

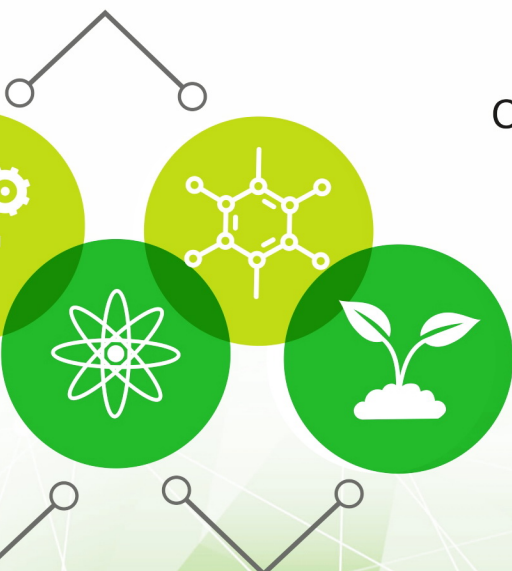
ISSN 2524-0986



iScience

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Выпуск 2(34)
Часть 8

**Переяслав-Хмельницкий
2018**



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 2(34)
Часть 8

Февраль 2018 г.

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выходит –12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кошур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смирнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов - Переяслав-Хмельницкий, 2018. - Вып. 2(34), ч. 8 – 238 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, ჯუბრები

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Мұсабаев Д.Қ., Рахимбеков Б.К., Исабаев Е.Ж.	
Атембеков Н.Р., Есжанов Ж.Т. (Қарағанды, Қазақстан)	
ТӘРБИЕ ҮРДСІНДЕ ҚАЗАҚ БАТЫРЛАРЫНЫҢ ЕРЛІК МҰРАСЫ	
АРҚЫЛЫ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫ ОТАНСҮЙГІШТІККЕ ТӘРБИЕЛЕУ.....	68
Повед А., Елеукешов А.Е., Рахметуллаев Ж.Б., Елеукешов О.Н.,	
Буламбаева Ж.Р. (Қарағанды, Қазақстан)	
СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ	
МЕХАНИЗМДЕРІ.....	73
Хуртенко Оксана Вікторівна, Хоронжевський Леонід Євгенійович,	
Кузьмик Валентина Борисівна (Вінниця, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ	
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	79
Бурка Павел Владимирович, Канунова Людмила Владимировна,	
Ерёменко Виталий Витальевич,	
Вострокнутов Леонид Дмитриевич (Харьков, Украина)	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БОКСЁРОВ	
ЛЕВШЕЙ.....	83
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	90
Ғава Владислав Дмитрович (Київ, Україна)	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ.....	95
Дяченко Анна Анатоліївна, Окулова Любов Вікторівна,	
Шеремета Наталія Василівна (Вінниця, Україна)	
РЕАЛІЗАЦІЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	99
Журавльов Сергій Олексійович (Київ, Україна)	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	
З ФУТЗАЛУ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ЗМАГАНЬ.....	103
Калишук Олександр Юрійович (Київ, Україна)	
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ АКВАФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	108
Калишук Александр Юрьевич (Киев, Украина)	
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ.....	114
Корюкаєв Микола Миколайович (Київ, Україна)	
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ	
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КЛЬТУРОЮ.....	118
Куатова Гульдана Алайдаровна, Сайдулин Вячеслав Николаевич,	
Шойынбекова Альвира Каирберлиевна (Қарағанда, Қазақстан)	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
ЗРЕНИЯ.....	123
Мартинів Юрій Александрович (Київ, Україна)	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З	
ВОЛЕЙБОЛУ НА ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНУ ОСОБИСТІСТЬ ШКОЛЯРА	
Масалкін Михайло Григорович (Київ, Україна)	
ЦІННІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО	
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	134
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна)	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ, НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ	
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВІЗ.....	141

Масалкін Михайло Григорович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ЦІННІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей з метою зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді за рахунок занять легкою атлетикою.

Ключові слова: студентська молодь, заняття легкою атлетикою, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Масалкин Михаил
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЦЕННОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Одним из самых перспективных направлений оптимизации физического воспитания является рациональное использование эффективных средств и методов совершенствования двигательных способностей с целью укрепления здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи за счет занятий легкой атлетикой.

Ключевые слова: студенческая молодежь, занятия легкой атлетикой, физическое воспитание, физическое развитие.

Masalkin Mikhail
National Technical University of Ukraine «Igor
Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»
(Kyiv, Ukraine)

THE VALUE OF ATHLETICS EXERCISES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. One of the most promising areas for optimizing physical education is the rational use of effective means and methods of improving motor abilities in order to improve health, improve physical development and physical fitness of student youth through athletics.

Key words: student youth, athletics, physical education, physical development.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування в неї основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації і корекції здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей. Отже, цінність фізичної культури для кожної особи слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. В цьому контексті надзвичайної ваги набувають питання удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання. При цьому важливо створити необхідні умови для всебічного розвитку особистості з врахуванням її потреб, мотивів, інтересів та здібностей [1, 2, 4].

Аналізуючи існуючу літературу, ми виявили значну активізацію досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених до певних аспектів поставленої нами проблеми. Найбільший інтерес вони проявляють до вивчення фізичного стану студентів, як однієї з умов їх професійної підготовки [2, 3]; як запоруки ефективної роботи по оздоровленню та рекреації студентської молоді [4]; профілактики негативного впливу екологічних та економічних умов на здоров'я і фізичний стан населення [6]; вивчення рухової активності, як основного фактора підвищення рівня фізичного стану і адаптації організму до несприятливих умов навколишнього середовища [3, 5]. Визначення місця фізичних вправ для профілактики найбільш поширених захворювань [2, 6]; взаємозв'язку між рівнем фізичного стану та здоров'ям населення [4, 5]; шляхів формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами протягом всього життя [1, 4].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати ефективність застосування легкоатлетичних вправ в процесі фізичної підготовки студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Для всебічного розвитку студентів дуже важливо опанувати різноманітними руховими діями. Легкоатлетичні вправи мають п'ять видів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства, які поділяються на окремі різновиди, технічні дії та прийоми. Їх засвоєння та оволодіння правильними способами виконання збагачує руховий досвід, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, побуті та праці [5].

Виконання прикладних рухових дій з високою інтенсивністю не лише залучає до роботи велику кількість м'язів, але й висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму. Під їх дією покращуються функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи та інших фізіологічних процесів. Засоби легкої атлетики сприяють активному розвитку практично всіх фізичних якостей організму [2, 3].

Серед засобів рекомендованих для студентської молоді найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри, східні оздоровчі системи при значному зменшенні обсягу інших вправ, зокрема легкоатлетичних. Проте засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують базу для засвоєння змісту навчальної програми та

мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, так як не вимагають особливих умов та дорогого обладнання. Однак науково обґрунтованої методики застосування засобів легкої атлетики в процесі фізичної підготовки студентів з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ спортивні педагоги ще не мають.

Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років. Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, пружність, витривалість, гнучкість, спритність. Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на середні і довгі дистанції - витривалості, бар'єрний біг – спритності, координації рухів [4].

Стрибкові вправи розвивають пружність, швидкісно-силові здібності вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидкісно-силових здібностей сприяють метаннями. Легка атлетика має велике прикладне значення. Набуті за допомогою занять якості і навички перш за все необхідні в практичній трудовій діяльності.

Ходьба є циклічною руховою дією помірної інтенсивності. В процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні студентської молоді. В ходьбі бере активну участь весь опорно-руховий апарат. Одночасно в роботу включається до 56% м'язів тіла. При дотриманні правильної техніки ходьби значно зміцнюються м'язи тулуба, спини, живота, дрібні м'язи стопи, формується правильна постава [1].

Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких у динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба, як фізична вправа, має передусім оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але водночас це активний відпочинок, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі, якою, а також і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, ці види навантажень

допомагають формувати та удосконалювати рухові якості й навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економно пересуватися, долати перешкоди. У процесі занять ходьбою та бігом виховуються також волеволі якості, набуваються уміння розраховувати свої сили й орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування, ходьба і, особливо, біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту [6].

Гладкий біг проводиться на біговій доріжці по колу (проти годинникової стрілки) на певну відстань або час. При цьому розрізняють біг на: короткі відстані – від 30 м до 400 м, середні – від 500 м до 2000 м, довгі від 3000 м до 10000 м, наддовгі дистанції – 20, 25, 30 км, а також марафонський біг (42 км

195 м), біг протягом однієї, двох годин. Коли тривалість бігу обмежена часом, то результат визначається довжиною дистанції (в метрах), пройденою за певний час. Біг у природних умовах по пересіченій місцевості (крос) проводиться на дистанціях до 12 км для чоловіків та 6 км для жінок.

Біг із перешкодами поділяється на бар'єрний біг, який проводиться на біговій доріжці стадіону від 50 м до 400 м з однотипними бар'єрами (від 5 до 10 шт.) на певній відстані і для кожного спортсмена окремо, та біг із перешкодами, який відбувається на біговій доріжці (через міцно встановлені бар'єри і яму з водою) на дистанціях 1500 м, 2000 м, 3000 м (стиплі – чез).

Естафетний біг – вид командного бігу, мета якого полягає в тому, щоб із найбільшою швидкістю пронести естафету від старту до фінішу, передаючи її один одному. Дистанція поділяється на окремі етапи за кількістю учасників у кожній команді. Учасник змагань, пробігши свій етап, передає естафету наступному бігуну. Етапи можуть поділятися на короткі – 4х60 м, 4х100 м, 4х200 м, 4х300 м, 4х400 м, середні – 3х800 м, 4х800 м, 10х1000 м, 4х1500 м і на змішані дистанції – 400 + 300 + 200 + 100 м або 100 + 200 + 300 + 400 м або 800 + 400 + 200 + 100 та інші. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, відбуватися на доріжці стадіону чи вулицями міста (кільцеві або зіркові) [3, 4].

З усіх видів аеробіки біг вважається найбільш популярним оскільки є загальнодоступним, простим за технікою виконання, не вимагає спеціального одягу або умов занять, навантаження легко дозувати. Бігом можуть займатися як здорові, так і люди з різноманітними хронічними захворюваннями.

Заняття бігом сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, покращують функціональний стан ендокринної системи. Біг викликає в організмі глибокі функціональні перебудови, підвищує адаптаційні можливості людини. Систематичні заняття бігом підтупцем стабілізують і покращують стан здоров'я, продовжують життя.

Біг має не лише загально зміцнюючі, профілактичну та антистресову дію, але й значний терапевтичний ефект при різноманітних захворюваннях. Проте досягнути оздоровчого та лікувального ефекту можна лише за умови дотримання відповідних теоретичних і практичних вимог щодо методики використання бігу [6].

Широке використання в руховій діяльності людини знаходять стрибки. Різнорізані стрибки широко використовують в життєвих та ігрових ситуаціях [5].

Стрибки – це спосіб подолання відстані за допомогою акцентованої фази польоту. Стрибки характеризуються короткочасними максимальними нервово – м'язовими зусиллями. За своїм призначенням вони поділяються на стрибки в довжину й висоту. Стрибки у висоту та з жердиною виконуються через вертикальні перешкоди з метою стрибнути якомога вище. Мета стрибка у довжину і потрійного стрибка стрибнути якомога далі. Як тести для визначення рівня фізичної підготовленості і як тренувальний засіб застосовуються стрибки з місця в довжину, висоту і потрійний.

Заняття стрибками удосконалюють вміння володіти власним тілом, концентрувати зусилля в короткий проміжок часу, а також розвивають фізичні якості, які необхідні не тільки стрибунам, але і представникам інших видів спорту — баскетболістам, волейболістам, штангістам тощо.

Багатоскоки, стрибки у довжину та у висоту сприяють розвитку стрибучості, здатності до сильних вибухових зусиль м'язів ніг і таза, удосконалюють вміння орієнтуватись в просторі та зберігати рівновагу, виконувати високо координаційні дії, тренують окомір. Заняття стрибками позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем [3-5].

Метання – це природний спосіб переміщення снарядів у просторі. В легкій атлетиці метання виконують на дальність, а результати вимірюють у метрах і сантиметрах. Зусилля, що прикладаються спортсменом під час метань, виконуються короткочасно та потужно, "вибухом". Для виконання метань залучаються різні групи м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг, що вимагає від спортсмена високого рівня розвитку сили, гнучкості, координації рухів, вміння концентрувати свої зусилля.

За способом виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види: з прямолінійного розбігу кидком із-за голови через плече (м'яч, граната, спис); із розгону снаряда обертами (диск, ядро, молот); після скоку поштовхом (ядро).

Значне місце у фізичному вихованні студентів займають дії з м'ячем. Вони використовуються в самостійних іграх у вигляді різноманітних метань. Будь-які види метання характеризуються великою амплітудою і активними рухами не лише махової руки, але й ніг і тулуба, що вимагає значного напруження функціональних систем організму.

Метання в ціль дають можливість удосконалити координацію, точність і економічність рухів. Багаторазове виконання металевих рухів дозволяє розвивати швидко-силові якості м'язів рук і тулуба. Метання вимагають поєднання статичних і динамічних зусиль багатьох груп м'язів, дотримання певного напрямку, амплітуди, сили і швидкості рухів, зберігаючи при цьому рівновагу. Вправи з м'ячами удосконалюють дуже важливу для трудової і побутової діяльності людини "ручну" спритність. А вміння точно і сильно кидати м'яч, необхідно в багатьох рухливих та спортивних іграх. Після багаторазових метань з'являється своєрідне "відчуття м'яча [3, 6].

Багатоборства складаються з декількох видів: бігу, стрибків, метань (триборства, чотириборства і т.д.). Назва багатоборства вказує на кількість видів, що входять до їх складу. Результати й рекорди в багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями і становлять суму очок, отриманих у кожному виді. До класичних багатоборств належать десятиборство в чоловіків і семиборство в жінок. Багатоборство є основою для тренувань із окремих видів легкої атлетики. Заняття багатоборством вимагають від спортсмена високого рівня технічної майстерності спринтера, сили металевика, пружності стрибкуна, сміливості бар'єриста і витривалості бігуна на середні дистанції. Участь у змаганнях із багатоборств сприяє розвитку не лише загальної витривалості, але і прояву вольових якостей, що є передумовою майбутніх успіхів і рекордів.

Десятиборство – класичне легкоатлетичне багатоборство для чоловіків, що включає десять видів легкої атлетики. Змагання з десятиборства проводяться в два дні: 1-й день – біг на 100 м, стрибки в довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту, біг на 400 м; 2-й день – біг на 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг на 1500 м.

Переможець визначається за сумою очок, набраних у всіх видах десятиборства, кількістю очок у кожному виді програми – за спеціальною таблицею. Уперше змагання з десятиборства були включені до програми Олімпійських ігор в 1912 році і з тих пір проводяться на всіх найбільших змаганнях із легкої атлетики.

Важливим розділом університетської програми є легкоатлетичні вправи. З цих вправ використовуються ходьба, біг, стрибки та метання. Більшість цих рухових дій засвоюється з раннього дитинства, але є група рухових дій, засвоєння яких можливе лише в процесі спеціально організованих занять. До них потрібно віднести метання диска і молота, штовхання ядра, стрибки з жердиною та інші рухові вправи [2].

Поліпшення спортивних результатів потребує не тільки високої майстерності у виконанні специфічних вправ, а й підвищення функціональних можливостей організму студентів та вироблення в них сили, витривалості, швидкості й спритності. Водночас важливою умовою підвищення результатів у легкій атлетиці є формування нових рухових структур, що забезпечують найефективніше подолання дистанції в ходьбі та бігу, висоти в стрибках тощо.

Створення нових рухових рефлексів передбачає наявність багатого досвіду і пов'язане з розвитком творчої уяви легкоатлетів. Вирішення цього завдання потребує від спортсменів відповідної інтелектуальної та вольової активності. Інтелектуальна активність легкоатлетів на цьому етапі формування рухових навичок сприяє підвищенню ефективності пізнавальних психічних процесів (відчуття, сприймання, мислення тощо), з допомогою яких найповніше і найглибше засвоюється техніка виконання легкоатлетичних вправ. Вольова активність дає можливість легкоатлетам ефективно долати як зовнішні, так і внутрішні труднощі і на цій основі досягати найкращих результатів [3, 5].

Під час виконання легкоатлетичних вправ у студентів формуються морально-вольові якості: цілеспрямованість, витримка, наполегливість, сміливість тощо [6].

Висновки. Заняття легкою атлетикою сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Вони формують основу для фізичної підготовленості та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

Фізичний стан дає можливість об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовки. З нашої точки зору, фізичний стан - це показник процесу фізичної підготовки, спрямованої на розвиток фізичних якостей, вдосконалення фізичного розвитку, спеціальних фізичних навичок і умінь, підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. У структуру фізичного стану ми включаємо такі показники: фізичні якості, фізичний розвиток, фізичні навички та вміння, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Залучення молоді до систематичних занять різноманітними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну

функцію, формуючи дитину як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики. / Методичні рекомендації до проведення практичних занять / Г.Д. Кондрацька, С.П.Панькевич. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка. 2008. – 39 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту / І.О.Куроченко. – К:2004.- 1184 с.
3. Кучеренко В.М. Легка атлетика. / В.М. Кучеренко, В.Д.Єднак – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.
4. Марюнда І.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / І.І. Марюнда, Е.М. Сивохоп, В.В. Кевпанич. – Ужгород, 2013. – 34 с.
5. Сергієнко В.М. Технологія організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура».-2-е вид. перероб. і доп. / В.М. Сергієнко, Т.І. Полтавцева - Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009.- 164 с.
6. Сергієнко В.М. Основи теорії легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів інституту фізичної культури / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. - 228. с.

