

РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Бабенко Я.Р.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядається роль легкої атлетики як ефективного засобу фізичного виховання школярів. Аналізується її позитивний вплив на розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація), а також формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів. Розглядаються приклади використання різних видів легкої атлетики у навчальному процесі, а також методичні рекомендації щодо організації тренувального процесу в позаурочних формах освітнього процесу.

Ключові слова: легка атлетика, фізичне виховання, школярі, фізичний розвиток, здоров'я, сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація, методика навчання, рухові здібності.

Summary. Babenko Ya.R. Use Of Athletics Means In Physical Education Of Schoolchildren. The article examines the role of athletics as an effective means of physical education of schoolchildren. Its positive impact on the development of physical qualities (strength, endurance, speed, flexibility, coordination) is analyzed, as well as the formation of a healthy lifestyle and strengthening the health of students. Examples of the use of various types of athletics in the educational process are considered, as well as methodological recommendations for organizing the training process in extracurricular forms of the educational process.

Keywords: athletics, physical education, schoolchildren, physical development, health, strength, endurance, speed, flexibility, coordination, teaching methods, motor skills.

Вступ. Урочна та позаурочна спортивна діяльність для юнаків та дівчат шкільного віку сприяє всебічному розвитку особистості школярів та є засобом формування їх життєздатності. Позаурочна діяльність – це активна взаємодія педагога з учнями, яка спрямована на те, щоб досягти певних виховних цілей. Завдяки позаурочній діяльності в учнів відбувається вдосконалення набутих в навчальній діяльності навичок [2].

В даний час збереження фізичного здоров'я набуває особливої значущості та актуальності. Зростаюча кількість несприятливих факторів негативно впливають на процеси зростання та розвитку дітей. Недостатня рухова активність юнаків і дівчат за даними досліджень Козлової К. П. та

співавторів [4], Кіндзера Б. М. та співавторів [5] призводить, в першу чергу, до погіршення роботи серцево-судинної та дихальної систем, сприяючи насамперед послабленню адаптаційних механізмів організму та виникнення, пов'язаних з роботою даних систем організму, патологій. У таких умовах рівень прояву витривалості та, відповідно, працездатності у юнаків та дівчат різко знижується. За відсутності адекватної рухової активності та збільшення часу напруженої роботи в сидячому положенні, на думку Драчука С. та співавторів [3] проблема зниження рухової активності набула реальної загрози для збереження здоров'я молодого покоління.

Мета дослідження. Обґрунтувати за даними літературних джерел ефективність використання засобів легкої атлетики у фізичному вихованні школярів. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо теоретичних аспектів розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел для теоретичного обґрунтування проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Легка атлетика – вид спорту, що поєднує природні фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання. Різноманітність легкоатлетичних вправ і широкі можливості варіювання навантаження у ходьбі, бігу, стрибках, метанні дозволяють успішно використовувати ці вправи для занять дітей та підлітків різного віку та різного ступеня фізичної підготовленості [7].

Легкоатлетичні вправи мають, також, оздоровче значення. Заняття, в переважній більшості, проводяться на свіжому повітрі, вправи впливають практично на всі групи м'язів, зміцнюють руховий апарат людини, покращують діяльність органів дихання, серцево-судинної системи.

Залучення до занять легкою атлетикою значної кількості молоді сприяє досягненню основної мети виховання: зміцнення фізичного здоров'я, формування повноцінного міцного та здорового підростаючого покоління [1].

Виховне значення у тому, що заняття легкою атлетикою формують характер, гартують волю людини, привчають її не боятися труднощів, а сміливо їх долати. Заняття легкою атлетикою у колективі, участь у командних змаганнях виховує також відповідальність.

Спортивні тренування в легкій атлетиці і змагальна діяльність дають можливість учням реалізувати свої потенційні здібності, проявити себе як особистість, сформувати характер і оптимальну психічну сферу.

Для виховання спеціальної витривалості на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика» Адамчук В. та співавтори [1] рекомендують використовувати такі базові засоби, як спеціально-підготовчі вправи, змагально-тренувальні форми та власне змагальні вправи.

Якщо вправи, які використовуються мають невелику тривалість (до 1-2 хвилин), то можна зменшити інтервал відпочинку між повтореннями цих вправ. Інтервали відпочинку повинні створювати можливості для подальших вправ у контексті втоми після попередньої вправи [8, 9]. При більш тривалих

тренуваннях (від 3-4 хвилин і більше) можна робити відновлювальні перерви між тренуваннями, тому що в цьому випадку тренувальний ефект забезпечується змінами, що відбуваються під час кожного окремого тренування, а не всього комплексу вправ у результаті сумарного ефекту.

Робота з низькою інтенсивністю та відновлювальні, розслаблюючі вправи повинні виконуватись під час повних чи тривалих інтервалах відпочинку. При розвитку спеціальної витривалості необхідно до певної міри формувати змагальну діяльність і дотримуватися наступних принципів: інтервал повторень має бути коротким, загальний час серії має бути близьким до змагальної дистанції, а швидкість має бути близько чи навіть перевищувати дистанцію змагання [1]. Для підвищення аеробних можливостей при виконанні вправ, пов'язаних із бігом на середні та довгі дистанції, застосовують безперервний та інтервальний методи, при яких тренувальна робота може виконуватися в рівномірному або перемінному режимах.

Витривалість – важлива фізіологічна якість, що проявляється у професійній, спортивній, побутовій діяльності та повсякденному житті. Витривалість, в певній мірі, є показником працездатності людини. У концепції фізичного виховання під витривалістю розуміють здатність людини певний час здійснювати роботу без зниження величини навантаження та її інтенсивності. Існують методи та програми розвитку витривалості. Це різноманітні тренування, що мають свої особливості.

Одним з найбільш ефективних засобів позитивного впливу на серцево-судинну та дихальну системи, підвищення рівня розвитку витривалості є біг на середні та довгі дистанції. Заняття бігом сприятливо впливають на організм загалом: розвивають силу м'язів, зміцнюють нервову систему, покращують кровообіг та дихальну роботу. Крім того, біг розвиває кмітливість людини, вміння долати перешкоди (кросовий біг) та розподіляти свої сили [6].

Висновки. Таким чином легка атлетика є невід'ємною частиною системи фізичного виховання школярів. Вона поєднує у собі як цінний багатовіковий досвід підготовки людини до життя, освоєння закладених у неї природою фізичних і психічних здібностей, але, що не менш важливо, також досвід розвитку моральних якостей особистості, що проявляються в процесі фізкультурної діяльності, завдяки різноманітності форм і методів.

Методика розвитку загальної, а потім спеціальної витривалості передбачає використання так званих циклічних видів фізичних вправ з поступовим збільшенням інтенсивності та довжини дистанції, а також спортивних ігор.

Список використаної літератури.

1. Адамчук В., Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Савостьян Ф. Вплив занять з легкої атлетики на фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку – *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, Вінниця. 2024. Випуск 18 (37). С. 5-12

2. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації. Автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 1998. – 18 с.
3. Драчук С., Дідик Т., Кульчицька І., Свірщук Н. Оцінка фізичного стану старшокласників закладів середньої освіти *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». 2019. Випуск 7 (26) С. 43-49
4. Козлова К.П., Асаулюк І.О. Дмитренко С. М. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. – Львів: ЛДІФК, Випуск 10. – Том 1.- С. 156-159
5. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «нуш» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2 (146) 22. – С.48-55 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146))
6. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». Том 19 № (38), червень 2025. С. 132-142 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)
7. Vadym Adamchuk, Natalia Shchepotina, Viktor Kostiukevych, Oksana Shynkaruk, Olena Mitova, Tetiana Didyk, Svitlana Dmytrenko and Iryna Kulchytska Developing an lgorithm for building individual training programs for highly qualified multi-sport athletes at the stage of direct preparation for winter season competitions *Physical Education Theory and Methodology* DOI: 10.17309/tmfv.2022.4.07 <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#inbox?projector=1>
8. Viktor, Chernyshenko Tamara Kutek Tamara, Akhmetov Rustam, Vovchenko Inna, Dmitrenko Svitlana, Shaverskyi Development and application of model characteristics for optimization of educational and training process of qualified athletes // *Journal of Physical Education and Sport* 18(2) p. 933-936. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20138.pdf>
9. Kutek T., Akhmetov R., Potop V., Kostiukevych V., Mykula M., Vovchenko I., Shaverskyi V., Asauliyuk I., Dmitrenko S., Nabokov Y., Tolkach V. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes, *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19 (Supplement issue 6), Art 330 pp 2200 – 2205. Режим доступу: <https://efsupit.ro/images/stories/november2019/Art%20330.pdf>