

during physical education classes for mastering students knowledge on this issue are disclosed, scientific substantiation of the process of forming of the fitness and health-improving competence of the future teachers is given.

The authors conclude that for the formation in students of the pedagogical higher educational establishments of physical culture and recreational competence by means of physical education it is necessary: from the first year to instill modern views on the role of physical culture in the process of personality development; to promote physical culture and sports; to stimulate the desire to be healthy and needs for physical self-improvement; it is important to direct students to mastering the system of general theoretical, special and methodological knowledge with the use of physical culture in educational work with their subsequent use in the specialty.

The authors believe that further research on a stated problem may be aimed at revealing the basic methods of formation of physical culture and recreation competence among students of pedagogical higher education institutions at physical education classes as a necessary component of the image of a modern teacher.

Key words: *competence, future teachers, teacher, students, professional image, physical culture and recreation competence.*

УДК 396.012.61-057.875:796.2

Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-2249-4203

DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/208-218

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті висвітлено тенденції погіршення здоров'я студентської молоді та пошуки шляхів її вирішення; представлено методи оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами легкої атлетики; доведено, що систематичне помірне навантаження на організм, а саме заняття легкою атлетикою, має значущий оздоровчий вплив на всі системи організму; відмічено, що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших видів спорту щодо розвитку фізичних якостей людини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: *засоби, легка атлетика, оздоровчий біг, оздоровча ходьба, студенти, фізичні вправи, фізична підготовка, професійна підготовка.*

Постановка проблеми. Сьогодні за середньою тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу та одне з перших за показниками, які негативно позначаються на стані здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування тощо. Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Статистичні дані про захворюваність серед молоді свідчать про швидкі темпи поширення різних за етіологією хвороб і знижену

реактивність до них у цій соціальній групі населення. Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників вищих навчальних закладів країни викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів дев'ять мають відхилення у стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30 % перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5 %) не відповідає середньому рівню фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Тому одним із важливих аспектів професійної підготовки у вищих педагогічних закладах є розробка заходів щодо розширення функціональних резервів оздоровлення, головним серед яких є застосування засобів фізичної культури. Фізичне виховання в педагогічному вищому навчальному закладі – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного вести здоровий спосіб життя й самостійно організувати професійну діяльність, яка допоможе зберегти здоров'я.

Актуальність дослідження полягає в тому, що найбільш ефективними формами фізичних вправ, що використовуються на заняттях, є легка атлетика. Використання вправ легкої атлетики як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення у професійній підготовці майбутніх учителів. Проблеми фізичної підготовки і здоров'я – це одна з найактуальніших проблем державного будівництва, зміцнення країни, становлення її політичної, економічної й соціальної незалежності. Сьогодні всім зрозуміло, що здоров'я нації – це запорука її процвітання, це той вирішальний фактор, потенціал, який урешті-решт визначить долю будь-яких реформ, вирішення локальних і глобальних завдань.

Серед актуальних питань фізичного виховання студентів провідне місце посідає питання рівня їхньої фізичної підготовленості та стану їхнього здоров'я під час навчання у ВНЗ. Досягнення й підтримання даних показників на високому рівні дає змогу сформуванню підґрунтя збереження і покращення стану здоров'я студентів і забезпечення професійної діяльності, яка допомагає зберегти здоров'я. На сьогоднішній день стан здоров'я студентів, інтегральним показником якого є стан фізичної підготовленості, є одним із важливих предметів багатьох досліджень. У сучасній науковій літературі значну увагу звернено на рівень фізичного здоров'я студентської молоді. За науковими даними, останнім часом спостерігається стійке його погіршення. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання, зниження рівня фізичної підготовленості. Результати проведеного комплексного дослідження дали змогу встановити, що переважна більшість першокурсників (76,40–83,90 %) належать до основної медичної групи, тобто практично здорові. Проте до

23,60 % абітурієнтів уже мають різноманітні захворювання. Необхідно звернути увагу на те, що під час навчання у ВНЗ від I до III курсу зменшується кількість студентів основної медичної групи. Ця тенденція прослідковується з року в рік. Установлено, що протягом навчання у вищому навчальному закладі чисельність спеціальних медичних груп зростає на $9 \pm 1,81$ % від першого до третього курсу. Тобто, у результаті трьохрічного навчання, за наявності браку рухової активності та збільшення розумового навантаження, організм, маючи незначні відхилення у стані здоров'я, не завжди адекватно реагує на це.

Мета статті полягає у визначенні засобів легкої атлетики для покращення фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури із зазначеної проблеми, спостереження, тестування, педагогічний експеримент, математична обробка даних.

Виклад основного матеріалу. Система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, на жаль, не дає змогу в повному обсязі реалізувати величезний оздоровчий потенціал легкої атлетики. Ураховуючи зазначене, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямів роботи у вищих навчальних закладах, адже підготовка до збереження здоров'я повинна бути обов'язковим і основним складником професійної підготовки в педагогічних вищих навчальних закладах.

Легка атлетика – «королева спорту», один із основних і найбільш масових видів спорту. У наш час легка атлетика може виступити в ролі «рятувального кола». Сучасний прогрес і цивілізація, з одного боку, покращують життя людства, а з іншого – віддаляють його від природи. Знижується рухова активність, що в поєднанні з негативною екологією завдає значної шкоди людському організму. Збільшується число хвороб, знижується активність імунної системи, багато хвороб, якими раніше хворіли в основному люди похилого віку, «помолодшали» і, як наслідок, ведуть до скорочення тривалості життя людини. Зниження рухової активності – це один із багатьох негативних чинників, що перешкоджають нормальній плідній життєдіяльності людини.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

Для занять ходьбою і бігом майже немає перешкод. Єдиною обов'язковою умовою є медичний огляд. Перевага бігу перед іншими фізичними вправами полягає в його доступності, незалежності від обладнаних спортивних баз.

У своєму дослідженні ми зосередимо увагу на таких засобах легкої атлетики, як: оздоровчий біг і оздоровча ходьба.

Навантаження у формі оздоровчого бігу. Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів – обсягу й інтенсивності. Обсяг навантаження вимірюється кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому й місячному циклі тренування. Визначаючи необхідне навантаження, варто пам'ятати, що воно має бути оптимальним для конкретної особи на даний момент. З погляду фізіології оптимальний подразник – це найменша сила подразнення, яка дає найбільшу реакцію тканини у відповідь, тобто найменший обсяг навантаження, що дозволяє досягти найбільш високого результату. Однак, дуже складно визначити, яким повинен бути цей обсяг. Тому в початківців, які не займалися раніше бігом, навантаження має бути мінімальним, або достатнім для того, щоб тренування приносило задоволення і давало необхідний оздоровчий ефект. У процесі регулярних занять навантаження повинно поступово підвищуватися. Початковим навантаженням для початківців може бути чергування ходьби і бігу на дистанції 1600 м 2–3 рази на тиждень. По-друге, необхідно пам'ятати, що метою заняття бігом є поліпшення здоров'я. Учені визначили, що оптимальним навантаженням, яке використовують із цією метою, є 30–40 км повільного бігу на тиждень при 3–4 разових заняттях. Максимальний обсяг навантаження в найбільш підготовлених осіб може сягати 60–80 км на тиждень. Це так званий біговий бар'єр, із перевищенням якого різко збільшується небезпека травм опорно-рухового апарату й перенапруження серцево-судинної системи. Закордонні вчені вважають, що більш значні за обсягом навантаження (до 100 км на тиждень) можуть привести до так званої позитивної пристрасті в результаті постійного і надмірного виділення в кров різних гормонів. Таким чином, оптимальним обсягом навантаження буде біг протягом 30–40 хвилин 3–4 рази на тиждень. Інтенсивність навантаження залежить від швидкості бігу й рельєфу траси та визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Основною особливістю заняття оздоровчим бігом має бути принцип: «лише аеробні навантаження». Залежно від величини ЧСС виділяють три різних тренувальних режими. При ЧСС 130–150 ударів/хв. навантаження є цілком аеробним, кисневий борг при цьому не утворюється, у результаті чого робота може виконуватися протягом тривалого часу. У разі тренування з такими навантаженнями вдосконалюються аеробні можливості організму, що є фізіологічною основою збільшення загальної витривалості й фізичної працездатності. Другий тренувальний режим, при ЧСС 150–170 ударів/хв. – змішаний, аеробно-анаеробний і третій, при ЧСС 180 і вище ударів/хв. – анаеробний, коли енергозабезпечення майже цілком переходить у безкисневий режим, у результаті чого утворюється значний кисневий борг. При цьому режимі

розвиваються анаеробні можливості. Під час занять оздоровчим бігом дозування навантаження визначають за пульсом. В основі такого розподілу навантажень лежить поняття порогу анаеробного обміну (ПАНО), що в бігунів-початківців середнього віку відповідає приблизно пульсу 130 ударів/хв. Зі збільшенням цього показника різко посилюються анаеробні процеси, що призводить до утворення кисневого боргу і зміщення реакції крові в кислий бік за рахунок нагромадження в організмі кислих продуктів розпаду. Вважається, що тренування у формі оздоровчого бігу є найбільш ефективним саме в такому режимі, коли інтенсивність навантаження наближається до верхньої межі аеробної зони, тобто майже відповідає порогові анаеробного обміну (перебуває на аеробній межі у змішаній зоні енергозабезпечення). Потрібно також урахувати, що тренувальне навантаження є досить ефективним лише тоді, коли ударний обсяг крові (за одне скорочення серця) сягає максимальної величини, що спостерігається при пульсі не менш 130 ударів/хв. Отже, тренування аматора оздоровчого бігу, особливо на початкових етапах, має проводитися при пульсі 130–150 ударів/хв., тобто в першій зоні ЧСС. Тренування в іншому режимі енергозабезпечення (ЧСС від 150 до 170 ударів/хв.) в оздоровчому бігу є припустимим тільки для дуже добре підготовлених молодих бігунів із багаторічним стажем занять. Інтенсивність навантаження можна дозувати й за відсотком від величини максимального споживання кисню для конкретного бігуна.

Менш точними, ніж дані ЧСС, але більш зручними є показники дихання, оскільки вони дозволяють постійно контролювати швидкість у процесі самого бігу. Установлено, що поки дихання через ніс цілком забезпечує надходження в легені необхідної кількості кисню, ЧСС не перевищує 130 ударів/хв. Момент, коли бігун змушений вдихнути через рот додаткову порцію повітря, відповідає збільшенню пульсу приблизно до 150 ударів/хв. (верхня межа аеробної зони). Тому новачкам рекомендується дихати тільки через ніс (якщо є здоровою носоглотка), що автоматично обмежує швидкість бігу й робить його безпечним. У зв'язку з тим, що в досвідчених бігунів швидкість вища, вони дихають одночасно через ніс і рот, не фіксуючи на цьому уваги, оскільки регуляція дихання під час бігу здійснюється автоматично без участі свідомості. Дихання під час бігу повинне бути природним, вільним, оскільки організм сам дуже точно регулює надходження в легені необхідної порції кисню. Тому спроби штучно регулювати частоту дихання, наприклад, намагатися виконувати вдих на три бігових кроки, а видих на чотири, тільки ускладнюють адаптацію до навантаження й роблять біг неприємним. Оптимальне співвідношення ритму дихання і темпу бігу виробляється поступово у процесі тренування, стає автоматичним і не вимагає спеціального навчання. Іншим показником швидкості бігу є так званий розмовний тест.

Якщо під час бігу можна підтримувати невимушену бесіду, значить темп цілком відповідає вашим можливостям. Якщо під час розмови ви починаєте задихатися, значить швидкість занадто велика й потрібно зменшити темп. Необхідно відзначити, що абсолютна швидкість бігу не має істотного значення і має лише теоретичний інтерес, тому що фізіологічний вплив на організм залежить не від кількості метрів у секунду, а від режиму тренування. Біг в аеробному режимі забезпечує всі необхідні компоненти навантаження – витрату енергії, оптимальне збільшення ЧСС і вібрацію судин та внутрішніх органів. Тому не потрібно прагнути до збільшення швидкості будь-чого. У процесі занять швидкість повинна збільшуватися тільки природним шляхом, з мірою росту тренуваності, мимоволі і непомітно для самого бігуна. Свідоме збільшення швидкості, що викликає напруження бігу, є неприпустимим, особливо на перших етапах підготовки.

Етапи тренування. Для досягнення відчутних успіхів у заняттях оздоровчим бігом досить тривалий час. Пояснюється це тим, що для морфологічних і структурних перетворень в організмі потрібні не місяці, а роки. Крім того, необхідно враховувати, що більшість початківців є нетренованими, з поганим станом здоров'я. Оскільки рухові можливості людини поліпшуються значно швидше, ніж відбуваються серйозні зміни в організмі, у перші місяці занять часто виникає бажання бігати якнайбільше і якнайшвидше. Але піддаватися такому настрою ніяк не можна. Можливий тільки один єдиний шлях зміцнення здоров'я і покращання фізичної підготовленості – шлях тривалого планомірного багаторічного тренування. Через відмінності у стані здоров'я, рівні підготовленості й віку тих, хто займається, курс навчання та етапи тренування будуть різними.

Оздоровча ходьба. Тренування починається зі звичайної прогулянкової ходьби у звичному темпі. Навантаження дозується за тривалістю ходьби. Початковий час ходьби – 15–20 хвилин, 2 рази на день. Поступово протягом декількох тижнів тривалість ходьби збільшується до 30 хвилин. Протягом одного-двох тижнів навантаження зберігається на тому самому рівні. У разі задовільного самопочуття тривалість ходьби можна знову збільшити й поступово довести її до 1 години на день. Залежно від стану здоров'я перший етап може продовжуватися від 1 до 6 місяців. Протягом усього часу швидкість ходьби має залишатися постійною. ЧСС на цьому етапі може бути від 84 до 96 ударів/хв.

Після того, як особа зможе без напруги ходити протягом години, можна переходити до другого етапу тренування – оздоровчої ходьби. Темп ходьби має бути ледве швидше прогулянкової, але не напруженіше. Заняття починається з прогулянкової ходьби протягом 10–15 хвилин, після цього – прискорена ходьба і, на закінчення, ще 10 хвилин спокійної ходьби. Початковий відрізок прискореної ходьби від 0,5 до 1,5 км. Швидкість ходьби має зростати тільки поступово, з мірою тренуваності.

Дихання довільне через ніс. Швидкість ходьби можна контролювати за пульсом, який на цьому етапі має бути в межах від 108 до 120 ударів/хв. У разі гарного самопочуття довжина дистанції оздоровчої ходьби протягом декількох тижнів поступово може бути збільшена до 2,0–3,0 км, протягом 4–6 місяців – до 5 км і протягом року – до 10 км. Техніка оздоровчої ходьби відрізняється від прогулянкової і трохи нагадує техніку спортивної ходьби. Для неї характерні активне відштовхування стопою з м'яким перекатом з п'яти на носок, поворот таза й активний рух у тазостегновому суглобі шляхом підтягування тулуба до опорної ноги, постановка стоп майже паралельно одна одній із мінімальним розворотом їх у боки. При цьому потрібно уникати так званого «стопора» – потрапляння на край п'яти (зріз каблука), для чого гомілку не слід виносити занадто далеко вперед. Перехід від прогулянкової ходьби до оздоровчої слід здійснювати поступово, з періодичним включенням її окремих елементів, поки нова техніка не стане звичною. Тренування оздоровчою ходьбою проводять раз на день 4–5 разів на тиждень залежно від самопочуття. Зі зростанням тренуваності швидкість ходьби буде непомітно зростати і протягом року може поступово збільшитися до 5–7 км/год.

1 етап – оздоровча ходьба. У цьому випадку варто також починати з ходьби. Правда, не з прогулянкової, а відразу з оздоровчої. Це виправдано, оскільки для цієї категорії початківців біг може виявитися занадто різким незвичним навантаженням. Для раціонального проведення занять необхідно орієнтуватися на три показники: довжину дистанції в метрах, час її проходження у хвилинах і ЧСС за перші 10 секунд після припинення ходьби. Швидкість ходьби має збільшуватися поступово зі зростанням тренуваності, а не за заздалегідь спланованим графіком. Кількість занять – 3 рази на тиждень. На перших заняттях варто проходити 1600–2000 м бадьорим кроком, але без напруги. Приблизно через два-три тижні дистанцію ходьби можна збільшити до 2400 м, а ще через два тижні – до 3200 м. Така довжина визначена за умови ходьби по 400-метрових колах стадіону. Спочатку кожні 800 м варто проходити за 8–9 хвилин, витрачаючи на весь маршрут від 32 до 36 хвилин. У процесі регулярних тренувань швидкість ходьби буде поступово зростати. Подібний тренувальний режим бажано зберігати доти, доки особа не зможе легко проходити 3200 м за 30 хвилин, витрачаючи близько 7 хвилин на кожні 800 м, за пульсу не більш 20 ударів за 10 с., тобто 120 ударів/хв. Якщо буде досягнутий запланований результат, але ЧСС буде вище зазначеної величини, то необхідно зберігати попередній режим занять доти, доки пульс не знизиться до необхідного рівня. Така швидкість ходьби відповідає 6,5 км/год. чи близько 9 хвилин за 1 км шляху. Відносно молодій і здоровій людині для виконання такої задачі може знадобитися усього кілька тижнів. З цього моменту починається другий етап тренування – чергування бігу і

ходьби. На 2 етапі – біг-ходьба – зберігається колишня довжина дистанції – 3200 м, але ходьба чергується з короткими відрізками повільного бігу, по 20–30 м через кожні 150–200 м ходьби. Спочатку на одному 400-метровому колі можна зробити лише одну-дві такі пробіжки, а більшу частину кола пройти кроком. Не можна забувати, що для початківців такий біг має бути підтюпцем, тобто біг у полегшених умовах, оскільки будь-які спроби імітувати техніку спортивного бігу швидко призведуть до стомлення і спричинять різке частішання пульсу, який на цьому етапі має не перевищувати 22–24 ударів за 10 с. Якщо ЧСС є більшою за цю величину, то слід зменшити відрізки бігу і збільшити час ходьби, або зменшити швидкість бігу, чи зробити і те, і інше. Поступово, зі зростанням тренуваності, варто збільшувати відрізки бігу, скорочуючи час ходьби доти, поки біг не перетвориться в безупинний.

Техніка ходьби й бігу має свої особливості.

При ходьбі треба стежити за поставою. Тулуб має бути прямим, плечі розправлені, живіт втягнутий. Ходити слід так, як ніби якась уявна сила тягне вас вперед-вгору. Треба пам'ятати про те, що правильна, красива хода – поняття не тільки естетичне. Від того, як ми ходимо, багато в чому залежить стан і діяльність внутрішніх органів, стан хребта.

На відміну від спортивного бігу, де для досягнення високих результатів дуже важлива раціональна техніка, в оздоровчому бігу вона не відіграє вирішальної ролі, оскільки в будь-якому випадку за допомогою рухів буде здійснюватися фізіологічна дія на різні органи й системи організму.

Головною умовою і вимогою оздоровчого бігу є простота і природність його виконання. Пряме положення голови, злегка розправлені груди створюють найкращі умови для дихання. Закидання або, навпаки, надмірний нахил голови вперед призводять до непотрібного напруження м'язів верхньої частини тулуба і ускладнюють дихання. При бігові рекомендується дивитися на 10–15 м вперед або на уявну лінію горизонту.

Однією з принципів вимог оздоровчого бігу є повне розслаблення м'язів рук і плечового поясу. Плечі повинні бути вільно опущені, руки в ліктьових суглобах зігнуті приблизно під прямим кутом і рухаються вперед-всередину і назад-назовні.

Правильна техніка бігу характеризується раціональним рухом ніг. Довжина кроку в оздоровчому бігу невелика і складає приблизно 30–80 см, або 1–3 ступні. Це залежить від росту бігуна і його фізичної підготовки. Зі збільшенням тренуваності довжина кроку поступово й мимоволі збільшується, проте поспішати з цим не треба. Нogu на доріжку краще ставити рухом зверху-вниз, як у ходьбі по сходах, на передню частину стопи.

Показником техніки бігу є також і прямолінійність руху. Для її збереження ступні ніг повинні ставитися по одній лінії, торкаючись її

внутрішньою частиною стопи. Для контролю можна пробігти по м'якому ґрунту, припорошеній снігом алеї, по піску і по залишених слідах визначити правильність постановки стоп. При бігові допускається незначний розворот носка назовні.

Отже, у статті було розглянуто кілька прикладів впливу легкоатлетичних вправ на організм людини. Згідно з наведеними даними, людині достатньо здійснювати елементарні фізичні навантаження, щоб зміцнити своє здоров'я й завжди залишатися у формі. За допомогою регулярних вправ можна протистояти нескінченному потоку стресу, тривоги і депресій, що так характерні для нинішнього століття. Фізичні навантаження можуть грати роль своєрідного захисного буфера, що зменшує напругу і стрес повсякденного життя, а також позитивно впливає на поліпшення настрою й загального фізичного та психологічного стану людини.

Молодій людині достатньо 30–60 хвилин легкого бігу або ходьби в середньому темпі, щоб поліпшити своє здоров'я.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Отже, виходячи з вищезазначеного, ми можемо зробити висновок про те, що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших видів спорту щодо розвитку фізичних якостей людини. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту навчальних програм та мають значні переваги в широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов та обладнання. Саме тому оздоровчим засобам легкої атлетики необхідно приділяти пріоритетне значення в процесі фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах.

Перспективи дослідження будуть спрямовані на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, важливих психофізіологічних і психофізичних якостей майбутніх вчителів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов, М. С., Жуков, М. М. (1985). Морфо-функціональні показателі студентів і їх залежність від двигальної активності. *Теорія і практика фізичної культури*, 2, 32–34 (Abramov, S. M., Zhukov, N. M. (1985). Morpho-functional indicators of students and their dependence on motor activity. *Theory and practice of physical culture*, 2, 32–34.
2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. (1998). Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. Київ (*Basic curriculum for physical education for students of higher educational establishments of Ukraine of III–IV levels of accreditation*. (1998). The Ministry of education of Ukraine. Institute of content and teaching methods. Kyiv).
3. Завидівська, Н., Ополонець, І. (2010). Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2 (10), 50–54. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім.

Лесі Українки (Zavydivska, N., Opolonets, I. (2010). Optimization of physical activity of students of higher educational establishments. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2 (10), 50–54. Lutsk: Vol. Nat. Un-ty named after Lesia Ukrainka).

4. Козіброцький, С. П. (2002). *Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз)* (автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02). Львів: держ. ін-т. фіз. культури (Kozibrotskyi, S. P. (2002). *Policy and regulatory framework of physical education of students (historical-methodological analysis)* (PhD thesis abstract). Lviv state inst. of physical culture).

5. Митчик, О., Козіброцький, С., Кліш, І., Пантік, В. (2008). Ставлення студенток до фізичного виховання і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 183–185. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки (Mytchuk, O., Kozibrotsky, S., Clish, I., Pantik, V. (2008). Attitude of students to physical education and sport. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2, 183–185. Lutsk: Publishing house "Vezha" of Vol. Nat. Un-ty named after Lesia Ukrainka).

6. Павленко, І. А. (2014). *Оздоровчі технології для використання в навчальному процесі освітніх закладів*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Pavlenko, I. A. (2014). *Health technologies for use in the educational process of the education institutions*. Sumy: SSPU named after A. S. Makarenko,

РЕЗЮМЕ

Скачедуб Наталия. Оздоровление студентов высших педагогических учебных заведений средствами легкой атлетики.

В статье освещены тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи и поиски путей её решения; представлены методы оздоровления студентов высших педагогических учебных заведений средствами легкой атлетики; доказано, что систематическая умеренная нагрузка на организм, а именно занятия легкой атлетикой, имеет значительное оздоровительное влияние на все системы организма; отмечено, что средства легкой атлетике занимают ведущие позиции среди других видов спорта по развитию физических качеств человека. Они имеют широкий спектр действия на организм, способствуют решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: средства, легкая атлетика, оздоровительный бег, оздоровительная ходьба, студенты, физические упражнения, физическая подготовка, профессиональная подготовка.

SUMMARY

Skachedub Nataliia. Health improvement of the students of higher education institutions by means of athletics.

The article focuses on trends in the deterioration of the health of students and ways of its solution. The results of the analysis of scientific sources showed that the number of students who, after a medical examination, were related to special medical group, and were exempt from physical education classes recently has increased significantly.

The methods of improvement of health of the students of higher education institutions by means of athletics, namely, jogging and health walking are presented. The optimal amount of load and pulse mode during classes of these types of physical activity is determined.

It is proved that systematic moderate load on the body, such as athletics, has a significant healing effect on all systems of the body. Since physical activity is one of the main factors in improving the physical condition of the person, the use of means of athletics allows achieving students to increase the level of physical performance. Exercises with weights, the load in which

is adequate for opportunities for students, have positive effect on their health, improve the viability of organs and systems of the young organism. Bearing in mind that adolescence is the most favourable for development of strength abilities and morpho-functional rates, the pedagogical impact is the most effective if they are purposefully applied at this age.

It has been noted that athletic exercises occupy a leading position among other sports for the development of physical qualities. They have a wide range of effects on the body; contribute to the solution of health, educational and training objectives in physical education. Form the basis for mastering the content of training programs and have significant advantages in their wide use because it does not require special conditions and equipment.

Considering the fact that the system of physical culture and sports work that exists in higher education, unfortunately, does not allow to fully realize the enormous health potential of athletics, we need to conduct an intensive search for new areas of work in higher education as the preparation to health care should be mandatory and a key element of vocational training in pedagogical higher education institutions. The perspectives of the research will focus on improvement of professional-applied physical training, which are important physiological and psychophysical qualities of the future teachers.

Key words: *means, athletics, jogging, health walk, students, exercise, physical training, professional training.*