

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. Дослідити сучасний стан формування мотивації у студентів до рухової активності засобами легкої атлетики. Визначені педагогічні умови оптимізації рухової активності молоді засобами легкої атлетики, та узагальнено основні мотиви. Встановлено, що реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Підтверджено необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою оптимізації рухової активності студентів, збільшення її обсягу та підвищення ефективності процесу фізичного виховання в навчальних закладах.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, фізична вправа, студенти, легка атлетика.

Abstract. Current approaches to optimizing the motor activity of education seekers by means of athletics. To investigate the current state of formation of students' motivation for motor activity by means of athletics. Pedagogical conditions for optimizing the motor activity of young people by means of athletics are determined, and the main motives are summarized. It has been established that the implementation of the conditions for the formation of motivation for physical exercises by means of athletics involves the use of the most diverse forms of physical culture and health work. The necessity and expediency of using the means of athletics in order to optimize the motor activity of students, increase its volume and increase the effectiveness of the process of physical education in educational institutions has been confirmed.

Key words: motor activity, motivation, physical exercise, students, athletics.

В наш час серед молоді прогресує занепад рухової активності, а що саме спричинило таке явище? Озираємось, і врахуємо реалії життя, наразі більш «яскраво» відбувається занепад зацікавлення до занять фізичною культурою в навчальних закладах, зокрема і в ВНЗ.

Звернемо увагу, на завдання системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої

індивідуальної й суспільної цінності [3, 4].

Фахівці з фізичного виховання звернуть увагу, що відбувається навкруги, та прийміть виклики сучасності, а саме неактивний спосіб життя, розповсюдження цифрових технологій та зменшення фізичних навантажень у повсякденному житті.

Вирішення проблем вимагає комплексного підходу, що включає в себе розробку інноваційних методик та програм, стимулювання активної участі у спортивних заходах, впровадження новаторських технологій у процес фізичного виховання та сприяння популяризації здорового способу життя.

Мета: проаналізувати сучасний стан рухової активності, та шляхи коригування студентської молоді засобами легкої атлетики.

У дослідженнях науковців Бойко Ю.С, Благій О.Л, Присяжнюк Д.С [1, 2, 4] та інших виникає питання, що допоможе формувати мотивацію до фізичного вдосконалення у студентів? Як дозволити відчувати радість від руху, покращити свої фізичні навички та здоров'я, а також встановити соціальні зв'язки з одногрупниками тощо?

Однак, для ефективного формування мотивації важливо, щоб спільна діяльність була цікавою, різноманітною та доступною для всіх учасників процесу. Опитування показали, що здобувачі освіти серед яких найбільш важливими є: підвищення рівня фізичної підготовленості – 87,1%, покращити стан здоров'я – 88,5%, розвивати фізичні якості – 85%, отримувати задоволення від рухової активності 77,2%, отримувати гармонійність тіла будови – 69,1%.

На сьогодні до більш поширених мотивів серед студентів можна віднести:

- вдосконалення форми тіла, на піку популярності серед молоді посідає володінням естетично привабливою зовнішністю та бажають покращити свою фізичну форму для підвищення самооцінки та впевненості у собі;

- поліпшення і зміцнення здоров'я, не залишає осторонь і свідомість у студентів про важливість здорового способу життя. Активне виконання фізичних вправ, які допомагають зміцнити їх здоров'я та підтримати фізичну форму;

- необхідність формування і розвитку протягом усього життя: деякі студенти розуміють, що здоровий спосіб життя є важливим і необхідним на протязі всього життя, тому вони намагаються відтворити ці звички в їхньому щоденному житті;

- досягнення високого спортивного результату: сьогодні значна кількість студентів має амбіції досягти високих результатів у легкій

атлетиці, і вони використовують фізичні вправи як засіб для досягнення цієї мети.

Наряду з позитивними мотивами, існують і негативні фактори: домашня зайнятість, особливості характеру, професійна діяльність, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком або гуртожитком, погане самопочуття тощо. Розуміння педагогами мотивів, дозволяє знаходити способи подолання перешкод та стимулювати студентів до більш активного способу життя.

Легка атлетика дійсно є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Переглянемо фактори, які роблять легку атлетику актуальним засобом фізичного виховання в закладах освіти. «Королева спорту» відрізняється великою різноманітністю вправ, яка дозволяє задовольняти різні фізичні можливості та інтереси тих, хто займається. Основні переваги легкої атлетики в системі фізичного виховання включають: різноманітність вправ, доступність і прикладність, всебічний вплив на організм, масове залучення, простота навчання.

Аналіз сучасних досліджень наголошує, на важливості формування мотивації студентів до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики [2, 4]. Які ґрунтуються на наступних критеріях, і спрямовані на розвиток позитивного ставлення студентів до занять легкою атлетикою:

1. Особистісно-зорієнтоване виховання (робота зі студентами базується на індивідуальних особливостях та мотивації кожного здобувача освіти);

2. Комплексне виховання (легка атлетика враховує не лише фізичний аспект, а й розвиток особистості студента);

3. Системний підхід до виховання (процес фізичного виховання побудований з урахуванням різних факторів, таких як рівень фізичного розвитку та ставлення здобувачів освіти до фізичної культури);

4. Стимулювання позитивних емоцій та мотивів (використання різноманітних методів, таких як створення ситуацій успіху, заохочення та позитивне підкріплення, сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою);

5. Самовиховання (формування студентської мотивації до занять легкою атлетикою має стати результатом самовиховання, коли здобувачі освіти здатні самостійно займатися фізичною активністю з власної ініціативи). Цей підхід сприяє не лише збільшенню рівня фізичної активності, але й розвитку особистості та формуванню здорового способу життя у студентів.

Висновки. Важливим стимулом у вихованні занять легкою атлетикою є гласність досягнень, щоб про успіх та прогрес студента знали

й інші учасники освітнього процесу. Особистий приклад педагогів несе позитивний результат, оскільки студенти сприймають його як авторитет і зразок для наслідування.

Отже, використання засобів легкої атлетики є доцільним і ефективним способом залучення молоді до занять фізичними вправами та підвищення загального рівня їх фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Благій О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. 2011. С. 27–28.
2. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Умань, 2015. 268 с.
3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81–86.
4. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця : ВДПУ. 2007. 195 с.