

УДК 796.42(072.8)

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.82.295096>

**ОЛЕНА МОМОТ**

**ORCID: 0000-0001-9187-1036**

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: tmovsd@ukr.net

**ЮЛІЯ ЗАЙЦЕВА**

**ORCID: 0000-0001-7155-392X**

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: zaicevayuliya1@gmail.com

**ЄВГЕНІЯ ШОСТАК**

**ORCID: 0000-0002-3668-0875**

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: antenka2@ukr.net

## **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**Анотація.** У статті розкрито спортивно-педагогічний супровід засобами легкої атлетики, охарактеризовано зміст і структуру навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, яку впроваджено в освітній процес факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка як складову змісту професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і має на меті допомогти майбутнім спеціалістам набути теоретичні та практичні знання щодо спортивно-педагогічного вдосконалення, знати історію виникнення видів легкої атлетики, вивчити теорію і методику видів легкої атлетики, а також організацію проведення та суддівство змагань.

Зміст матеріалу з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» включає як практичні заняття, так і теоретичні розділи, направлені на формування фізичної культури здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, заснованого на глибоких знаннях та переконаннях, прагнення до досягнення гармонійної єдності фізичного і духовного в людині, звичці самостійно піклуватися про своє здоров'я і фізичне вдосконалення.

Очікуваними результатами навчання з дисципліни є відтворити термінологію з легкої атлетики: класифікація легкоатлетичних вправ, крос, фосбері-флоп, стіпель-чез, естафетний біг, пейсмейкер тощо; описати техніку видів легкої атлетики, що вивчаються та методику навчання легкоатлетичним вправам, історію розвитку легкоатлетичного спорту; назвати правила змагань з легкої атлетики, їх організацію і проведення; планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, дитячих таборах відпочинку тощо; розробити план-конспект з легкої атлетики; продемонструвати проведення уроку/заняття з легкої атлетики та вміння спілкуватися українською мовою в професійному середовищі; позитивно сприймати необхідність професійних етичних стандартів, цінувати бажання працювати самостійно, здатність до фізичного самовдосконалення; брати участь у дискусіях з одногрупниками, викладачами, ставити запитання, слухати у процесі розучування виду легкої атлетики; повторити, імітувати основні технічні елементи під час навчання легкоатлетичним вправам у процесі розучування виду легкої атлетики; оцінити рівень теоретичних знань та розвитку фізичних якостей у легкої атлетиці.

**Ключові слова:** легка атлетика, майбутній учитель фізичної культури, фізична культура, заклад вищої освіти, навчальна дисципліна.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, оскільки поєднує поширені і життєво-важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. У програмах спеціальних закладів вищої освіти, на факультетах фізичного виховання та спорту, легка атлетика є обов'язковим навчальним предметом, яка містить теорію та методику її викладання і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту повинна бути спрямована не лише на озброєння глибокими теоретико-методичними знаннями, оволодіння достатнім рівнем технічної і фізичної підготовленості, а й уміння кваліфіковано використовувати набуті, за період навчання, знання і практичні навички у своїй педагогічній діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед прославлених імен українських легкоатлетів-чемпіонів і рекордсменів України, СРСР, Європи та світу достойне місце по праву займають Л. Бартенев, Н. Коняєва, В. Брумел, І. Тер-Ованесян, І. Беляєв, Ю. Громак, М. Смага, Л. Комлева, В. Кудинський, Л. Кузьміна, А. Кривошеєв, В. Козир, Г. Білізнецов, В. Архипчук, Л. Литвиненко, Є. Аржанов, Р. Ахметов, Т. Пророченко, Л. Аксьонова, Н. Зюськова, Н. Ткаченко, Н. Олізаренко, В. Бураков, В. Кисельов, В. Архипенко, В. Підлужний, Т. Скачко, Ю. Тамм, О. Жупієва, В. Кіба, В. Яценко, Р. Поварніцин і багато інших.

Справжньою легендою українського легкоатлетичного спорту є Сергій Назарович Бубка. Цей надзвичайно талановитий спортсмен з 1983 по 1997 роки шість разів здобував звання чемпіона світу. Сергій Бубка є переможцем Кубків світу та Європи (1985), чемпіоном Європи (1986). У 1988 р. Сергій Назарович став чемпіоном XXIV Олімпійських ігор у м. Сеулі. Він встановив 35 світових рекордів і тричі визнавався кращим спортсменом світу.

Основні здобутки вітчизняної школи легкої атлетики стали можливими завдяки фундаментальним науковим працям В. Платонова, М. Булатової, Т. Круцевич, Г. Максименка, Л. Хоменкова, Д. Маркова, М. Озоліна, А. Тер-Ованесяна, Л. Волкова, В. Запорожанова та інших.

Результатом творчих зусиль учених, тренерів, спортивних медиків і спортсменів є становлення та розвиток легкоатлетичного спорту на Україні, знання й досвід яких забезпечили вітчизняній школі легкої атлетики всесвітнє визнання.

**Мета статті.** Розкрити та охарактеризувати спортивно-педагогічний супровід засобами легкої атлетики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Легка атлетика є олімпійським видом спорту. Її по праву називають королевою спорту, так як вона вважається наймасовішим видом спорту. Більшість легкоатлетичних вправ загальнодоступні та виконуються людиною на протязі всього життя.

Усі легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять видів фізичних вправ: ходьбу, біг, стрибки, метання і легкоатлетичні багатоборства. У кожному з цих видів існують свої різновиди та варіанти як для жінок, так і для чоловіків. Легкоатлетичні вправи забезпечують розвиток фізичних здібностей, поліпшують рухливість у суглобах, розширюють коло рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей. Охарактеризуємо кожну із них (*Методичні рекомендації до самостійної роботи...*, 2021; Момот, Шостак, Новік, 2020; *Словник термінів та понять зі спортивних...*, 2021):

Ходьба – спортивна вправа, яка суттєво відрізняється від звичайної ходьби і тому називається «спортивною ходьбою». Її особливістю є необхідність постійного контакту спортсмена з доріжкою. Порушення цієї вимоги призводить до переходу спортсмена на біг. Спеціальні судді, виявляючи фазу польоту, знімають спортсменів із змагань. Змагання зі спортивною ходьби проводяться на доріжці стадіону і на звичайних дорогах.

Біг – природний спосіб пересування. Він займає центральне місце в легкій атлетиці. Це пояснюється не тільки різноманітністю його варіантів, але і тим, що біг є складовою частиною стрибків та метань. Розрізняють: гладкий біг, естафетний біг, біг у природних умовах (крос), біг із перешкодами, бар'єрний біг, марафонський біг.

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

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

Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні.

У системі фізичного виховання легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, розроблено програму навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», яка впроваджена в освітній процес факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка як складова змісту професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і має на меті допомогти майбутнім спеціалістам набутти теоретичні та практичні знання, знати історію виникнення видів легкої атлетики, вивчити теорію і методику видів легкої атлетики, а також організацію проведення та суддівство змагань.

Зміст матеріалу з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» включає як практичні заняття, так і теоретичні розділи, направлені на формування фізичної культури здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Дисципліна має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету з медико-біологічними, психолого-педагогічними та іншими науками, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво-важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

Мета вивчення навчальної дисципліни: сформувати у студентів цілісну систему теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять легкою атлетикою; розвинути професійне мислення та професійно значущі особистісні якості.

Очікувані результати навчання з дисципліни:

- відтворити термінологію з легкої атлетики: класифікація легкоатлетичних вправ, крос, фосбері-флоп, стіпель-чез, естафетний біг, пейсмейкер тощо;
- описати техніку видів легкої атлетики, що вивчаються та методику навчання легкоатлетичним вправам, історію розвитку легкоатлетичного спорту; назвати правила змагань з легкої атлетики, їх організацію і проведення; планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, дитячих таборах відпочинку тощо; розробити план-конспект з легкої атлетики;
- продемонструвати проведення уроку/заняття з легкої атлетики та вміння спілкуватися українською мовою в професійному середовищі;
- позитивно сприймати необхідність професійних етичних стандартів, цінувати бажання працювати самостійно, здатність до фізичного самовдосконалення;
- брати участь у дискусіях з одногрупниками, викладачами, ставити запитання, слухати у процесі розучування виду легкої атлетики;
- повторити, імітувати основні технічні елементи під час навчання легкоатлетичним вправам у процесі розучування виду легкої атлетики;
- оцінити рівень теоретичних знань та розвитку фізичних якостей у легкій атлетиці.

Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Вступ до предмету.

Тема 1. *Вступ до легкої атлетики.*

Вступ до легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Характеристика та класифікація загальнорозвиваючих вправ. Основні форми вправ.

Тема 2. *Особливості проведення підготовчої частини уроку/заняття з легкої атлетики.*

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Характеристика та класифікація загальнорозвиваючих вправ. Основні форми вправ. Рухливі ігри в легкій атлетиці. Техніка виконання та методика навчання основних спеціально-бігових вправ. Особливості техніки бігу кожного студента.

Змістовий модуль 2. *Основи техніки та методика навчання видам з легкої атлетики.*

Тема 3. *Основи техніки спортивної ходьби та бігу.*

Основи техніки ходьби та бігу. Основи техніки спортивної ходьби. Періоди і фази рухів у спортивній ходьбі.

Тема 4. *Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.*

Техніка бігу на короткі дистанції. Особливості бігу на різні спринтерські дистанції. Характерні риси бігу на короткі дистанції. Методика навчання бігу на короткі дистанції. Типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції і засоби їх усунення. Спеціально-підготовчі вправи для бігу на короткі дистанції.

Тема 5. *Особливості техніки бігу на витривалість.*

Техніка та методика бігу на витривалість. Основи техніки бігу на витривалість.

Тема 6. *Техніка та методика навчання естафетного бігу.*

Виникнення естафетного бігу, дистанції естафетного бігу для школярів та дорослих спортсменів, способи передачі естафетної палички, поточні та зустрічні естафети, використання естафет у фізичному вихованні школярів.

Тема 7. *Техніка та методика навчання стрибка у довжину.*

Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Методика навчання стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Типові помилки в техніці стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» і засоби їх усунення. Спеціально-підготовчі вправи для стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Тема 8. *Техніка та методика навчання метання малого м'яча.*

Техніка метання малого м'яча. Характерні риси метання малого м'яча. Методика навчання. Типові

помилки в техніці метання малого м'яча і засоби їх усунення. Спеціально-підготовчі вправи для оволодіння технікою метання малого м'яча.

Тема 9. Техніка та методика навчання стрибка у висоту.

Техніка стрибків у висоту. Характерні риси стрибка у висоту способом «переступання». Методика навчання техніці стрибка у висоту способом «переступання». Типові помилки в техніці стрибка у висоту способом «переступання». Спеціально-підготовчі вправи для стрибка у висоту способом «переступання»

Тема 10. Техніка та методика навчання штовхання ядра.

Техніка штовхання ядра. Характерні риси штовхання ядра. Методика навчання. Типові помилки в техніці штовхання ядра. Спеціально-підготовчі вправи для штовхання ядра.

Тема 11. Урок/навчально-тренувальне заняття як основна форма організації фізичного виховання.

Урок/навчально-тренувальне заняття як форма організації фізичного виховання. Структура, задачі та предметний зміст кожної його частини.

Тема 12. Методика проведення занять з легкої атлетики з дітьми різного шкільного віку.

Проведення фрагментів уроку/навчально-тренувального заняття за завданнями.

Тема 13. Організація занять з легкої атлетики.

Проведення фрагментів занять за завданнями: стрибок у висоту: створити уяву про техніку стрибка у висоту способом «переступання», освоїти спрощений стрибок на зліт способом «переступання», навчити переходу через планку та приземлення, навчити розбігу в стрибках у висоту способом «переступання», навчити стрибку у висоту способом «переступання» в цілому; штовхання ядра: навчити правильному триманню і виштовхуванню ядра з різних вихідних положень, навчити техніці штовхання ядра з місця, навчити техніці скоку, навчити техніці штовхання ядра зі скоку, вдосконалення техніки штовхання ядра.

Тема 14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики (в бігових, стрибкових, металевих видах).

Класифікація легкоатлетичних змагань. Положення про легкоатлетичні змагання. Вимоги до місць проведення змагань та легкоатлетичного інвентарю.

Засоби діагностики результатів навчання:

- 1) традиційні та тестові контрольні роботи;
- 2) усне опитування під час практичних занять;
- 3) самостійна робота.

Висновки з даного дослідження. З метою підготовки висококваліфікованих фахівців, пошуку нових підходів до організації освітнього процесу, формування, розширення й поглиблення теоретичних знань та практичних умінь, необхідних для організаторської, методичної та виховної роботи у галузі фізичної культури розроблено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт навчальний курс «Теорія і методика викладання легкої атлетики», який спрямовано на формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять легкою атлетикою; на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у закладі вищої освіти і практичній діяльності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
- Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. Полтава : Сімон, 2022. Ч. 2. 208 с.
- Криличенко О. В., Форосян О. І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
- Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. / уклад.: А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
- Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів зі спортивних дисциплін : метод. реком. для студ. факул. фіз. вих. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Полтава : Сімон, 2021. 111 с.
- Момот О. О., Шостак Є. Ю., Новік С. М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.
- Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Полтава : Сімон, 2021. Ч. 2. 197 с.

#### REFERENCES

- Akhmetov, R. F., Maksymenko, H. M., & Kutek, T. B. (2013). *Lehka atletyka [Athletics]: pidruchnyk*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
- Krylychenko, O. V., & Forosian, O. I. (2012). *Istoriia rozvytku ta metodyka vykladannia vydiv lehkoj atletyky [History of development and methods of teaching athletics]: navch. posib*. Kyiv: Olimp.l-ra [in Ukrainian].
- Momot, O. O., Zaitseva, Yu. V., Taranenko, I. V., Novik, S. M., & Shostak, Ye. Yu. (Comps.). (2022). *Zbirnyk testovykh zavdan zi sportyvnykh dystsyplin [A collection of test tasks on sports disciplines]: navch.-metod. posib*. (P. 2). Poltava: Simon [in Ukrainian].



- Momot, O. O., Zaitseva, Yu. V., Taranenko, I. V., Novik, S. M., & Shostak, Ye. Yu., Taranenko, I. V., Kyrylenko, H. V., & Kyrylenko, O. I. (Comps.). (2021). *Metodychni rekomendatsii do samostiinoi roboty studentiv zi sportyvnykh dystsyplin [Methodical recommendations for independent work of students in sports disciplines]: metod. rekom. dlia stud.fakul. fiz. vykh. Poltava: Simon [in Ukrainian].*
- Momot, O. O., Shostak, Ye. Yu., & Novik, S. M. (2020). *Teoriia i metodyka vykladannia lehkoi atletyky [Theory and methods of teaching athletics]: navch.-metod. posib. Poltava: Simon [in Ukrainian].*
- Momot, O. O., Zaitseva, Yu. V., Taranenko, I. V., Novik, S. M., & Shostak, Ye. Yu., Taranenko, I. V., Kyrylenko, H. V., & Kyrylenko, O. I. (Comps.). (2021). *Slovyk terminiv ta poniat zi sportyvnykh dystsyplin [Dictionary of terms and concepts from sports disciplines]: navch.-metod. posib. (P. 2). Poltava: Simon [in Ukrainian].*
- Semenov, A. A., Osadchenko, T. M., Maievskyi, M. I., & Ilchenko, S. S. (2014). *Lehka atletyka z metodykoiu vykladannia [Athletics with teaching methods]: navch. posibnyk. Uman: VPTs «Vizavi» [in Ukrainian].*

**OLENA MOMOT**  
**YULIIA ZAITSEVA**  
**YEVHENIIA SHOSTAK**

#### **SPORTS AND PEDAGOGICAL SUPPORT MEANS OF ATHLETICS**

**Annotation.** The article discloses sports and pedagogical support with the means of athletics, characterizes the content and structure of the educational discipline «Theory and methods of teaching athletics», in accordance with the educational and professional training program for first (bachelor) level higher education applicants in the specialties 014 Secondary Education (Physical Culture) and 017 Physical Culture and Sports, which was introduced into the educational process of the Faculty of Physical Education and Sports of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University as a component of the content of professional training of future specialists in the field of physical culture and aims to help future specialists acquire theoretical and practical knowledge of sports and pedagogical improvement, to know the history of the appearance of athletics, to study the theory and methodology of athletics, as well as the organization and judging of competitions.

The content of the material from the academic discipline «Theory and methods of teaching athletics» includes both practical classes and theoretical sections aimed at forming the physical culture of students of the first (bachelor's) level of higher education, based on deep knowledge and beliefs, striving to achieve a harmonious unity of physical and spiritual in a person, the habit of independently taking care of one's health and physical improvement.

The expected results of training in the discipline are to reproduce the terminology of athletics; to describe the technique of the types of athletics being studied and the method of teaching athletics exercises, the history of the development of athletics; name the rules of athletics competitions, their organization and conduct; plan educational material on athletics at school, children's recreation camps, etc.; develop a plan-summary for athletics; demonstrate the conduct of a lesson on athletics and the ability to communicate in Ukrainian in a professional environment; positively perceive the need for professional ethical standards, value the desire to work independently, the ability for physical self-improvement; participate in discussions with fellow students, teachers, ask questions, listen in the process of learning about athletics; repeat, imitate the main technical elements during training in athletics exercises in the process of learning the type of athletics; to assess the level of theoretical knowledge and development of physical qualities in athletics.

**Keywords:** *athletics, future teacher of physical culture, physical culture, institution of higher education, academic discipline.*