

Зелик О. Ю.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

РОЛЬ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СПРИЯННІ СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Робота зосереджена на вивченні ролі легкої атлетики у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти. Результати дослідження свідчать про те, що завдяки адаптованим заняттям, що враховують фізичні, сенсорні чи інтелектуальні особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню соціальних зв'язків; поліпшенню психоемоційного стану, соціальній адаптації; підвищенню рівня самооцінки; розвитку комунікативних навичок; уникненню соціальної ізоляції та забезпеченню інклюзивності освітнього процесу.

Ключові слова: заклади вищої освіти; здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами; інклюзивність; легка атлетика; соціальна інтеграція.

Вступ. Соціальна інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами є важливим аспектом інклюзивної освіти, спрямованим на забезпечення рівних можливостей у навчанні та соціальному житті.

Здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами часто стикаються з соціальною ізоляцією, низькою самооцінкою та труднощами в комунікації, що ускладнює їхню адаптацію до академічного та соціального життя. Легка атлетика, завдяки своїй доступності та можливості адаптації до різних фізичних і психологічних потреб, може стати ефективним засобом для подолання цих бар'єрів.

Актуальність дослідження визначається зростаючою необхідністю інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти, а також важливістю фізичної активності, зокрема легкої атлетики, як засобу соціальної адаптації.

В умовах сьогодення, де інклюзивність стає пріоритетом у системі вищої освіти, важливо дослідити, як заняття фізичною активністю, зокрема легкою атлетикою можуть сприяти формуванню соціальних зв'язків і поліпшенню психоемоційного стану у здобувачів вищої освіти з особливими потребами.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Легка атлетика має потенціал не лише для поліпшення фізичного стану, але й для розвитку комунікативних навичок і самооцінки. Вона може стати важливим засобом у подоланні соціальної ізоляції та формуванні позитивного досвіду взаємодії з однолітками. Оскільки соціальна інтеграція є ключовим чинником успішної соціальної адаптації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти, вивчення ролі легкої атлетики в цьому процесі є актуальним.

Мета дослідження: вивчити роль легкої атлетики у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Легка атлетика – це вид спорту, який об'єднує фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання та складених із них багатоборств. У кожній із цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти.

Через те, що легка атлетика включає природні рухи людини, вона являє собою зразковий приклад їх застосування з оздоровчим та прикладним ефектом [1; 3; 5].

Як зазначає М. Л. Ткаченко [4], заняття легкою атлетикою є корисними для здоров'я, особливо в епоху стресів і малорухливого способу життя. Вона вважає, що одна з головних переваг легкої атлетики – доступність для всіх незалежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості.

На думку Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек [1], використання легкоатлетичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану, підвищенню рівня фізичної працездатності та успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Легка атлетика є один із основних видів фізичної активності в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. Можливість варіювання і чіткого дозування вправ у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяють успішно їх використовувати на заняттях зі здобувачами вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості.

Секції з легкої атлетики займають провідні місця в закладах вищої освіти, оскільки за рахунок легкоатлетичних вправ можливо розвинути всі фізичні якості [2].

Легка атлетика відіграє важливу роль у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти через такі аспекти:

1. Формування соціальних зв'язків. Групові заняття легкою атлетикою створюють можливості для взаємодії між здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами та їхніми однолітками без особливих освітніх потреб, сприяючи встановленню дружніх і підтримуючих відносин.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами беруть участь у командних активностях, що сприяє формуванню соціальних зв'язків і почуття приналежності до колективу.

Спільна мета (наприклад, підготовка до естафети) стимулює співпрацю та взаємодопомогу.

Наприклад, участь у змішаних естафетах допомагає здобувачам вищої освіти з порушеннями слуху налагоджувати контакти через невербальну комунікацію та командну роботу.

2. Поліпшення психоемоційного стану. Фізична активність у легкій атлетиці стимулює вироблення ендорфінів, знижуючи рівень стресу та тривожності, а групові заняття надають психологічну підтримку.

Завдяки систематичним заняття відбувається зменшення депресивних станів і підвищення настрою, поліпшення емоційної стабільності через відчуття досягнення (наприклад, покращення особистих результатів в бігу).

3. Соціальна адаптація. Легка атлетика допомагає здобувачам вищої освіти з особливими освітніми потребами адаптуватися до академічного середовища через участь у структурованих заняттях, які сприяють вихованню дисципліни, відповідальності та соціальних навичок.

Систематичні групові заняття забезпечують поліпшенню здатності взаємодіяти в соціальних ситуаціях, формуванню навичок самоконтролю та співпраці, що сприяють адаптації до вимог закладу вищої освіти.

Наприклад, здобувачі вищої освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, займаючись адаптованим бігом, краще інтегруються в студентське середовище через спільні спортивні заходи.

4. Уникнення соціальної ізоляції. Групові заняття легкою атлетикою створюють інклюзивне освітнє середовище, де здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами відчувають підтримку та прийняття, що знижує ризик ізоляції.

Завдяки регулярній взаємодії з однолітками у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами зменшується відчуття відстороненості, відбувається створення соціальних мереж, які підтримують здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами поза межами занять.

Наприклад, здобувачі вищої освіти з порушеннями зору, які беруть участь у тандемному бігу з однолітками, формують міцні дружні зв'язки, що знижують їх ізоляцію.

5. Підвищення рівня самооцінки. Досягнення в легкій атлетиці (наприклад, поліпшення результатів в стрибках або бігу) сприяють формуванню позитивного образу себе, а підтримка викладачів і команди посилює впевненість.

Систематичні заняття сприяють підвищенню рівня самооцінки через визнання особистих успіхів і командної підтримки, зменшенню страху стигматизації завдяки відчуттю рівноправної участі.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

6. Розвиток комунікативних навичок. Командні та групові вправи в легкій атлетиці (естафети, парні тренування) сприяють розвитку вербальних і невербальних комунікативних навичок через необхідність співпраці. Такі заняття сприяють поліпшенню здатності висловлювати думки та слухати інших під час спільних активностей, розвитку навичок невербальної комунікації, що особливо важливо для здобувачів вищої освіти з порушеннями слуху.

7. Забезпечення інклюзивності в освітньому процесі. Адаптовані заняття легкою атлетикою (наприклад, використання спеціального обладнання чи індивідуальних програм) створюють безбар'єрне середовище, де здобувачі вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть брати участь нарівні з іншими.

Спільні заняття сприяють формуванню інклюзивної культури в закладах вищої освіти, що знижують дискримінацію. Адаптації вправ і обладнання забезпечують підвищення доступності фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами

Наприклад, використання тандемного бігу для здобувачів вищої освіти із порушеннями зору забезпечує їхню рівноправну участь у заняттях, сприяючи інклюзивності.

Висновки. Легка атлетика відіграє значну роль у сприянні соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти.

Завдяки адаптованим заняттям, що враховують фізичні, сенсорні чи інтелектуальні особливості здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню соціальних зв'язків; поліпшенню психоемоційного стану, соціальній адаптації; підвищенню рівня самооцінки; розвитку комунікативних навичок; уникненню соціальної ізоляції та забезпеченню інклюзивності освітнього процесу. Ці ефекти створюють сприятливі умови для повноцінної участі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в академічному та соціальному житті.

У закладах вищої освіти такі заняття створюють інклюзивне середовище, де здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами можуть взаємодіяти з однолітками, долаючи бар'єри стигматизації.

Перспективи подальших досліджень: дослідження практик використання легкої атлетики для соціальної інтеграції здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами в закладах вищої освіти різних країн.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Рожков В. О. Особливості застосування навантажень під час занять здобувачів вищої освіти в секціях з легкої атлетики. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., 29 квіт. 2022 р. / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. С. 87–90.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

4. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164) 2023. С. 144–148.

5. Фізичне виховання: легка атлетика-фітнес : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.