

Основними завданнями фізичного виховання в університетах є зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму студентів, навчання їх життєво-важливим і професійно-значимим руховим, методичним і гігієнічним навичкам, виховання основних фізичних і морально-вольових якостей. Велике значення у вирішенні цих завдань має широке використання у навчальному процесі засобів легкої атлетики [6].

У закладах вищої освіти, легка атлетика це насамперед вид спорту та дисципліна, яка вивчає рухи і дії людини під час ходьби, бігу, стрибків, метань.

Сучасний процес підготовки студентів вимагає всебічного аналізу різних аспектів, які дозволять максимально розвивати їхні здібності, готувати до задоволення різного освітнього попиту. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання студента про вправу, його руховий досвід, фізична й психічна готовність до навчальної діяльності [5].

Результати наукових досліджень, узагальнення практичного досвіду спеціалістів, викладачів, управлінців дають можливість стверджувати, що використання засобів легкої атлетики дозволяє підвищити якість навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" в закладах освіти. На думку науковців О. Ф. Артюшенко і Р. В. Жордочко вдосконалення системи фізичного виховання студентів університетів, може здійснюватися саме на основі розширеного використання засобів легкої атлетики [1,4].

Велика різноманітність легкоатлетичних вправ та їх доступність, простота техніки виконання, можливість дозування навантажень, а також проведення занять у будь-яку пору року робить легку атлетику дуже популярним та масовим видом спорту по всьому світу. В той же час легка атлетика є доступним видом спорту, який набуває широкого поширення серед студентів.

Легкоатлетичні вправи здійснюють всебічний вплив на організм студентів перш за все завдяки великій різноманітності змісту, так як те чи інше тренувальне завдання виконується з метою отримання необхідного тренувального ефекту (реакції організму), то для раціонального управління процесом спортивного тренування необхідно обов'язково враховувати коефіцієнт величини навантаження, оскільки правильно підібрані та дозовані в процесі навчально-тренувальної діяльності навантаження викликають позитивну реакцію організму, сприяють покращенню самопочуття і настрою.

За допомогою легкоатлетичних вправ розвиваються основні фізичні якості – витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість, які мають широке використання як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності майбутніх фахівців. Легка атлетика сприяє також вихованню важливих психічних якостей студентів: сили волі, витримки, рішучості, наполегливості у досягненні мети, сміливості, віри у свої сили, свідомості, організованості і дисциплінованості. Вона є чудовим засобом активного відпочинку після напружених розумових занять [3, 7].

### **Висновки**

Використання в даному випадку планування тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу дає можливість кожному із здобувачів вищої освіти досягти максимально можливого для нього рівня підготовленості, що буде мати значення і для досягнення всебічно гармонійного розвитку та здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні побудови навчального та тренувального процесів студентів у закладі вищої освіти та вивченні особливостей планування тренувального навантаження у підготовчому, змагальному, перехідному та відновлювальному періодах річного циклу підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
3. Бурла О.М. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навчальний посібник / О.М. Бурла, В.Ф. Котов, А.О. Бурла та ін. – Суми: Вид-во СумДУ, 2009. – 224 с.
4. Жордочко Р.В. Легка атлетика: навчальний посібник / Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук. – К.; Вища школа, 1994. – 274 с.
5. Кошева Л. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. – Краматорськ : ДДМА. – 27 с.
6. Рибницький А.В., О.С. Нестеров, В.В. Артеменко, Методика навчання окремих видів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ: Методичні вказівки. – Мелітополь: Вид-во каф. фіз. виховання і спорту ТДАТУ, 2016. – 88 с.
7. Шолопак П.В. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник / П.В. Шолопак, Л.Ф. Шолопак. – Рівне: НУВГП, 2010. – 85 с.

**Овчарук Василь Володимирович** — к. пед. н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, [vvovcharuk@gmail.com](mailto:vvovcharuk@gmail.com).

**Кузьмін Денис Дмитрович** – студент ФІЕС, група ЕЛ-22б, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Ovcharuk Vasyl V.** — Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor, Head of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, [vvovcharuk@gmail.com](mailto:vvovcharuk@gmail.com).

**Kuzmin Denis D.** – student FIES, group EL-22b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.