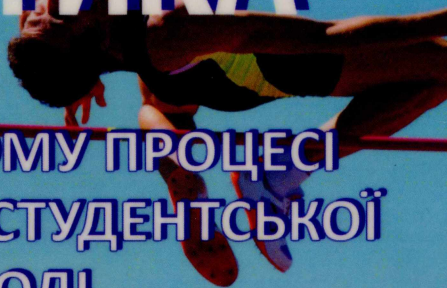


796.42 (082)

Л 38

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



МАКАРЕНКО Н.Г.

УДК 796.01.3

**ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Актуальність. У сучасній системі фізичного виховання молоді найбільш актуальною соціально-педагогічною проблемою є формування ціннісної орієнтації на здоровий образ життя, збереження й зміцнення здоров'я майбутніх фахівців вищих навчальних закладів у період навчання. Із входженням сучасного суспільства у XXI століття, стрімким розвитком технологій, виникла необхідність сформувати «новий» погляд на стан особистого здоров'я майбутнього спеціаліста. У національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) визначено, що державна політика спрямовується на забезпечення здоров'я людини при залученні її до фізичної культури і спорту, де головною метою освіти має стати духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток кожної особистості. Саме тому сьогодні потребує розробки якісніших програм інтелектуального розвитку й формування здорового способу життя у сучасної молоді.

Соціально-економічні перетворення, які здійснюються сьогодні в Україні, зумовили значні зміни в розвитку освіти. Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програм з фізичного виховання доводить, що основним фактором сучасного суспільства є орієнтація на здоровий спосіб життя, розвитку у майбутніх спеціалістів окремих ціннісних понять щодо раціонального й ефективного використання поза аудиторного часу.

Реальні цінності фізкультурної освіти, спортивної діяльності, фізичної рекреації і рухової реабілітації дозволяють розглядати фізичне виховання у ВНЗ як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді.

Формулюючи фізичну культуру особистості відповідно до соціального замовлення майбутніх фахівців, необхідно визначати

про якості, що формуються під час занять фізичного виховання й які використовуються молоддю в процесі майбутньої професійної діяльності: вміння підтримувати увагу певний період; звернення уваги на один або два ключових компоненти; володіння засобами забезпечення самодисципліни; формування навичок домінантності; вольові зусилля, що пов'язані з подоланням негативних емоцій, вміння спонукати оточуючих до дій тощо.

В працях вітчизняних та зарубіжних філософів визначено основні положення, що розкривають значення сформованої фізичної культури особистості для її життєдіяльності (Є. Бистрицький, І. Гайдученок, П. Гуревич, А. Спіркін, М. Фельденкрайз та ін.); психологічні та педагогічні положення, які визначають фізичну культуру як соціально цінну якість особистості (Р. Атаханов, Т. Бабаєва, Л. Виготський, В. Загвязінський, І. Котова, А. Петровський, А. Піскунов, С. Рубінштейн, С. Смирнов, В. Сухомлинський, Ю. Трофімов, С. Шиянов, А. Шмельов, та ін.); основні положення теорії систем, теорії моделювання і теорії управління.

Удосконалення фізичного виховання студентів потребує пошуку і розробки нових форм і методів спрямованих на зміцнення здоров'я та підтримку високої працездатності. Особливе місце в програмі з фізичного виховання займає легка атлетика – вид спорту, що містить такі вправи як біг, ходьба, стрибки і метання. Різноманітність вправ, їх висока інтенсивність дають змогу ефективно підвищити рівень фізичної підготовки студентів. Велике значення для розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та витривалість має біг – основа практично всіх видів спорту. Для розвитку сили застосовуються стрибки та метання. Легкоатлетичні вправи підвищують функціональні можливості організму, його працездатність.

Мета: вивчення впливу легкої атлетики на розвиток фізичних якостей студентів.

Об'єкт дослідження: показники дослідження рівня фізичного розвитку студентів географічного факультету І курсу навчання.

Завдання дослідження:

- 1) Визначення початкових результатів студентів з різними параметрами фізичного розвитку на І курсі навчання 1-го семестру.
- 2) Визначення результатів в 2-му семестрі.

Дослідження проводилося за наступними параметрами: швидкість (біг 100м), витривалість (юнаки 500м, дівчата 1000м), сила (стрибки в довжину з місця).

Протягом навчального року на заняттях з легкої атлетики використовувались всі засоби, які сприяли покращенню результатів, показаних на початку 1-го семестру. Фізичні навантаження характеризувались такими властивостями як інтенсивність, тривалість виконання та об'єм вправ.

Для розвитку сили застосовувався метод повторних зусиль. Для розвитку швидкості – повторний, змагальний ігровий метод. Для розвитку витривалості – рівномірний метод. Велика увага приділялась розвитку спеціальної витривалості, для якої використовуються багаторазові вправи: біг на відрізках з прискоренням 200-400 м, перемінний біг 400-800 м. витривалості. Застосовувався, також, інтервальний метод.

На заняттях застосовувались вправи з обтяженням (для розвитку сили), біг на відрізках 60-100 м., тривалий біг 3000м, «фартлек», крос, смуга перешкод.

Таблиця 1

Результати дослідження фізичної підготовленості студентів I-го курсу.

Фізичні якості	Нормативи	Стать	Результати	
			1 семестр	2 семестр
1. Швидкість	100м	Дівчата	17,2 с	16,8 с
		Юнаки	14,0 с	13,5 с
2. Сила	Стрибок в довжину з місця	Дівчата	170 см	190 см
		Юнаки	200 см	230 см
3. Витривалість	Біг 500м	Дівчата	2,10 с	2,0 с
	Біг 1000м	Юнаки	3,15 с	3,0 с

Аналізуючи результати дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості I курсу в кінці навчального року вищий ніж на початку. Це говорить про те, що заняття з легкої атлетики проводились методично правильно, були спрямовані на досягнення певних змін в показниках розвитку швидкості, витривалості та сили.

Висновки:

- 1) Легкоатлетичні вправи дають можливість покращити результати розвитку фізичних якостей студентів.
- 2) Заняття з легкої атлетики мають оздоровчу дію, та направлені на вдосконалення фізичного розвитку студентів.
- 3) Легка атлетика є одним з основних видів програми з фізичного виховання в вищих навчальних закладах, яка орієнтує на здоровий спосіб життя та укріплення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов: [монография] / Роман Бака. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. – 140с.
2. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. - №2 – с. 14-17.
3. Друзь В.А. Физическая культура как часть общего социокультурного наследия / В.А. Друзь, Я.И. Пугач, С.С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов. 2010. - №2 – с. 72-75.
4. Завидівська Н.Н. Соціалізація у фізкультурно-оздоровчій освіті: трактування понять, проблеми, перспективи / Н.Н. Завидівська, І.В. Ополонець // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №12 – с. 48-51.
5. Ткаченко В.Г. Практикум з легкої атлетики: [навч. посібник] / В.Г. Ткаченко. – К.: Освіта, 2011. – 238с.
6. Томенко О.А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – с.148-151.
7. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп / З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - №8. – с.151-154.