

rules at student courts of honor. These rules were called “codes of honor”. They were never rigidly fixed and were mostly fixed conventionally. They included a list of the so-called “natural rights of a student”. They are: the right to be called a student and wear a student uniform (the main feature of corporate style); the right to inviolability and impunity; recognition of guilt and punishment for it belonged to the competence of the court of honor only (“presumption of innocence”); the right to board; the right to corporate assistance; the right to create student organizations.

**Keywords:** *university, student government, principle, method, form, type*

Стаття надійшла до редакції 22.04.2022 р.

УДК 37.016:796.012.412.5:796.42

DOI <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264298>

**ФЕДІР МОРОЗ**

ORCID 0000-0001-5183-8469

**СЕРГІЙ ГАВРИШКО**

ORCID 0000-0001-6991-7093

Мукачівський державний університет

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ БІГУ ТА ОСНОВ ТЕХНІКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

У навчанні бігу здоровий спосіб життя є дієвим і надійним засобом збереження та зміцнення здоров'я. У системі різноманітних організаційних форм урок фізичної культури займає особливе місце, що є основною формою фізичного виховання школяра в особливості навчання основ техніки з легкої атлетики. Авторами з'ясовано, що здійснення зазначених завдань в навчанні бігу досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією і добром дозування фізичних вправ з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, вікових і статевих особливостей учнів.

На заняттях з фізичної культури при навчанні бігу учні здобувають досить повні знання з рухової діяльності, набувають потрібних рухових умінь і навичок. Завдяки заняттям легкоатлетичним бігом можна поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними. А основними завданнями проведення занять з легкої атлетики є подальше зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та всебічній підготовці учнів. Під час виконання легкоатлетичних вправ зміцнюються майже всі групи м'язів тіла, розвивається спритність, витривалість. Також виховуються в процесі занять бігом вольові якості, виробляється вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди.

**Ключові слова:** *рухові уміння і навички, фізичні вправи, фізичне навантаження, підвідні вправи, легкоатлетичні вправи, зміцнення здоров'я, фізичний розвиток*

**Постановка проблеми.** Для того щоб учні успішно володіли рухами, використовуються підвідні вправи. В числі їх можуть бути вправи, відтворюючі основну структуру рухової дії із яких виключено другорядні елементи і деталі. Інші підвідні вправи сприяють відпрацювання окремих елементів рухів. Із них по тому складається основний рух. Виконання легкоатлетичних вправ вимагає значної динамічної роботи багатьох м'язових груп тіла людини, має значний тренувальний ефект, тому може бути використано у численних видах спорту. Крім великого оздоровчого значення, легкоатлетичні вправи мають вагомий прикладний характер.

Після засвоєння основи рухової дії приступають до його вдосконалення. Вибираючи методичні прийоми навчання, добираючи фізичні вправи і дозуючи фізичні навантаження, необхідно брати до уваги особливості розвитку організму підлітків. Процес росту і розвитку організму відбувається безперервно і разом з тим нерівномірно: у певні вікові періоди темп збільшення маси і розмірів тіла, диференціація тканин і органів не однакові. Крім того, у кожному віковому періоді нерівномірні також ріст і розвиток окремих органів і систем по відношенню одне до одного.

**Аналіз останніх досліджень.** Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому, так зазначає у своїх публікаціях С.Б. Боровинський та С.М. Булах. Також легка

атлетика є одним з найбільш доступних популярних видів спорту, яка об'єднує природні фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання (Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко). При заняттях легкоатлетичним бігом різноманітність фізичних вправ впливає на точність регулювання навантажень, має важливе оздоровче значення, а також є доступним для будь-яких вікових категорій, що підтверджується науковими дослідженнями С. М. Балабан, Ю. М. Герасимчук, І. Ю. Токар.

Постійне збільшення потоку різноманітної навчальної інформації, надзвичайно напружена розумова діяльність, відсутність вільного часу і прогресуюча з кожним навчальним роком гіподинамія є однією з основних причин зниження показників фізичної роботоздатності і функціонального стану організму учнів. Ситуація ускладнюється тим, що в рейтингу основних життєвих цінностей і факторів успіху фізичне здоров'я займає не перше місце. Саме це спонукає до пошуку нових шляхів організації фізичного розвитку, які б сприяли підвищенню мотивації учнівської молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. (Кудряшова, 2019, с. 7).

Дія фізичних вправ на організм що росте може бути благодійною лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, зумовлених біологічним станом як організму в цілому, та і окремих його органів і систем. Складні по координації рухи спочатку розчленовують і розучують частинам. Спочатку їх об'єднують по кількості зв'язці і тільки після цього засвоюють рухи в цілому.

На уроках легкої атлетики можна показувати учням безпосередньо вплив легкоатлетичних вправ на функції організму, наприклад зниження частоти серцевих скорочень після систематичних занять.

Довготривалий біг і систематичне тренування сприяють до нормалізації ваги тіла. Систематичні бігові тренування збільшують захисні функції організму за рахунок кращої регуляції теплообміну і захисних властивостей крові (Ткаченко, 2011, с. 28-29).

Систематичні заняття легкоатлетичними вправами сприяють тренуванню серцево судинної системи. Разом з тренуванням серцево судинної системи покращуються можливості організму забезпечувати робочі м'язи киснем. При інтенсивній роботі доставлення додаткової кількості кисню і своєчасне виділення із організму продуктів обміну у тренуваних дітей проходить не тільки за рахунок почастішання дихання, але і збільшення його глибини.

Зміцнення здоров'я учнів потребує суворої регламентації фізичного навантаження на організм школяра протягом всього уроку. Необхідно поступово вводити організм учнів у роботу, а також після виконання посилюючого фізичного навантаження проводити його у відносно спокійний стан. У системі різноманітних форм з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає урок фізичної культури, що є основною формою фізичного виховання школяра. (Валік, 1974, с. 42).

В повільному бізі – основне завдання навчання руховим діям в V – IX класах в основному направлено на засвоєння життєво важливих рухових дій і вдосконалення умінь застосовувати дії в різних по складних умовах. Основні прийоми навчання руховим діям залишаються колишніми. Це повідомлення теоретичних відомостей і безпосереднє виконання вивчаючих рухових дій.

Основне завдання – привчити всіх учнів вільно, без напруження вести біг, поступово збільшуючи відстань. Важливо врахувати рухову діяльність дітей, яку вони отримують при вивченні бігу. А також у навчанні бігу необхідно добитися вільних рухів, додержуючись при цьому гарної постави і правильної форми всіх рухів, а також широкого й вільного кроку на носках з відповідним винесенням стегна махової ноги. Основними ознаками раціональної техніки бігу є легкість і розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою. (Кузнецова, 1967, с. 112-113).

Навчальні завдання розв'язуються на основі опанування комплексів рухових умінь і навичок, що є в програмі. У процесі навчання в учнів виховуються основні рухові якості: швидкість, спритність, а також у межах можливостей організму дітей певного віку – сила й витривалість.

Особливої уваги потребує правильне регулювання навантаження. Планувати і регулювати її в кожній окремій вправі необхідно з урахуванням стану здоров'я кожного учня, їх підготовленість, володіння тими чи іншими навиками. На уроці навантаження збільшується хвилеобразно, має місце її підвищення і зниження. Учитель повинен уважно слідкувати за тим, як окремі учні переносять те або інше навантаження. Навантаження на уроці виявляється інтенсивністю виконання вправ і об'ємом.

Дуже важливо домагатися, щоб під час виконання легкоатлетичних вправ учні додержувалися правильної постави. Велику увагу треба приділяти навчанню правильного дихання. Слід систематично роз'яснювати й нагадувати, що під час бігу в повільному та середньому темпі вдих має бути тривалим і повним, що перед стартом необхідно зробити кілька глибоких вдихів і видихів і т. ін. (Ахметов, 2013, с. 19).

Першим завданням є: навчити дітей приймати правильні вихідні положення. При цьому навчання вихідного положення як правило, поєднується з виконанням вправи в цілому. Коли вихідне положення засвоєно на перший план виступає друге завдання – оволодіти напрямками основних рухів даної дії. Наприклад, під час бігу треба ступні ставити прямолінійно, високо виносити стегно махової ноги, повністю випростовувати виштовхову ногу під час виштовхування. Слідом за цим висувається нове

завдання – опанувати амплітуду рухів. Наприклад, виносити стегно махової ноги настільки, наскільки це доцільно за даної швидкості бігу. Майже одночасно необхідно ставити завдання виконувати дію вільно, без зайвого напруження, яке сковає рух.

Потім ставиться завдання виконувати дії з більшою швидкістю. Наприклад, додержуватися правильної техніки під час бігу в повільному, середньому і нарешті швидкому темпі.

**Мета статті.** Проаналізувати особливості навчання бігу, визначити основні засоби характеру навичок школярів під час фізичної активності в засвоєнні основ техніки з легкої атлетики. Розглянути їх вплив на фізичний розвиток. Вдосконалення фізичних властивостей учнів у засвоєнні техніки виконання фізичних вправ.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Діяльність учнів на уроках фізичної культури повинна надавати стимулюючий вплив на розвиток організму підлітків. У цих цілях необхідно передусім правильно вибрати фізичні вправи, особлива увага приділяється бігу на швидкість. Істотним моментом являється правильне чергування навантаження і відпочинку в процесі заняття, фізичні вправи на уроці повинні надавати різносторонній вплив на організм: сприяти розвитку опорно-рухового апарату, формувати хорошу осанку, підвищувати функцію серцево-судинної і дихальної систем, вдосконалювати регуляцію центральної нервової системи, стимулювати обмін речовин. Підбираються вправи впливаючи на різні групи м'язів, що вимагають прояву всіх основних рухових якостей. Потрібно максимально диференціювати вправи по віку і статі. Необхідно оберігати організм підлітка від постійних перенавантажень, довготривалих м'язових зусиль, викликаючих надмірне напруження, через мірні емоційні навантаження. (Бачинський, 1996, с. 21-22).

Розв'язуючи навчальні завдання, треба урізноманітнювати вправи на уроці. Це досягається зміною форми рухів (наприклад, біг на носках, біг на всій ступні, біг стрибками та ін.) і обстановки в якій виконується вправа (наприклад, біг по рівній доріжці, вгору, з гори, біг по вузькому коридору, позначеному лініями, біг по кільцях, покладений на доріжці, через планки, що лежать поперек доріжки, т. т.). Предметно оформлені завдання особливо потрібні на уроках в V-VI класах. Добирати вправи слід так, щоб вони були не менш різнобічні, але й цілеспрямовані на розв'язування завдань, поставлених на уроці. (Кузнецова, 1967, с. 34-35).

Дуже важливо підмити вплив бігу по пересічній місцевості на прості та складні технічні завдання дітей які допомагають скорегувати степінь координованості. Починаючи вивчати біг по пересічній місцевості, необхідно повторити техніку бігу по прямій з різною швидкістю, а також навички і вміння по подоланню перешкод, з початку рекомендується проводити біг по слабо пересічній місцевості, на якій невеликі перешкоди у вигляді: сипучого піску, рову, поваленого стовбура дерева та ін. Ці перешкоди можна створити, зробити штучно, позначивши на шкільній площадці рів, купинки, встановити на невеликій висоті (20-40 см) бар'єри, планку для стрибків у висоту та ін. По мірі засвоєння техніки бігу довжини маршруту і перешкоди ускладнюються. (Конестяпіна, 2006, с. 130).

При подоланні невеликих перешкод необхідно навчити учнів подолати бар'єри шляхом енергійного відштовхування і збереження бігового кроку, при цьому важливо не знижувати швидкість бігу. Для володіння уміння подолати горизонтальні і вертикальні перешкоди використовується стрибковий біг, багатоскоки. Більш високі вертикальні перешкоди долаються без опори, бар'єрним бігом. При цьому сильно зігнута поштовхова нога без значного підйому центру тяжиння. Така техніка використовується тільки при подоланні перешкод типу легкоатлетичних бар'єрів. Перешкода у вигляді поваленого дерева долається переступаючи його, при цьому махова нога згинається. Сипуча земля долається в бізі коротким кроком. Ному ставлять на всю ступню. Слизька земля – короткими біговими кроками з постановкою стопи на землю на відстані ширини плечей. Для розучування техніки використовуються управи в бізі по доріжці, на короткій умовно позначеній слизькій і сипучій землі. (Вальсевич, 1977, с. 9).

В якості основних засобів основ техніки використовують біг на середні дистанції. Особливостями бігу на середні дистанції є: прямолінійність, м'якість і плавність рухів, їх економічність, уміння витратити на просування в перед мінімальних зусиль і чергувати напруження м'язів з їх розслабленням. Під час бігу на середні дистанції тулуб незначно нахилено в перед. При відштовхуванні виконується повне випрямлення ноги у всіх суглобах. Відмінність від бігу на короткі дистанції полягає в тому, що кут відштовхування ногою менш гострий. Менша і величина підйому махової ноги. Скорочується амплітуда руху рук. Дихання при бізі ритмічне, глибоке через рот і ніс з невеликим акцентом на видосі. (Коробченко, 1977, с. 74).

Для оволодіння технікою бігу на середні дистанції використовують підвідні вправи: біг високо піднімаючи коліна; багатоскоки; біг із закиданням гомілок; біг з прискоренням. Застосовують також управи в бігу, коли в перші 15-20 м. учень біжить з максимальною швидкістю, а подальше, до зупинки пробігає по інерції. Використовують також біг під гору.

Число повторень підвідних вправ на перших уроках складає 6-8 разів по 20-40 м. Прискорення і біг по інерції проводиться по дистанції до 60 м. (3-4 рази). На наступних уроках по мірі володіння навичком, кількість їх скорочується, довжина дистанції збільшується до 250-300 м. у дівчат і 400-500 м. у хлопців. (Виставкін, 1964, с. 13).

Для учнів підготовчої групи, а також учнів, тих хто нещодавно переніс захворювання, дозування вправ скорочується в половину і підбирається в залежності від індивідуальних здібностей дітей.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючими основними науковими джерелами встановлено, що психологічні особливості характеру дітей мають дуже важливе значення для спортивного вдосконалення тих, хто займається фізичними вправами і веде здоровий спосіб життя. На заняттях з фізичної культури учні здобувають досить повні знання з рухової діяльності, набувають потрібних рухових вмінь і навичок.

Ефективність навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики підлітків визначається систематичним виконанням навантажень на організм під час тренувань з урахуванням вікових та статевих особливостей дітей. Оволодіння руховими навичками, вправи на розвиток рухових якостей повинні ставити перед учнями значні, але посильні труднощі і перешкоди. Уроки фізичної культури мають велике значення для виховання волі тих, хто займається. Ступінь труднощі завдань повинна мінятися в залежності від індивідуальних особливостей учнів цього віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні бігу та основ техніки з легкої атлетики підлітків з врахуванням рівня їх фізичного розвитку, організації взаємоперевірки, самооцінки та самоконтролю під час тренувань.

Виконання легкоатлетичних вправ вимагає значної динамічної роботи багатьох м'язових груп тіла людини, має значний тренувальний ефект, тому може бути використано у численних видах спорту. Крім великого оздоровчого значення, легкоатлетичні вправи мають вагомий прикладний характер. Згідно результатів анкетування основними мотивами, що спонукають до занять оздоровчим бігом є профілактика захворювань, підвищення фізичної та розумової працездатності, отримання задоволення від рухової активності, отримання позитивних емоцій та намагання пізнати можливості свого організму. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. п.

Отже, регулярні заняття легкоатлетичним бігом є корисними для здоров'я і можуть бути рекомендовані для поліпшення функціонального стану, профілактики захворювань та покращення опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

#### **Список використаних джерел**

- Ахметов, Р. Ф., Максименко, Г. М., Кутек, Т. Б. (2013). *Легка атлетика*: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
- Бачинський, Й. В. (1996). *Легка атлетика*: навч. посіб. Львів: Друкарня фірми «Талія».
- Валік, Б. В. (1974). *Тренерам юних легкоатлетів*. Москва: ФіС.
- Вальсевич, В. К. (1977). Коли навчати бігу. *Легка атлетика*, 4.
- Виставкін, М. І., Синицький, З. П. (1964). *Навчання окремих видів легкої атлетики*. Київ: Радянська школа.
- Конестяпіна, В. Г., Дацківа, П. П., Чорненької, Г. В. (2006). *Легка атлетика: теорія, навчання, тренування*. Львів: СПОЛОМ.
- Коробченко, В. В. (1977). *Легка атлетика*. Київ: Вища школа.
- Кудряшова, Т. І., Губченко, О. О. (2019). *Теорія і методика викладання легкої атлетики*. Кременчук : ПП «Бігарт».
- Кузнецова, З. І. (1967). *Фізична культура в 5-8 класах*. Київ: Радянська школа.
- Ткаченко, В. Т. (2011). *Практикум з легкої атлетики*: навч. посіб. Київ: Освіта України.

#### **References**

- Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2013). *Lehka atletyka [Athletics]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
- Bachynskiy, Y. V. (1996). *Lehka atletyka [Athletics]*. Lviv: Drukarnia firmy «Talia» [in Ukrainian].
- Konestiapina, V. H., Datskiva, P. P., & Chornenkoi, H. V. (2006). *Lehka atletyka: teoriia, navchannia, trenuvannia [Athletics: theory, training, coaching]*. Lviv: SPOLOM [in Ukrainian].

- Korobchenko, V. V. (1977). *Lehka atletyka [Athletics]*. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].
- Kudriashova, T. I., & Hubchenko, O. O. (2019). *Teoriia i metodyka vykladannia lehkoj atletyky [Theory and methods of teaching athletics]*. Kremenchuk: PP «Bitart» [in Ukrainian].
- Kuznetsova, Z. I. (1967). *Fizychna kultura v 5-8 klasakh [Physical education in grades 5-8]*. Kyiv: Radianska shkola [in Ukrainian].
- Tkachenko, V. T. (2011). *Praktykum z lehkoj atletyky [Athletics workshop]*. Kyiv: Osvita Ukraina [in Ukrainian].
- Valik, B. V. (1974). *Treneram yunykhh lehkoatletiv [To coaches of young athletes]*. Moskva: FiS [in Russian].
- Valsevych, V. K. (1977). Koly navchaty bihu [When to teach running]. *Athletics*, 4 [in Ukrainian].
- Vystavkin, M. I., & Synytskyi, Z. P. (1964). *Navchannia okremykh vydiv lehkoj atletyky [Training in certain types of athletics]*. Kyiv: Radianska shkola [in Ukrainian].

**MOROZ F., GAVRYSHKO S.**

Mukachevo State University, Ukraine

**PECULIARITIES OF TRAINING OF RUNNING AND BASICS OF TRACK AND FIELD ATHLETICS TECHNIQUE**

A healthy way of life is the effective and reliable means of maintenance and strengthening of health in the training of running. The lesson of physical culture plays the important role in the system of various organizational forms that is the basic form of physical education of a learner in the peculiarity of training of bases of technique on track-and-field. The mentioned tasks in the training of running are realized by purposeful maintenance, correct organization and selection of dosage of physical exercises taking into account the state of health, physical development, age-old and sexual features of students.

In physical education classes, while learning to run, students acquire a fairly complete knowledge of motor activities, acquire the necessary motor skills and abilities. Athletics can improve your ability to control your movements, make them fast and economical. And the main tasks of athletics classes are to further improve health, promote proper physical development and comprehensive training of students. When performing athletic exercises, almost all muscle groups of the body are strengthened, dexterity and endurance are developed. Volitional qualities are also brought up in the process of running, the ability to calculate one's strengths and overcome obstacles is developed.

**Keywords:** *Motor skills, physical exercises, physical activity, diving exercises, athletics, health promotion, physical development*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2022 р.