

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ  
АТЛЕТИКИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 2 курсу 14-231  
групи

Спеціальності: 014 Середня  
освіта (Фізична культура)

Літовський Дмитро Вадимович

Керівник канд. пед. наук, доцент  
Кольцова О.С.

Рецензент канд. наук з фіз.  
виховання і спорту, доцент  
Еделєв О.С.

Херсон, 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Дидактико-методичні основи викладання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти</b> .....	5
1.1. Легка атлетика як компонент фізичного виховання.....	5
1.2. Вікові особливості занять легкою атлетикою.....	6
1.3. Основні аспекти розвитку рухових якостей.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. Педагогічні аспекти організації занять з легкої атлетики в школі</b> .....	20
2.1. Характеристика уроків модулю «Легка атлетика».....	20
2.2. Програма та послідовність викладання модулю «Легка атлетика» на уроках фізичної культури.....	21
2.3. Алгоритм навчання легкоатлетичним вправам.....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	35
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	36

## ВСТУП

**Актуальність.** Входження освіти України в єдиний освітній та науковий простір Європи вносить істотні корективи у зміст навчального процесу.

Пошук ефективних шляхів навчання обумовлює необхідність аналізу новітніх підходів та технологій, удосконалення змістовного компонента навчальної програми [18,23].

Легка атлетика як самостійний вид спорту посідає одне з провідних місць у фізичному вихованні школярів.

Науковці постійно ведуть пошук нових форм і методів навчання у процесі викладання „Легкої атлетики”. Одні пропонують удосконалювати традиційне навчання [2], інші приділяють увагу питанням програмованого навчання або розробляють технології інтенсифікації навчання [6,7,32] чи використовують удосконалені методи контролю за рівнем знань [1,28,43], а також за фізичним розвитком [16,42].

Розроблені методики навчання легкоатлетичних вправ з часом змістовно не змінюються. Проведення занять зазвичай здійснюється з використанням пояснювально-ілюстративних та репродуктивних методів навчання, які не враховують творчих здібностей та індивідуальних можливостей школярів, чим знижується якість їхньої підготовки. Крім того, технічна підготовленість більшою мірою зводиться до виконання спортивно-технічних нормативів, контролюється передусім формування рухових навичок. З огляду на це, розкриття сучасних дидактико-методичних аспектів викладання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти є актуальним.

**Об’єкт дослідження** - фізичне виховання в у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** - дидактико-методичні аспекти викладання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти.

**Мета дослідження** – розкрити сучасні педагогічні аспекти викладання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти..

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити дидактико-методичні особливості організації занять з легкої атлетики в ЗЗСО.

2. Охарактеризувати урок з легкої атлетики, як форму обов'язкових занять в ЗЗСО

3. Визначити програму та алгоритм викладання легкої атлетики в модульній системі шкільного фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічні спостереження.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами ДЮСШ, викладачами вищих навчальних закладів, фахівцями у галузі легкої атлетики.

**Структура та обсяг роботи.** Основний текст кваліфікаційної роботи викладений на 35 сторінках друкованого тексту, містить вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел, що налічує 44 найменування.

## РОЗДІЛ 1

### ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІИ

#### 1.1. Легка атлетика як компонент фізичного виховання

Легка атлетика є одним з найбільш масових видів спорту. До того ж, легкоатлетичні вправи складають основу державних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовки населення України, починаючи з дошкільнят і закінчуючи особами зрілого віку [15,41].

Заняття з легкої атлетики мають оздоровче, прикладне та виховне значення [17, 22, 40, 38].

Протягом навчального року учні виконують комплекс тестових вправ для визначення рівня їхніх фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили, швидкісно-силових якостей) - шість вправ упродовж року та шість - наприкінці.

У початкових класах інтенсивно розвиваються основні фізичні якості, необхідні для зміцнення здоров'я та формування систем організму, тому до розробки комплексу вправ у цих класах необхідно підходити особливо серйозно.

З 2-го та 5-го класу впроваджуються домашні завдання, що включають такі вправи:

1) стрибки зі скакалкою, відштовхуючись двома ногами (кількість разів на 10 с);

2) підтягування у висі лежачи (для дівчат) і згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для хлопців);

3) присідання на одній нозі з почерговою зміною ноги, тримаючись за опору;

4) імітація метання м'яча за допомогою резинового джгута або власне метання;

5) піднімання тулуба із положення лежачи, руки за головою (кількість разів на 1 хв) [30].

Матеріал для занять з учнями старших класів будується на засадах ЗФП та СФП, переважно з вправ із легкої атлетики.

Програма з фізичної культури не встановлює конкретну кількість годин для освоєння тих чи інших модулів, але під час планування зобов'язує вчителя найбільше часу приділяти навчанню та засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови та найбільш сприятливі (сенситивні) періоди розвитку фізичних якостей учнів. При цьому вчитель повинен прагнути виконання учнями навчальних контрольних вправ-нормативів і показників комплексного тесту [31, 35].

Головною метою роботи вчителя фізичної культури є:

1) виховувати в учнів бажання систематично займатись фізичними вправами;

2) навчити дітей контролювати стан свого здоров'я та фізичний розвиток,

3) сформувати вміння та навички здорового способу життя та самостійних занять фізичними вправами

4) формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом [44].

## **1.2. Вікові особливості занять легкою атлетикою**

При розробці комплексів легкоатлетичних вправ у школі враховуються вікові особливості розвитку організму дитини (беручи

до уваги відмінності цього розвитку в хлопців і дівчат) і виділяються три основні вікові групи: молодша, середня, старша [34].

*Молодший шкільний вік* (7-10 років) характеризується інтенсивним, поступовим і рівномірним фізичним розвитком. Так, у хлопців 7-10 років середній річний приріст довжини тіла становить приблизно 10% маси тіла, обхват грудної клітки також 10%. У дівчат цього ж віку показники є такими: 13 % - приріст довжини тіла; 12 % - приріст маси; 11 % - обхват грудної клітки. Довжина тіла в дівчат збільшується переважно за рахунок росту тулуба, у хлопців - за рахунок росту нижніх кінцівок. Таким чином, аналіз росту тіла у дітей 7-10 років вказує на те, що в дівчат темпи приросту (маси, довжини тіла й обхвату грудної клітки) дещо вищі, ніж у хлопців [21].

У цей період триває процес формування скелета. Оскільки повне окостеніння скелета ще не відбулося й хребетний стовп перебуває в найбільшій рухомості, в цьому віці дуже актуальна загроза порушення постави. Неправильна поза під час сидіння сприяє виникненню грудного кіфозу, викривленню хребетного стовпа. Тому одним із пріоритетних завдань для вчителя фізичної культури молодших класів є забезпечення правильного формування скелета, зміцнення м'язової системи, попередження порушення постави учнів. Через незавершеність окостеніння скелета в процесі занять фізичними вправами дітям не слід виконувати вправи з великими навантаженнями, рекомендується виключати зі способів фізичного виховання вправи з елементами стрибків на твердий ґрунт [13].

М'язова система в дітей цього віку розвинена недостатньо, м'язова тканина становить лише 27-30 % маси тіла, й розвиток м'язів відбувається нерівномірно (у першу чергу розвиваються великі м'язи, потім малі). Тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-



розгиначів, тому діти схильні тримати тулуб і кінцівки в зігнутому положенні. Отже, в цей період необхідно давати більше вправ на зміцнення м'язів тулуба, сприяючи таким чином формуванню правильної постави. У молодшому шкільному віці спостерігається відносно повільний темп розвитку серцевої системи в порівнянні з підлітковим періодом [27].

Об'єм серця в дітей 6-11 років збільшується вдвічі - з 70 см<sup>3</sup> до 130-140 см<sup>3</sup>. Ударний об'єм серця досягає 23 мл у 6-річних дітей та 41 мл у 11-12-річних. Поступово зменшується частота серцевих скорочень. У дітей 6-8-річного віку вона дорівнює 90-92 удари на хвилину, у 9-10-річного – 86-88, у 11-12-річному – 82-85. Артеріальний тиск складає в середньому 100 мм.рт.ст.

Серце в дітей молодшого шкільного віку характеризується здатністю пристосовуватись до різних режимів роботи, швидко поновлювати свою працездатність. Однак діяльність його нестійка: через недосконалість регуляторного апарату, не сформованість механізму умовно-рефлекторних впливів на серцево-судинну систему існує можливість виникнення порушень ритму серцевих скорочень, пониження кров'яного тиску. Витривалість серця щодо фізичних навантажень порівняно мала. У дітей шкільного віку спостерігаються низькі показники максимального споживання кисню (МСК), що характеризує інтенсивність процесів окиснення при тривалих фізичних навантаженнях, або аеробну здатність організму. У хлопчиків 9-10 років МСК в середньому становить 1650 мл/хв (тоді як у дорослих вона становить 3000-4000 мл/хв). Під час стандартних навантажень у дітей показник споживання кисню перевищує цей показник у дорослої людини, процент же його використання значно нижчий [8].

Під час невеликих навантажень частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає в більшій мірі, ніж у дорослих. При максимальних навантаженнях у дітей 6-10 років вона досягає 180-200 уд/хв, хоча МСК при цьому приблизно втричі менший, ніж у дорослих.

Частота дихання, яка є одним із показників функції зовнішнього дихання, з віком уповільнюється (у семирічному віці вона становить 25 уд/хв, у 9-річному - 22, у 10-річному і 11-річному відповідно - 18 і 15. Хвилиний об'єм дихання (ХОД) у стані спокою залежить від віку: 3000 мл/хв у 7-річних і до 3800 мл/хв - у 9-річних [19].

У дітей молодшого шкільного віку об'єм крові, що протікає через легені за одиницю часу, досить великий і дозволяє задовольнити потребу дитячого організму в кисні; більш інтенсивний, ніж у дорослих, обмін речовин. Підвищена потреба дитячого організму в кисні при фізичних навантаженнях задовольняється за рахунок більшої частоти дихання й частково - через збільшення глибини дихання. Тому після тривалих фізичних навантажень дітям обов'язково слід переходити до виконання вправ, спрямованих на відновлення рівномірності дихання, щоб забезпечити організм киснем (це стосується вправ циклічного характеру, ходьби, бігу) [8].

*Середній шкільний вік* (10-14 років) припадає на початок періоду статевого дозрівання у хлопчиків і його середину - у дівчаток. Тому характерною рисою цього періоду є посилений ріст довжини тіла, інтенсивний приріст м'язової сили. У хлопців-підлітків показник сили приблизно на 30 % більший, ніж у дівчат. Спочатку в дівчат силові здібності зростають у відповідності до маси (12-14 років), потім сила збільшується меншою мірою, ніж маса. Через це дівчатам складніше дається виконання вправ на подолання ваги свого

тіла (підтягування на перекладині, розгинання рук в упорі, присідання, стрибки, метання), у зв'язку із чим необхідно обмежити їх виконання (для дівчат). Це також стосується вправ, що викликають посилення внутрішнього тиску - вправи швидко-силового характеру (потрійний стрибок із повного розбігу, стрибки з висоти більше за 100 см, присідання з вантажем, що перевищує свою масу) [25,36].

При розробці уроків для середнього шкільного віку вчителям фізичної культури слід уникати одноманітних вправ, які сприяють однобічному розвитку м'язових груп, що, у свою чергу, може призвести до порушення постави. Тому вже з перших занять легкою атлетикою потрібно слідкувати за правильною поставою учнів під час бігу та стрибків. Тонус м'язів-згиначів у підлітків переважає над тонусом м'язів-розгиначів, тому вправи повинні добиратись з таким розрахунком, щоб навантаження в першу чергу припадало на м'язи задньої поверхні тулуба, тобто спини і шиї [2, 26].

Центральна нервова система підлітків у цей період характеризується посиленням збудження й рухливості нервових процесів, що сприяє більш швидкій спрацьованості організму. Вікові морфофункціональні особливості серцево-судинної, м'язової, дихальної та інших систем також забезпечують більш швидке спрацювання, однак підлітки швидше за дорослих втомлюються від одноманітного навантаження, оскільки робота серця підлітка забезпечується більш частим його скороченням, тоді як у дорослих - за рахунок збільшення ударного об'єму [19].

Одноманітні навантаження спричинюють швидке стомлення, тому під час занять вчителів необхідно вдаватися до чергування характеру вправ. Підлітки швидше за дорослих поновлюють енергію

після навантажень. Це необхідно враховувати при дозуваннях пауз відпочинку.

Хлопці й дівчата підліткового періоду легше переносять навантаження швидкісного та швидкісно-силового характеру, вправи переважанням вияву сили та витривалості [20].

Дослідження спеціалістів [8,12,37] свідчать, що підлітковий вік є найсприятливішим для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також удосконалення координаційних здібностей.

У середньому шкільному віці триває процес удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки зі всіх видів легкої атлетики. Заняття мають більш спеціалізований характер, інтенсивність вправ підвищується.

До тренувань бігунів на короткі дистанції, нарівні з розвитком швидкісних якостей (збільшення частоти рухів), додаються вправи на розвиток сили м'язів і швидкісно-силових якостей. При цьому у вправах на розвиток сили можна використовувати вправи з навантаженнями максимальної маси (не частіше одного разу на тиждень) [39].

Для підлітків, які обрали своєю спортивною спеціальністю стрибки й метання, головне в цей період - удосконалювати техніку рухів і розширювати функціональні можливості організму. Пізніше, в 15-16 років, за допомогою спеціальних вправ удосконалюватиметься техніка виконання стрибків і метань, а тренувальний процес за своїм характером і змістом майже не відрізняється від тренувань дорослих стрибунів і металників і має виражену спеціальну спрямованість. Особливу увагу слід звернути на зміцнення опорно-рухового апарату, а саме м'язів, сухожиль, зв'язок і суглобів ніг. Для цього необхідно виконувати в поступовому зростаючому обсязі прості

стрибкові вправи та вправи, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах (махи, нахили, шпагати тощо) [10,11].

*Старший шкільний вік (15-16 років).* Характерною рисою цього періоду є поступовий, злагоджений розвиток усіх систем організму.

У підлітків старшого шкільного віку, особливо в хлопців, м'язова система розвивається нерівномірно: загальна маса м'язів у них становить приблизно 43-45% загальної маси тіла. Це дозволяє їм виконувати вправи, що вимагають великих зусиль. У дівчат цей віковий період характеризується інтенсивністю збільшення маси й сили м'язів тазової ділянки й повільністю збільшення маси й сили м'язів рук та плечового поясу. Така невідповідність у розвитку окремих м'язових груп не дозволяє дівчатам успішно виконувати вправи, пов'язані з подоланням власної маси. Юнаки старшого віку, в порівнянні з дівчатами, мають більш довгі руки й ноги, у них вище розміщений загальний центр маси (ЗЦМ), завдяки чому вони значно легше оволодівають технікою виконання легкоатлетичних вправ із ходьби, бігу, стрибків і метань. З другого боку, більш низьке опущення загального центру маси в дівчат дозволяє їм краще виконувати вправи, пов'язані з відчуттям рівноваги (метання малого м'яча, гранати й інших снарядів) [3, 29].

Серцево-судинна система старших школярів характеризується збільшенням отворів кровоносних судин. Унаслідок цього в підлітків підвищується загальна витривалість і працездатність організму.

Розвиток органів системи дихання забезпечує розширення функціональних можливостей організму юнаків і дівчат (життєвої ємності легенів, розвитку сили дихальних м'язів, збільшення МСК) [28].

У цей період завершується формування центральної нервової системи, стабілізуються процеси збудження й гальмування,

розвивається здібність до аналізу складних ситуацій, що дозволяє вчителям фізичної культури значно розширити круг способів і методів навчання на заняттях фізичною культурою і спортом.

У старшому шкільному віці завершується формування основних логічних процесів; процеси сприйняття, уваги, мислення набувають більш організованого характеру - юнаки й дівчата оволодівають раціональними способами виконання складних фізичних вправ [5,23].

### **1.3. Основні аспекти розвитку рухових якостей**

Фізичні якості – це окремі аспекти рухових можливостей людини. Виділяють наступні фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація (спритність).

Навчання техніки рухів і розвиток фізичних якостей у процесі виховання тісно переплітаються. Розвиток фізичних якостей у дітей пов'язаний із деякими анатомо-фізіологічними особливостями.

Це, по-перше, злагодженість процесів розвитку всіх фізичних якостей, що зумовлює необхідність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей. І, по-друге, обов'язкове врахування під розвитку фізичних якостей сенситивних періодів, під час яких розвиток здібностей відбувається найбільш інтенсивно. Так, вік 8-11 років є найсприятливішим для розвитку швидкісних можливостей, 13-15 років - для розвитку м'язової сили; 11-13 років для дівчат і 14 років для хлопців - для розвитку витривалості [1, 9].

*Швидкість* - це здатність виконувати рухи за мінімально короткий проміжок часу. Основними факторами розвитку швидкості є рухливість нервових процесів, швидкість біохімічних реакцій.

Найвищі темпи розвитку швидкості в молодшому шкільному віці (7-10 років), проте максимуми можуть досягатися і в 14-15 років. Частота кроків у десятирічних школярів аналогічна частоті кроків дорослих [14].

Пізніше, в 11 - 13-річному віці швидкість розвивається такими ж способами, лише зі збільшенням відстаней дистанцій до 60-80 метрів. У цей період бажано максимально використовувати у вправах різноманітні стрибки, які є універсальним способом розвитку швидкості й швидкісно-силових якостей [27].

Слід відзначити, що найінтенсивніше збільшення частоти рухів спостерігається у віці від 7 до 9 років. Середнє щорічне посилення частоти рухів у цей період складає 0,3-0,6 руху на секунду. У 10-11 років помітний деякий спад - до 0,1-0,2 руху на секунду, зі збільшенням у 12-13 років (0,3-0,4 руху на секунду).

Частота рухів за одиницю часу досягає високого рівня у дівчат до 14, а в хлопців до 15 років. Потім у хлопців середній щорічний приріст зменшується до 0,1-0,2 руху на секунду, у дівчат 14-15 років зовсім завершується.

Максимальна частота рухів при виконанні в заданому ритмі з віком також поступово збільшується. За період з 4 до 17 років вона зростає приблизно в 3,3 разу [30].

Обсяг навантаження при розвитку швидкості складає:

- Після досягнення максимальної швидкості тривалість виконання вправи складає 1-2 сек.
- Кількість повторень – 5-10 разів
- Інтервал відпочинку – 4-6 хв.

Тривалість кожної вправи повинна бути такою, щоб до кінця її виконання швидкість не знижувалась. З падінням швидкості

повторне виконання вправи сприяє розвитку швидкісної витривалості [13, 33].

*Сила* - це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [50].

Прояв м'язової сили залежить від типу м'язових волокон - швидких чи повільних.

При переважній кількості білих (швидких) волокон людина здатна проявляти максимальну потужність у швидкісних, силових та швидкісно-силових вправах (виконувати вибухові вправи)

При переважній кількості красних (повільних) волокон людина здатна тривалий час підтримувати м'язову роботу. У таких людей більше проявляються види витривалості [35].

Максимальна сила зростає за рахунок збільшення абсолютного (анатомічного) поперечника м'язів, а також за допомогою фізіологічних резервів, мобілізації нервово-м'язових одиниць, які задіяні.

Сенситивними періодами для розвитку сили є: для хлопців 10-12 та 14-17 років; для дівчат - 11 років. У цьому віці відбувається швидке нарощування мускулатури. І вчителів фізичної культури потрібно пам'ятати, що збільшення сили м'язів запізнюється на один рік у порівнянні з ростом мускулатури, тому вправи для школярів із будь-яким навантаженням силового характеру повинні бути строго дозованими у відповідності до вікових особливостей [13, 20].

Для легкоатлетів особливе значення має спеціальна сила, що характеризується здібністю спортсмена більшою мірою проявляти силу м'язів, на які припадає найбільше навантаження у видах їх спеціалізації.



До найефективніших способів розвитку сили належать вправи ті снарядами, з партнером, вправи з обтяжуванням, які виконуються в динамічному й ізометричному (статичному) режимах [43].

В арсенал силової підготовки школярів повинні бути включені динамічні ізометричні вправи, які доцільніше виконувати у комплексах із 7-8 вправ (по 2-3 для м'язів рук, тулуба, ніг).

Інтенсивність виконання вправи слід збільшувати поступово - від слабкого (перші 1-2 с) до великого, тривалість однієї вправи при цьому не повинна перевищувати 6 с. Пауза між вправами має бути не меншою за 30-40 с, а між вправами - до 2 хв. [38].

До основних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей належать: стрибки в довжину з місця, потрійний стрибок, багатоскоки, вистрибування, стрибки з розбігу, елементи рухливих та спортивних ігор та ін. [10].

Сенситивними періодами в розвитку швидкісно-силових якостей у хлопців і юнаків є 9-10, 12-13, 14-15 років; у дівчат – 8-9, 10-12 років [13].

*Витривалість* - це здібність людини виконувати роботу заданої інтенсивності протягом тривалого часу, здатність організму протидіяти втомі [35].

Розрізняють загальну й спеціальну витривалість.

Загальна витривалість - це здібність людини виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу.

Спеціальна витривалість - характеризується можливістю тривалий час виконувати спеціальні вправи з високою ефективністю [33, 35].

У залежності від виду легкої атлетики здатність до витривалості розвивається відповідними способами й методами. До основних засобів розвитку загальної витривалості належать: біг на

довгі дистанції, ходьби низької та помірної інтенсивності, плавання та ін. Спеціальна витривалість розвивається завдяки багаторазовому повторенню вправи чи її складових із заданою швидкістю та певними інтервалами відпочинку [13].

Загальну витривалість можна розвивати з молодшого шкільного віку навантаженнями аеробного характеру. Найбільш велика користь від мало інтенсивних вправ стосовно великої тривалості у дітей 8-10 років (сенситивний період). Із 12 до 15 років ефективність цих вправ дещо знижується [13, 24].

*Гнучкість* – це фізична якість, яка характеризується ступенем рухомості суглобів. Належний рівень розвитку гнучкості сприяє більш ефективному оволодінню технікою вправ [31].

У молодшому шкільному віці створюються сприятливі передумови для розвитку гнучкості через особливості фізичного розвитку на даному етапі, який характеризується високою еластичністю зв'язок і м'язів, великою рухомістю хребетного стовпа. До сенситивних періодів розвитку гнучкості належить вік від 7 до 10 років, а також 11-13 років для дівчат і 13-15 років для хлопців, коли активна гнучкість досягає найвищих показників [3, 13].

У шкільному віці багато уваги слід приділяти підвищенню еластичності окремих м'язових груп, особливо розгиначів, які задіяні при виконанні основних легкоатлетичних вправ [12,21].

*Координація (спритність)* виявляється в здатності виконання складних за координацією рухів, швидкій зміні рухів, спричиненій зовнішніми обставинами. Для вияву цих можливостей необхідний запас рухових навичок, а також здатність до їх переробки, пов'язані з високим рівнем аналітико-синтетичної функції мозку [35].

Фізіологічною основою оволодіння новими рухами є рухомість і динамічність нервових процесів. До найефективніших способів

розвитку спритності належать вправи, які забезпечують не тільки раціональне й швидке оволодіння рухами, але й цілеспрямоване їх застосування за умов, що різко змінюються. У молодшому шкільному віці - це використання елементів рухливих, спортивних ігор, усі різновиди естафет; у підлітковому віці - вправи, специфічні для кожного виду спорту, та вправи, що сприяють умінню аналізувати просторово-часові характеристики: підстрибування вгору на задану висоту, стрибок у довжину з місця [36].

Точність керування рухами в просторі поступово зростає протягом 4-17 років, це пов'язано зі збільшенням кількості засвоєних рухових навичок [39].

Координація рухів сприяє ефективному оволодінню технікою легкоатлетичних вправ. Для розвитку координаційних здібностей використовуються рухливі та спортивні ігри, естафети, елементи акробатики, гімнастики та ін. [39].

Найсприятливіший вік для розвитку й удосконалення координації рухів є 10-14 років у хлопців і 9-13 - у дівчат. Саме в ці періоди діти досить легко засвоюють техніку найскладніших вправ. З переходом у підлітковий вік (у хлопців з 13-14 років, у дівчат - з 12-13) якість координаційних здібностей помітно знижується. Цей період триває індивідуально від 1,5 до 2,5 року, після цього знову настає деяке покращення формування координації рухів. Погіршення координації здебільшого пов'язане з диспропорцією в розвитку м'язової системи, що потребує особливої уваги вчителя й застосування індивідуального підходу до навчання учнів [15].

Найбільш високі показники розвитку однієї фізичної якості можуть бути реалізовані лише за умови достатнього розвитку інших [35].

Для ефективного розвитку фізичних здібностей необхідно пам'ятати, що діти шкільного віку по-різному реагують на навантаження (стандартні, максимальні та цілеспрямовані). А саме:

1. Темп розвитку рухових здібностей при стандартних навантаженнях швидко знижується, оскільки діти легко пристосовуються до них. Тому чергування навантажень підвищує темп розвитку якостей;

2. Дія на організм повторних максимальних навантажень носить явно виражений трифазовий характер. Протягом першої фази в розвитку здібностей не відбуваються жодні зрушення, іноді навіть спостерігається зниження попереднього рівня; у другій фазі показник рівня розвитку здібностей інтенсивно зростає і в третій фазі знову знижується. Цю закономірність у розвитку фізичних здібностей обов'язково слід враховувати при проведенні занять із легкої атлетики зі всіма віковими групами [13, 25].

### **Висновки до розділу 1.**

При організації серій уроків модулю «Легка атлетика» слід дотримуватись вікових особливостей розвитку дитячого організму. Так діти молодшого шкільного віку характеризуються здатністю пристосовуватись до різних режимів роботи, швидко поновлювати свою працездатність, але діяльність їх нестійка через недосконалість регуляторного апарату.

При розробці уроків для середнього шкільного віку слід уникати одноманітних вправ, які сприяють однобічному розвитку м'язових груп, що, у свою чергу, може призвести до порушення постави. Тонус м'язів-згиначів у підлітків переважає над тонусом

м'язів-розгиначів, тому вправи повинні добиратись з таким розрахунком, щоб навантаження в першу чергу припадало на м'язи задньої поверхні тулуба, тобто спини і шиї.

У старшому шкільному віці завершується формування основних логічних процесів; процеси сприйняття, уваги, мислення набувають більш організованого характеру - юнаки й дівчата оволодівають раціональними способами виконання складних фізичних вправ.

## РОЗДІЛ 2

### ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ШКОЛІ

#### 2.1. Характеристика уроків модулю «Легка атлетика»

Фізичне виховання в школі передбачає вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Основною формою занять з легкої атлетики в сучасній школі є урок який складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої схеми спричинена психологічними й фізіологічними закономірностями функціонуванні організму під час фізичних навантажень [2].

На початку уроку організм переборює інерцію спокою за рахунок поступового підвищення працездатності всіх систем, це відповідає фазі впрацьованості. Після цього досягнутий рівень працездатності певний час зберігається з певними коливаннями (фаза стійкої працездатності). У процесі навантаження функціональні резерви м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму поступово зменшуються. Це фаза зниження працездатності. Такий механізм роботи системи м'язів є універсальним і при збереженні правильної послідовності вправ завжди виявляється в руховій діяльності [3].

Фаза впрацьовання відповідає підготовчій частині уроку, яка передбачає забезпечення психофункціональної готовності учнів до виконання завдань основної частини уроку. Підготовчі вправи в цій частині уроку мають відповідати особливостям координаційної структури та характеру фізичного навантаження основної частини уроку.

В умовах низької температури повітря до підготовчої частини уроку слід включати більшу кількість вправ і виконувати їх у швидкому темпі.

Фаза оптимального рівня працездатності відповідає основній частині уроку, в якій вирішуються головні завдання, пов'язані рухових навичок. Складні рухові дії, швидкісні та швидкісно-силові вправи виконуються на початку основної частини, потім закріплюється раніше пройдений матеріал, виконуються вправи на розвиток сили та витривалості [31].

Із фазою зниження працездатності пов'язана заключна частина, яка має на меті приведення психіки й усіх функціональних систем організму у відносно спокійний стан. Для цього поступово зменшують і фізичні навантаження, плануючи нескладні за координацією вправи невеликої інтенсивності (повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення).

У кінці уроку дається завдання додому [44].

## **2.2. Програма та послідовність викладання модулю «Легка атлетика» на уроках фізичної культури**

Вивчення базових елементів техніки основних видів легкої атлетики (ходьби, бігу, стрибків, метання) розпочинається з першого класу [32].

### *1-й клас*

Згідно із програмою з фізичного виховання в школі учні першого класу виконують біг, знайомляться з технікою високого старту, положенням тулуба, роботою рук під час бігу. Учитель пояснює дітям, як ставити стопу на ґрунт, виконувати «човниковий» біг 4x9 м, робити вдих і видих під час виконання фізичних вправ.

Слід нагадати, що легкоатлетичні вправи включені в програму як загальнорозвиваючі вправи з різних модулів.

*Ходьба.* Школярі нерідко ходять перевалюючись з ноги на ногу, голову й плечі опускають, топаючи або човгаючи, тому вже з перших днів навчання учнів слід вчити правильної ходьби з гарною поставою, яка характеризується вільними рухами рук і ніг, природним положенням тулуба. Нога ставиться на п'ятку з перекочуванням на всю стопу, коліно зігнуте, голова й тулуб тримаються вертикально, плечі розправлені, руки рухаються перехресно ногам.

Для навчання правильної ходьби слід навчатись ходьби на носках, на зовнішньому й внутрішньому боці стопи, з різними положеннями рук (на поясі, за спиною), пригнувшись широким кроком, високо піднімаючи стегна, приставними кроками, перехресно.

*Біг,* як і ходьба, на перший погляд є доступною, природною вправою, але це не зовсім так. Діти під час бігу допускають багато помилок: скуті рухи руками й ногами (напружений біг), недостатні випрямлення поштовхової ноги в момент заднього поштовху, біг на зігнутих ногах, занадто нахилений тулуб (уперед або назад, розгойдування тулуба в різні боки тощо). Усунення цих недоліків вимагає вивчення багатьох вправ: бігу з високим підніманням стегна, бігу з виносом прямих ніг уперед, бігу на носках, бігу з різним положенням рук.

*Стрибки.* Першокласників вчать стрибків на одній і двох ногах на місці, з просуванням, з поворотом на 90°; у глибину з висоти 30 см, у довжину з місця.

Після вивчення цих вправ слід переходити до освоєння техніки стрибка в глибину з підвищення. Спочатку учні зістрибують з



гімнастичної лави з вихідного положення напівприсід на носках, руки попереду.

При стрибках у довжину з місця відштовхування здійснюється двома ногами одночасно.

У польоті слід винести ноги вперед і зігнути їх під час приземлення, руки спрямувати вперед.

З метою оволодіння технікою стрибку в довжину з місця необхідно навчитись стрибати з положення руки на поясі, вздовж тулуба, потім відведені назад - униз. Наступна вправа аналогічна, але руки відведені назад, під час стрибка - рухаються вниз - уперед - угору, а в момент приземлення - вперед.

*Метання:* тримання малого м'яча, метання м'яча в горизонтальну ціль з двох-трьох кроків у вертикальну ціль з двох-шести кроків.

Також молодші школяри метають малий м'яч з місця на дальність.

З метою освоєння техніки метання слід застосовувати такі вправи: підкидати й ловити м'яч, кидати м'яч у стінку й ловити після відскоку, влучати в щит. Після цього починають метати м'яч на дальність, на початку слід не кидати його на результат, а звертати увагу, в першу чергу, на техніку виконання.

### *2-й клас*

*Ходьба.* Учні другого класу продовжують оволодіння технікою ходьби широким вільним кроком зі збереженням правильної постави з постановкою ноги з передньої частини стопи. Збільшується тривалість ходьби.

Швидкість ходьби зростає, в першу чергу, за рахунок частоти кроків, при цьому збільшується, як правило, частота рухів рук. Слід вчити дітей ходити з подоланням природних і штучних перешкод

(парканів, бар'єрів, ям із водою), ходити із зупинками за сигналом, у присіді, з різними положеннями рук (за головою, на поясі), з підстрибуванням.

*Біг.* При бігові особливу увагу слід приділити правильному положенню голови, тулуба, ставити ногу з передньої частини стопи, навчання подолання перешкод, м'якому бігу.

*Стрибки.* Згідно з програмою, учнів другого класу навчають стрибків поперемінно з ходьбою, з поворотом у різні боки на 180°, зі скакалкою на місці; триває вивчення стрибків у довжину з місця, у глибину.

*Метання.* Учні вдосконалюють техніку виконання вправ, що вивчались у першому класі, збільшуючи довжину розбігу й зменшуючи розміри щита при метанні малого м'яча з різної відстані.

Цей віковий період найсприятливіший для розвитку швидкості, спритності, сили та швидко-силових здібностей (у дівчат).

### *3-й клас*

*Ходьба та біг.* Учні третього класу продовжують вивчати техніку виконання старту, стартового розбігу, фінішування в бігу.

Виконується повторний біг на 30 м, «човниковий» біг 4x9 м, спеціальні бігові вправи. Учитель звертає увагу школярів на постановку стопи на ґрунт, положення голови, тулуба під час бігу. Учням ставляться завдання з удосконалення навичок з ходьби зі зміною темпу та оволодіння ходьбою зі зміною довжини кроків. Щоб навчити учнів змінювати довжину кроків у ходьбі та бігу, доцільно робити позначки на різні відстані від 40 до 100 см одна від одної. Біг на швидкість є дуже складною вправою, оволодіння якою вимагає тривалого часу. Учні повільно й поступово прискорюють біг до швидкості, на якій мають змогу утримувати біг. Після цього роблять прискорення на 20-25 м з метою поступового доведення швидкості

до максимальної. Можливе виконання цієї вправи шеренгою та групами по декілька осіб.

*Стрибки.* У третьому класі учні вдосконалюють техніку стрибків у довжину з місця, з розбігу та способом «зігнувши ноги». Школярі повинні навчитись приземлятися в смугах завширшки 40 см (перша - за 110 см від місця відштовхування, друга - за 150 і третя - за 190 см).

Триває удосконалення техніки виконання стрибків у висоту з прямого й косоного розбігу на 5-7 кроків на висоту 50-70 см. Слід наголошувати на правильному поєднанні розбігу й відштовхування, на повному випрямленні поштовхової ноги при відштовхуванні.

*Метання.* Третьюкласникам ставиться завдання метання на дальність по коридору 10 м на результат, метання з місця у вертикальну й горизонтальну ціль з 8-10 м способом «із-за спини через плече». Для третьокласників використовується замість квадратного щита кругла мішень з трьома колами діаметром 50, 60 і 70 см, висота мішені - 3 м, відстань - 8 м (для дівчат) і 10 м (для хлопців).

*Кросова підготовка.* У третьому класі доцільне чергування з ходьби, бігу на дистанції до 1500 м, біг нагору та з гори, бігу зі стартуванням групою, повільного бігу по важкопрохідній місцевості, кросу.

Цей віковий період є найсприятливішим для розвитку швидкості та спритності, а також для помірною розвитку сили й витривалості.

#### *4-й клас*

*Ходьба.* Вправи з ходьби виконуються на відрізках до 100 м з положення руки на поясі, за головою, за спиною, також застосовуються вправи з ходьби високо піднімаючи стегна, долаючи

різні перешкоди, чергування ходьби з бігом на відрізках до 200 м (50 м ходьба, 50 - біг і т. д.)

*Біг.* У четвертому класі триває вивчення техніки бігу, зокрема високого старту, стартового розбігу, бігу на дистанції, фінішування, поступово збільшується обсяг та інтенсивність вправ. Виконується повторний біг на відрізках 30 і 60 м, 30 м на результат, біг із подоланням горизонтальних і вертикальних перешкод стрибком «у кроці» на відрізках до 50 м. Біг із прискоренням треба освоювати шеренгами, потім групами по 4-5 осіб. Темп бігу має складати 200-250 кроків на хвилину, довжина кроку – 115-130 см, нога ставиться рухом «загрібання» на передню частину стопи.

*Стрибки.* Учні навчають стрибку в довжину з місця й з розбігу способом «зігнувши ноги», а також стрибка у висоту з розбігу способом «переступання». Основні завдання з вивчення стрибків: правильне відштовхування у стрибках в довжину з розбігу, попадаючи на брусок; оволодіння стрибком у висоту з п'яти кроків розбігу. Для засвоєння стрибка в довжину з розбігу виконуються вправи зі стрибків у довжину з двох-шести кроків розбігу, стрибки «у кроці».

Тулуб слід нахилити до поштовхової ноги, руки опускати донизу, приземлятись на махову ногу. Висоту планки поступово збільшують, починаючи від 40-50 см.

*Метання.* Учні продовжують оволодівати технікою метання малого м'яча з місця, метання на дальність у коридор 10 м. Повторюється матеріал, вивчений у попередніх класах.

Цей віковий період (4-й клас) є найсприятливішим для розвитку спритності (для хлопців і дівчат), гнучкості (для хлопців), швидкості та швидко-силових здібностей (для дівчат).

*5-й клас*

Учнів п'ятого класу знайомлять із технікою виконання низького старту, навчають правильного темпу бігу на короткі й кросові дистанції, кута відштовхування при стрибках у висоту способом «переступання кута», вильоту в метанні малого м'яча, виконання перехресного кроку, сприяють виробленню вмінь долати кросові дистанції. П'ятикласникам викладають правила змагань з бігу на короткі і й кросові дистанції.

*Біг.* Оволодіння технікою низького старту починають із засвоєнням низького старту з опорою на руку, протилежну виставленій вперед нозі. Спочатку учні повинні навчитись займати відповідні положення за командою «На старт!», потім «Увага!», після цього самостійно виконують біг зі старту, подаючи собі команду «Марш!». Далі учні виконують спочатку індивідуально, потім по декілька осіб аналогічні дії вже за командою вчителя. Довжину відрізків поступово збільшують з 15-20 м до 40-60 м на швидкість.

У цьому віці триває процес удосконалення техніки стартового розбігу, бігу на дистанції 30, 40, 60 м, вивчення техніки рівномірного бігу на середні й кросові дистанції 800-1000, 1500 м.

*Стрибка.* Учні п'ятого класу продовжують опанування техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» й стрибків у висоту з розбігу способом «переступання», застосовуючи вже відомі з попередніх класів елементи стрибків. Кількість стрибків поступово збільшується за рахунок додавання стрибків «у кроці», оскільки ця вправа є ключовою в стрибках у довжину.

*Метання.* П'ятикласники вивчають техніку метання малого м'яча з трьох кроків способом «із-за спини через плече», після цього переходять до вивчення техніки метання з п'яти кроків. Повторюють елементи виконання: тримання м'яча, підкидання, метання і-за

голови стоячи спочатку обличчям, а потім боком до напрямку метання; метання з місця на дальність.

Для метання малого м'яча з трьох кроків вихідне положення - як і при метанні з одного кроку, але попереду ставиться права нога, ліва ж - на півкроку позаду на носку. Учень робить крок лівою, потім виконує перехресний крок правою ногою й ставить її на зовнішній бік стопи носком праворуч, праву руку відводить вниз-назад, тулуб відхиляє назад - повертає праворуч, зігнутою лівою рукою відводить до правого плеча й робить лівою третій крок. У момент постановки лівої ноги на ґрунт права рука відведена назад - убік, права нога зігнута в коліні.

Техніка виконання кидка аналогічна техніці кидка з місця. Контрольні нормативи в метанні малого м'яча на дальність - з розбігу 3-5 кроків або більшого розбігу.

Вивчення техніки бігу з передаванням естафетної палички починається із засвоєння правильного тримання палички правок та лівою рукою. Потім вивчається передача й прийом її на місці, в русі, кроком, під час повільного бігу (краще застосовувати знизу без перекладання). Якщо наявна достатня кількість паличок учнів можна розподілити на пари (вишикувати у дві шеренги). Після того як учні навчаться передачі естафетної палички правою та лівою рукою під час повільного бігу в парах, можна розподілити дітей на кілька команд і збільшити швидкість передачі палички (довжина етапів не повинна перевищувати 50 м).

*Стрибки.* Закріплюється техніка відштовхування, виконання фази польоту, приземлення у стрибку «у кроці» з подоланням перешкоди та наступним пробіганням, бігові рухи; махи сильно зігнутою ногою при стрибках у висоту способом «переступання (махи однією й відштовхування другою ногою) з місця та з розбігу з

п'яти кроків, з торканням предмета на визначеній висоті у стрибку, імітація переходу планки з опору на гімнастичного коня.

*Метання.* Тримання гранати, метання гранати з місця, з одного, трьох, п'яти кидкових кроків. Способи відведення гранати, виконання та зміцнення «перехресного кроку». Виконуються вправи для розвитку рухомості в плечовому та зміцнення зв'язок ліктявого суглоба. Метання гранати з-за спини через плече.

Цей віковий період є найсприятливішим для розвитку гнучкості (для хлопців і дівчат), сили та швидко-сило-силових здібностей (для хлопців).

#### *9-й клас*

*Біг.* Учні вдосконалюють техніку бігу, виконують біг із низького старту на відрізках до 30 м. Вивчають техніку бігу по повороту: стартові колодки ставлять біля зовнішнього краю доріжки, плечі бігуна повернуті ліворуч, ліву ногу розташовують на 5-10 см позаду лінії старту, входження в поворот і вихід із нього відбувається плавно, біг на повороті здійснюється з нахилом ліворуч. Техніка бігу по повороту аналогічна техніці бігу на середні та довгі дистанції.

Учні продовжують вивчати техніку передачі й прийому естафетної палички в естафеті 4x100 м; доцільною є така послідовність вправ:

- 1) передача й прийом палички правою та лівою рукою по прямій;
- 2) передача й прийом лівою рукою під час виходу з повороту на пряму;
- 3) передача лівою та прийом правою рукою під час входу в поворот з прямої.

Швидкість збільшується поступово, досягаючи максимальної. Після цього складають команди по чотири учні й переходять до

вдосконалення техніки виконання прийому та передачі палички в умовах змагань. При цьому визначають місця початку бігу на другому, третьому й четвертому етапах, роблячи відповідні позначки.

Виконується біг на відстані до 3000 м повільним бігом до 12 хв.

*Стрибки.* Учні знайомлять із технікою потрійного стрибка. Вінчається розбіг, особливості відштовхування.

*Метання.* Учні дев'ятого класу навчаються штовхати ядро (хлопці 4 кг, дівчата - 3 кг), тримати ядро на основі другого, третього й четвертого пальців, після чого штовхають ядро з місця стоячи боком і стоячи обличчям до напрямку штовхання. Гранату хлопці та дівчата метають з повного розбігу на точність і дальність.

Цей віковий період є найсприятливішим для розвитку витривалості й помірною розвитку сили (для хлопців), гнучкості та швидко-силових здібностей (для дівчат).

#### *10-й клас*

*Біг.* Застосовується біг на короткі дистанції 30, 60, 100 і 200 м; на середні й кросові дистанції: на 800, 1000, 2000 і 3000 м (для хлопців), на 600, 800, 1000 і 1500 м (для дівчат). Естафетний біг, повторний біг на різні відстані. Біг на витривалість до 12 хв (для хлопців), до 9 хв (для дівчат).

*Стрибки.* Виконуються стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогнувшись», у висоту з розбігу способом «переступання» або способом «фосбері-флоп», потрійний стрибок у довжину з місця і з розбігу.

*Метання.* Виконуються вправи на метання малого м'яча й гранати з різних вихідних положень у горизонтальну ціль (2,5х2,5 м) та на дальність, штовхання ядра з місця і зі стрибка зі страховкою.



Цей віковий період є найсприятливішим для розпитку гнучкості та швидко-силових якостей, помірного розвитку сили (для хлопців), сили (для дівчат).

Учні повинні ознайомитися з основами тактики та правилом змагань з легкої атлетики, мати інструкторську й суддівську практику.

### *11-й клас*

В одинадцятому класі учні удосконалюють техніку виконання вивчених видів легкої атлетики.

*Біг.* Застосовується біг на короткі дистанції: 60, 100, 200 м; середні: 800, 1500, 2000 м; «човниковий» біг 4x9 м, 10x10 м; естафетний біг 4x100 м.

*Стрибки.* Виконуються вправи на стрибки в довжину з розбігу способом «прогнувшись» та у висоту способом «переступання».

*Метання.* Виконуються вправи на метання гранати 700 г (для хлопців) і 500 г (для дівчат) з розбігу. Метання малого м'яча (150 г) на дальність.

Цей віковий період є найсприятливішим для розвитку сили (для хлопців і дівчат) та гнучкості (для дівчат).

### **2.3. Алгоритм навчання легкоатлетичним вправам**

При навчанні дітей шкільного віку легкоатлетичним вправам значне місце посідає ігровий метод, що більшою мірою відповідає психологічним особливостям учнів і підвищує емоційність занять, сприяючи зацікавленості легкоатлетичними вправами. Зі збільшенням віку дітей зменшується обсяг ігрового матеріалу [3].

На початку навчання нових видів легкої атлетики слід давати перевагу цілісному методу навчання й тільки для закріплення навичок виконання окремих елементів техніки - застосовувати метод навчання по частинах. Тривале застосування цього методу призводить до набуття стійких навичок виконання окремих ланок техніки й заважає їх поєднанню в цілісну вправу.

Розповідь про техніку вправ має бути короткою й чіткою, не слід зупинятись на тонкощах техніки й використовувати незрозумілу термінологію. Демонстрація виконання має бути зразковою.

Основною метою процесу навчання легкої атлетики є оволодіння технікою виконання вправ, зокрема оволодіння навичками виконання основних легкоатлетичних рухів. Поставлена мета досягається за допомогою використання спеціальних та підвідних вправ [32, 38].

Для оптимізації процесу освоєння техніки виконання доцільніше дотримуватися такої послідовності:

1. оволодіння правильним вихідним положенням;
2. визначення основних частин тіла, задіяних у виконанні вправи;
3. уточнення напрямку рухів;
4. виконання вправи з незначною швидкістю;
5. виконання вправи з наростаючою силою [43].

Ця послідовність вивчення рухів зумовлює певний алгоритм навчання легкоатлетичних вправ:

1. Формування уявлення про техніку легкоатлетичної вправи;
2. Вивчення основних елементів техніки певного виду легкої атлетики;
3. Вивчення елементів техніки в їх сукупності;
4. Вивчення техніки цілісного виконання вправи;

5. Вивчення техніки виконання вправи в умовах змагань [43].

Особливого значення в процесі навчання легкоатлетичним вправам набуває вивчення особливостей розміщення стартових колодок, довжину й частоту бігових кроків та ін.

Раніше надбані навички сприяють успішному освоєнню техніки різних видів легкої атлетики. Так, оволодіння технікою бігу на середні дистанції зумовлюватиме більш швидке освоєння техніки бігу на короткі дистанції та розбігу в стрибках у висоту та у довжину [1].

Послідовність у навчанні техніки легкоатлетичних вправ має бути такою:

- біг на середні та довгі дистанції - біг на короткі дистанції - естафетний біг - бар'єрний біг із перешкодами;
- стрибки у висоту - стрибки в довжину - потрійний стрибок - стрибок із жердиною;
- метання малого м'яча - метання гранати - штовхання ядра [43].

Основними помилками при вивченні техніки легкоатлетичних вправ є:

- 1) зайвий поспіх, недостатній рівень вивчення основних елементів;
- 2) вивчення наступних елементів вправи, коли не засвоєні попередні;
- 3) недостатній рівень фізичної підготовки [27].

## **Висновки до розділу 2.**

Основними педагогічними аспектами викладання уроків з легкої атлетики є:

1. Структура та побудова уроку фізичної культури з дотриманням основних правил - як правило, складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої схеми спричинена психологічними й фізіологічними закономірностями функціонуванні організму під час фізичних навантажень;

2. Класифікація залежно від типу та кількості завдань, які вирішуються на уроці. розрізняють: вступні уроки з вивчення нового матеріалу та повторення вивченого, тренувальні, контрольні, комбіновані або змішані;

3. Організація діяльності учнів;

4. Оцінювання теоретичних знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, контрольних нормативів та вимог навчальної програми;

5. Програма з фізичної культури, яка зобов'язує вчителя раціонально розподіляти час навчання та засвоєння пріоритетного матеріалу, враховувати місцеві умови та найбільш сприятливі (сенситивні) періоди розвитку фізичних якостей учнів.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасна науково-методична база дозволила охарактеризувати дидактико-методичні особливості викладання легкої атлетики в ЗЗСО: урахування вікових особливостей дитячого організму, вплив легкоатлетичних вправ на розвиток м'язових груп, комплексний розвиток фізичних якостей, необхідність оволодіння раціональними способами виконання різноманітних фізичних вправ, які сприяють набуттю життєво необхідного рухового досвіду.

2. Окремою рисою, що характеризує побудову уроків з легкої атлетики виступає урахування основних методичних принципів: свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності й послідовності, міцності.

3. При організації серій уроків модулю «Легка атлетика» слід дотримуватись програми з фізичної культури за певним алгоритмом, який зобов'язує вчителя раціонально розподіляти час навчання, враховувати місцеві умови та найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних якостей. Навчання основних легкоатлетичних вправ відбувається за алгоритмом, який базується на реалізації принципів: від знайомого до незнайомого, доступності, систематичності, наочності та послідовності. Таким чином, основними дидактико-методичними аспектами викладання легкої атлетики в ЗЗСО є: дотримання вікових та фізіологічних особливостей учнів, структури уроку, чергування навантаження та відпочинку, оптимальна організація діяльності учнів, необхідність контролю за навчанням та дотримання основних вимог програми з фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: [учеб. пособие] / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, Бизин В.П.. – Х. : Основа, 1993.– 245 с.
2. Арэф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту), / В. Г. Арэф'єв, Г. А. Єднак. – Кам'янець-Подільськ: Абетка - НОВА, 2002. – 383 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 76-98.
4. Бабанский Ю. К. Выбор методов обучения в средней школе / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1997. – 176 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : навч.-метод. посібник: [у 2-х кн.] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади. – 2003. – 280 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості : навч.-метод. посібник: [у 2-х кн.] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід: Науково-практичні засади. – 2003. – 344 с.
7. Бондарчук А. П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А. П. Бондарчук. - К. : Здоров'я, 1981. – 189 с.
8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 65 с.
9. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

10. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
11. Верхошанский Ю. В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 8 – С. 59.
12. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. - К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
13. Волков Л. В. Розвиток фізичних здібностей / Л. В. Волков. - К. : Знання, 1976. – С. 13.
14. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002 – 296 с.
15. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. - К. : Радянська школа, 1988. – 154 с.
16. Волков Л. П. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. П. Волков; [під ред. В.М. Платонова]. - К. : Радянська школа, 1980. – 286 с.
17. Волков Н. И. К возрастной оценке влияния повторного бега максимальной интенсивности / Н. И. Волков, А. В. Ромашов // Теория и практика физической культуры, 2009. - №11. - С.53-57.
18. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія : навч. посібник [для студ. вузів, які вивчають дисципліну «Педагогіка»] / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К. : Вища школа, 1995. – 237 с.
19. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
20. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры, 1977. - №3. – С. 9-14

21. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 356 с.
22. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 2005. – 256 с.
23. Даниленко Л. І. Системи освітніх технологій: навчально-методичний комплекс / Л. І. Даниленко. – К. : Міленіум, 2013. – 24 с.
24. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной подготовке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1988. – 144 с.
25. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М. : Физкультура и спорт, 1986.- 221 с.
26. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посібник] / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний, Черкаси : Відлуння –Плюс, 2005. – С. 31.
27. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. - 269 с.
28. Кожин В. І. Методика дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовки молоді / В. І. Кожин. – К. : Олімпійська література, 1995. – 27 с.
29. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
30. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – С. 77-79.
31. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003, Т.2. – С. 91-95.



32. Легка атлетика. 1-12 класи / Д. С. Присяжнюк, В. В. Деревянко. – Х. : Видавництво «Ранок», 2008. – 128 с.
33. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
34. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
35. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 89-91.
36. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. - М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
37. Мотилянская Р. Е. Физическая культура и возраст / Р. Е. Мотилянская. - М. : Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.
38. Платонов В. М. Физическая подготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. - К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
39. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : "Новый мир", УКЦентр, 1999. - 336 с.
40. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. - М. : Физкультура и спорт, 1978. – 264 с.
41. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт. 1989. - 67 с.
42. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: [учебное пособие] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Academia, 2005. – С. 32-37.
43. Хрущев С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. - М. : Физкультура и спорт, 2002. - С. 156-160

44. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернополь : Навчальна книга – Богдан, 2004. - С. 172-178.