


796.42 (082)

Л 38



ЛЕГКА

АТЛЕТИКА



У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



ВАСИЛЕНКО В.В.

УДК.796.42

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Актуальність дослідження Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилювати ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.[4] Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною час-

тиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя. У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.[1,2] Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури. Актуальність дослідження ставлення школярів до занять легкою атлетикою полягає в тому, що саме заняття на свіжому повітрі, які спрямовані на покращання функціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів, мають велику роль у фізичному розвитку дитини [3].

Мета дослідження - визначити ставлення школярів 12-17 років до занять легкою атлетикою.

Відповідно до поставленої мети роботи вирішувалися такі **завдання**:

1. Дослідити рівень зацікавленості школярів віком 12-17 років до занять спортом.

2. Виявити рівень мотивації школярів до занять легкою атлетикою порівнюючи з іншими видами спорту.

Об'єкт дослідження - школярі 12-17 років їх ставлення до занять легкою атлетикою.

Предмет дослідження - мотивація дітей до заняття легкою атлетикою.

Методи дослідження:

1. Аналіз літератури і документальних джерел.

2. Анкетування.

3. Методи математичної статистики.

Організація та результати дослідження. Дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл міста Кривого Рогу.

У проведеному нами дослідженні брали участь 195 учнів середньої школи. Основним методом дослідження було анкетування, яке включало у себе питання про відношення дітей до можливості занять спортом взагалі та легкою атлетикою зокрема.

Провівши дослідження на основі анкетування ми виявили, що кількість школярів які займаються спортом складає 40%, хотіли б займатися 25%, цікавляться 15%, і не цікавляться взагалі 20%. Опитавши та провівши дослідження про роль легкої атлетики фізичному розвитку школярів та провівши серед них анкетування ми виявили, що більшість з школярів спортсменів займаються ігровими видами спорту, особливо діти віком з 12-17 років.

Кількість школярів по зацікавленості різними видами спорту

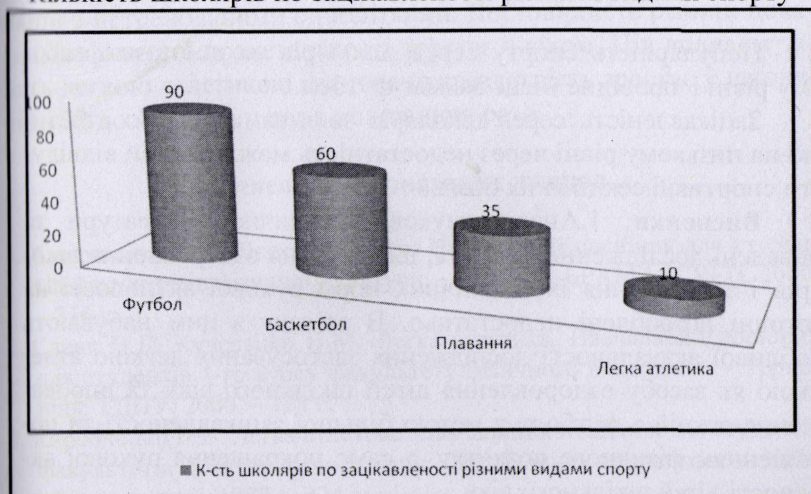


Рис. 1

Більше всього, з видів спорту, школярі зацікавлені футболом 90 дітей, саме через його популярність у світі, і велику роль у фізичному розвитку дітей шкільного віку. На другому місці йде баскетбол, що підтверджує нашу думку про найбільшу популярність серед дітей ігрових видів спорту. Плавання посіло третє за популярністю місце 35 дітей і легка атлетика відповідно четверте 10 дітей.

Популярність видів спорту серед школярів

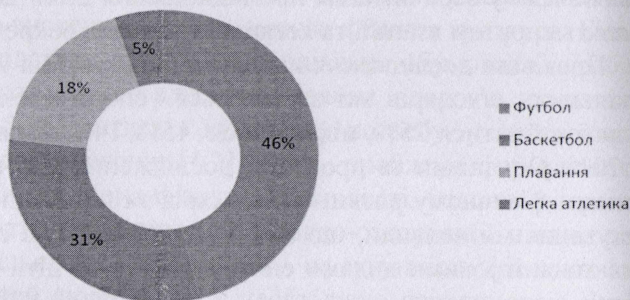


Рис.2

Популярність спорту серед школярів на достатньо високому рівні і провідне місце займає футбол.

Зацікавленість серед школярів заняттями легкою атлетикою на низькому рівні через недостатність можливостей відвідувати спортивні секції яких обмаль.

Висновки: 1. Аналіз науково-методичної літератури та проведені дослідження свідчать, що питання оздоровлення школярів і задоволення їх гігієнічних норм рухової активності на сьогодні розроблені недостатньо. В зв'язку з цим набувають особливої актуальності дослідження застосування легкою атлетикою як засобу оздоровлення дітей шкільного віку та впровадження секцій з футболу з метою більшої зацікавленості та покращенням фізичного розвитку, а саме покращення рухової активності дітей шкільного віку.

2. Нами встановлено, що легка атлетика не користується великою популярністю у учнів старшого шкільного віку, а учні середньої школи ще не мають чіткого уявлення про користь занять легкою атлетикою, а після отримання такої інформації вони готові змінити своє ставлення до цього виду спорту.

3. На основі результатів вивчення впливу занять легкою атлетикою в умовах дослідження школярів 12-17 років показано ефективність виконання легкоатлетичних вправ як одного із засобів покращення морфо функціонального розвитку, фізичної

підготовленості та працездатності школярів. Розвиток учнів які займаються легкою атлетикою знаходиться в прямій залежності від занять і спостерігається більш вагома різниця між показниками з нетренованими однолітками. Під впливом занять легкою атлетикою, школярі за період занять досягають більш розвинену опорно-рухову систему в порівнянні з нетренованими це ми виявили при перегляді успіхів школярів у спортивному перебігу подій. Найбільші темпи розвитку функціональних показників дихальної системи школярів відмічаються у 12, 14, 15 і 16 років. Заняття легкою атлетикою сприяють ефективнішій роботі серцево-судинної системи школярів в порівнянні з нетренованими школярами. Найбільші темпи змін функціонального стану відмічено у 13 та 15 років; заняття легкою атлетикою сприяють більш значному збільшенню фізичної працездатності в порівнянні з нетренованими однолітками. Достовірність різниці показників фізичної працездатності зростає з віком. Під впливом занять легкою атлетикою фізична працездатність зростає у школярів з 12 до 17 років у два з половиною рази.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Сднак В.Д. Кучеренко В.М. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 124 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. – Київ, “Вища школа”, 1977. – 224 с.
4. Лёгкая атлетика: учебн. для ин-в физ. культ. /Е.Е. Арокелян, В.П. Филин, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 245 с.