

УДК 799.31

Ванюк О.І.

к. фіз.вих., доц. НУ «Запорізька політехніка

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ОДИН З ЕЛЕМЕНТІВ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Анотація. Особлива увага в навчальних закладах починаючи зі школи та закінчуючи університетами приділяється здоров'язберігаючим технологіям,

які допоможуть вирішити проблему вдосконалення фізичного виховання, дадуть багаж знань та умінь, необхідних для ведення здорового способу життя. Один із способів вирішення цієї проблеми – це заняття під час уроків фізичної культури легкої атлетикою. Легка атлетика грає найважливішу роль системі фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаючі технології, легка атлетика, фізичне виховання, результат

Abstract. Special attention in educational institutions, starting from schools and ending with universities, is paid to health-preserving technologies that will help solve the problem of improving physical education, will provide a baggage of knowledge and skills necessary for leading a healthy lifestyle. One of the ways to solve this problem is to engage in athletics during physical education lessons. Athletics plays the most important role in the system of physical education.

Key words: health, health-preserving technologies, athletics, physical education, result

Здоров'я дітей – на етапі одна з актуальних тем. Здоров'я підлітків у фахівців усіх напрямів викликає серйозну обґрунтовану тривогу, тому що збільшення частоти та числа хвороб збігається саме з періодом здобуття середньої освіти. Нормальний розвиток дитини, її здоров'я визначається насамперед тим середовищем, в якому вона росте. Для дітей шкільного віку цим середовищем є школа, де він проводить половину часу свого неспання. Різні дослідження, що проводяться вченими, показали, що існуюча організація освітнього процесу на сучасному етапі створює у підлітків постійні стресові навантаження, що призводить до виникнення та розвитку хронічних хвороб. Кожна людина хоче бути здоровою, сильною, зберегти бадьорість та енергію на довгі роки. Найнадійніший спосіб досягти цієї мети – фізична культура. Здоров'язберігаючі технології носять розвиваючий характер і застосовуються протягом усього періоду дитинства. Ці технології найповніше виражені у загальній системі освіти. Засобами здоров'язберігаючих технологій є засоби рухової спрямованості, оздоровчі, гігієнічні фактори. Існує кілька принципів здоров'язберігаючих технологій. До них відносяться такі принципи: - Безперервність здоров'язберігаючого процесу; – системне чергування навантажень та відпочинку; - Поступове нарощування оздоровчих впливів; – вікова адекватність здоров'язберігаючого процесу; - Принцип оздоровчої спрямованості.

Так як більшість свого часу діти проводять у сидячому положенні на уроках, вдома перед комп'ютером та телевізором, то у них відзначається яскраво виражене порушення постави, відсутність пластичності та культури рухів. Один із способів вирішення цієї проблеми – це заняття під час уроків фізичної культури легкої атлетикою. Легка атлетика грає найважливішу роль системі фізичного виховання. Вправи, які виконуються в ході навчання легкої

атлетики, більш доступні та простіші, ніж вправи інших видів фізичної культури. Ці вправи можна застосовувати у навчанні дітей будь-якого віку та будь-якого ступеня їх фізичного розвитку. Існує кілька організаційно-методичних форм проведення занять з легкої атлетики, які тісно пов'язані між собою загальними завданнями та цілями. Це – урок, секційні заняття та самостійні заняття. Основною формою проведення занять з легкої атлетики є безпосередньо уроки, основу яких закладено методику навчання техніці рухів окремих видів. Освоюючи нові вправи, діти розширюють свій «руховий кругозір», зміцнюють свої фізичні навички. Уроки легкої атлетики допомагають також виховувати морально-вольові якості.

Для кожної вікової групи існують морфофункціональні особливості, пов'язані з руховими можливостями учня. Організм дітей, підлітків та юнаків розвивається безперервно, але нерівномірно. Деякі етапи бурхливого розвитку змінюються потім етапами уповільненого розвитку. Ці особливості дитячого організму зобов'язують педагога дуже уважно дозувати фізичні навантаження, не допускати перевтоми. У той же час треба враховувати, що організму школяра, що росте, необхідне постійне і досить інтенсивне тренування. Ці особливості організму необхідно враховувати у процесі занять легкою атлетикою.

Легкоатлетичні вправи досить різноманітні, більшість їх мають природний характер, тому ходьба, біг, стрибки і метання є складовими частинами майже кожного уроку фізичної культури. Регулярні заняття легкою атлетикою допомагають виховати основні рухові якості, розвивають та удосконалюють функціональні можливості організму. У теорії та практиці виділяють кілька рухових якостей: силу, гнучкість, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості можуть цілеспрямовано розвиватись у процесі систематичних занять легкою атлетикою. Кожен тренер і вчитель фізичної культури повинен знати про найбільш сприятливі вікові періоди, коли певні фізичні якості найбільш чутливі до впливу тренування. При цьому важливо також враховувати біологічний вік дитини. Саме легкоатлетичні вправи дозволяють поповнити природні рухові потреби старшокласників, що розвиває організм. Безперечно те, що облік вікових особливостей організму, що розвивається, повинен лежати в основі формування фізичних якостей. Усі рухові якості мають важливе значення для ефективного оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та досягнення високих спортивних результатів.

На уроках легкої атлетики педагог має створювати умови для виховання в учнів прагнення об'єктивної оцінки своїх можливостей, самовизначення та самовдосконалення. Виконання важких, але посильних завдань щодо розвитку фізичних здібностей, особливо витривалості, створює сприятливі умови для виховання моральних та вольових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. К.: Шк. світ, 2009. С. 5–12.

2. Нікітенко О. Формування культури здоров'я молодших школярів шляхом впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій. Початкова школа. 2018. № 1. С. 36–40.

3. Терентьева Н.О. Особливості здоров'язбережувальних технологій у шкільному освітньому просторі України кінця XX – початку XXI століття. Наукова скарбниця освіти Донеччини, 2018. № 1. С.6-12