

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»

Кафедра теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**ФОРОСТЯН О.І.**

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи  
за модулем «Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики» з  
навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У  
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)**

**Одеса - 2026**

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №15 від 25 червня 2026 року)

**Форосян О.І.** Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи за модулем «Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики» з навчальної дисципліни «Теорія та методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура): Одеса, Університет Ушинського, 2026. 29 с.

#### **Рецензенти:**

**Ганчар І.Л.** - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

**Соколова Г.Б.** - доктор психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Університету Ушинського.

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура).

Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни «Теорія та методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти» за модулем «Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики».

## ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Анотація навчальної дисципліни.....	5
Плани практичних та лекційних занять.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе).....	17
Критерії оцінювання.....	27
Рекомендована література.....	29

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01Освіта/Педагогіка ОПП А4 Середня освіта (Фізична культура)	<b>Статус дисципліни:</b> Обов'язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – есе		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 120		<b>Семестр</b>	
		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		12 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		28 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	0 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		70 год.	98 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
10 год.	10 год.	<b>Вид контролю: екзамен</b>	

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50% : 50%  
для заочної форми навчання – 11% : 89%

## **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти»:** актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері фізичного виховання та спорту та розв'язувати складні задачі і проблеми, що передбачають проведення досліджень, впровадження інновацій та характеризуються невизначеністю умов і вимог.

**Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти»:** забезпечити опанування здобувачами фахової підготовки з теорія легкої атлетики; оволодіти методикою викладання видів легкої атлетики; сформуванню уявлення про оздоровче, спортивне і прикладне значення легкої атлетики; моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх на заняттях з легкої атлетики на основі сформованого науково-педагогічного світогляду та потреб в постійній самоосвіті та саморозвитку.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти» здобувачі мають опанувати знання з навчальних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Рухливі ігри».

### **Очікувані результати навчання дисципліни**

#### **знати:**

- історичний розвиток видів легкої атлетики;
- досягнення світової та вітчизняної науки і практики у легкої атлетики;
- визначає зміст основних принципів, методів і засобів у легкої атлетики;
- визначає аналіз техніки видів легкої атлетики;
- опанує методику викладання видів легкої атлетики;
- класифікує зміст правила змагань з легкої атлетики;

#### **уміти:**

- організувати і проводити заняття з легкої атлетики;
- володіти методикою навчання легкоатлетичним вправам та основами керування спортивною підготовкою легкоатлетів;
- організувати та провести змагання з легкої атлетики;
- провести урок з легкої атлетики;
- написати конспект уроку з легкої атлетики;
- провести заняття в учбово-тренувальних групах легкоатлетів;
- скласти календар змагань з легкої атлетики у школі.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Вступ зі спеціальності», «Анатомія людини», «Педагогіка», «Психологія».

## **ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

### **ПЛАНІ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Тема:** Виховання швидко-силових якостей. Виховання спритності. Виховання гнучкості. Виховання витривалості.

#### **Лекційне заняття №1 2 години**

##### **План**

1. Виховання швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.
2. Виховання спритності на заняттях з легкої атлетики.
3. Виховання гнучкості на заняттях з легкої атлетики.
4. Виховання витривалості на заняттях з легкої атлетики.

#### **Теоретичний блок.**

##### **Виховання швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.**

Характеристика видів силових здібностей.

Власно-силові здібності (максимальна сила) виявляються при максимальній м'язовій напрузі, забезпечуючи утримання тіла та його ланок у просторі, збереження заданих поз при впливі на людину зовнішніх сил.

Швидко-силові здібності виявляються при швидкому розвитку м'язового напруження до виконання рухів із швидкістю (швидке переміщення тіла у просторі, його частин чи якихось предметів).

Максимальним виразом даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється розвиток максимальної напруги в мінімально короткий час, що для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування в бігу, стрибках, виконання метань.

Серед координаційних факторів важливу роль у прояві вибухової сили відіграє характер імпульсації мотонейронів активних м'язів: частота їхньої імпульсації на початку розряду та синхронізації, імпульсації різних мотонейронів. Що частота імпульсації, то швидше зростає м'язова сила.

У прояві вибухової сили значної ролі грають скорочувальні здібності м'язів, тобто співвідношення швидких і вільних волокон. У спортсменів швидко-силових видів швидкі волокна становлять основну масу м'язів.

Силова витривалість – здатність протистояти втомі, яка викликана відносно тривалими (безперервними або повторюючими) м'язовими напругами.

Особливості методики виховання сили та швидкісно-силових здібностей у молодшому шкільному віці.

У початкових класах першому плані виступають завдання забезпечення гармонійного формування м'язової системи, вихованню здібностей щодо відносно локальному м'язовому напрузі, і навіть розвиток швидкісно-силових здібностей.

Для розвитку м'язової сили у молодших школярів використовується *метод повторних* зусиль при виконанні вправ на подолання маси власного тіла (гімнастичних сходах), з обтяженням (гімнастичні палиці, великі ігрові м'ячі, до 1 кг та ін.)

Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовується *метод динамічних* зусиль, суть якого полягає у подоланні з великою швидкістю невеликих опорів. У цьому високої можливо як швидкість одиночного руху, і темп рухів (стрибкові вправи, кидки різноманітних снарядів). Режим роботи м'язів при цьому може бути долаючим (підстрибування), поступається (стрибання) і реверсивним (у багаторазових стрибках, стрибках з розбігу).

На заняттях з у дітей молодшого віку характерне використання великої кількості рухливих ігор, зокрема й у розвитку швидкісно-силових здібностей. Це ігри, пов'язані зі стрибками та метаннями.

На заняттях щодо дозування в стрибках слід враховувати навантаження, яку учні отримують у виконанні інших фізичних вправ, складність вправ, їх впливом геть організм, рівень підготовки та вікові особливості учнів.

Для 7-8 літніх дітей загальна кількість повторень у відштовхуваннях, підстрибуваннях, стрибках на одній і двох ногах, на місці та з переміщенням може досягати 20-30, виконання повторно-серійних (6-10 повторень в одній серії, 2-3 серії з відпочинком 2-3 хв).

Кількість повторень у стрибках із місця сягає 8-12 разів, можна виконувати серійно. Кількість повторень така ж і в стрибках. Загальна кількість стрибків зі скакалкою 100 (виконується повторно серійно). Кількість стрибків із розбігу однією занятті – 6-8.

Для 8-9-річних дітей дозування на занятті за всіма стрибковими видами, крім багатоскоків, залишається таким самим, як і в дітей 6 років. Кількість багатоскоків збільшується до 30 у тих випадках, коли це одна стрибкова вправа. Кількість стрибків зі скакалкою протягом одного дня у всіх формах занять має сягати 150. 9-10-річні учні на занятті з легкої атлетики виконують, головним чином, спеціальні та основні вправи у стрибках у довжину та висоту - всього до 20 відштовхувань. Для розвитку м'язів, що беруть участь у метаннях, використовують вправи у кидках великих легких м'ячів набивних вагою до 1 кг. Кількість кидків на заняттях – до 30. Використовується серійно по 6-10 кидків.

Виховання сили та швидкісно-силових здібностей у середньому шкільному віці.

Силова підготовка учнів середніх класів спрямовано підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, які забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи. Цілеспрямоване використання підготовчих та основних вправ з багатого арсеналу легкої атлетики найбільше впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей, які проявляються у життєво важливих рухових діях – відштовхування у бігу, стрибках, подолання перешкод, кидкових рухах.

У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму створюються сприятливі умови розвитку силових здібностей, що розширює коло способів та можливостей використання ефективних методів розвитку сили. Використання *методів динамічних та повторних зусиль* передбачає збільшення величин опору. Використовуються вправи із зовнішнім опором (гантелі малої та середньої ваги, мішки з піском, вправи на тренажерах тощо). Вправи підбираються в такий спосіб, щоб у розвитку сили охопили основні групи м'язів всього рухового апарату. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили локальної, так і регіональної групи м'язів. Не рекомендується виконувати вправи, які потребують великої силової напруги, особливо із затримкою дихання.

Для розвитку сили підбираються обтяження, яке учні можуть підняти 6-8 разів. Потім величина обтяження не зменшується доти, поки учень не доведе свій результат до 12 повторень.

У розвитку швидкісно-силових здібностей продовжується домінувати метод динамічних зусиль, але величина опору, особливо у 14-15 років, збільшується.

Серед способів розвитку швидкісно-силових здібностей, необхідні оволодіння ефективним відштовхуванням, важливу роль займають різні стрибкові вправи і стрибки у висоту, довжину, потрійним.

Ефективною вправою для розвитку вибухової сили є стрибки з різної висоти на дві та одну ногу з наступним швидким відскоком вперед-вгору або вгору. Стрибок з висоти (в глибину) потребує спеціальної попередньої підготовки. Не менш важливим є розвиток сили м'язів, які забезпечують роботу стопи. У зв'язку з цим слід давати вправи для зміцнення м'язів стопи та гомілки. Це ходьба на шкарпетках, стрибки зі скакалкою та ін. Використання методу кругового тренування, який забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити обсяг навантаження при строгому чергуванні роботи та відпочинку. Вправи підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову м'язову групу. До комплексу включаються технічно не складні та добре розучені вправи, переважно загально підготовчі та спортивно-допоміжні, гімнастичні, важкоатлетичні, на тренажерах та ін.

Виховання сили та швидкісно-силових здібностей у старшокласників.

У старшому шкільному віці морфофункціональні особливості розвитку організму, закономірності фізичного розвитку юнаків дозволяють зробити

цілеспрямований вплив на розвиток силової витривалості, збільшення м'язової маси та власне силових здібностей. У дівчат показники сили у цьому віці стабілізуються або взагалі знижуються. Використання силових вправ обмежується. Дівчатам протипоказані вправи, що викликають сильний внутрішньочерепний тиск та струс внутрішніх органів – підняття та перенесення важких предметів, стрибки з великої висоти, але використовуються обов'язкові вправи з невеликим навантаженням для зміцнення черевного преса, тазового дна, спини.

Як і в ранніх вікових групах, для вдосконалення швидкісно-силових здібностей використовується метод динамічних зусиль і розширюється арсенал засобів розвитку вибухової сили. У старших класах для школярів, які мають високі силові показники, можливим є комбінований метод розвитку сили. У використанні комбінованого методу розвитку сили доцільно застосовувати всі відомі методи. Використовуються вони для виховання сили тих самих груп м'язів.

Першими виконуються вправи методом динамічних зусиль (максимально швидкі рухи з подоланням невеликого опору або невеликої маси) за певний час, наприклад, за 6-10 сек. Далі виконуються вправи з максимальним зусиллям, тобто вправи, які можна виконати 2-3 рази. Потім виконуються вправи методом ізометричних зусиль – максимальні зусилля витримуються протягом 5-8 секунд. та повторюються 2-3 рази з інтервалом кілька секунд. Останні виконуються вправи методом повторних зусиль (але не більше 10-12 повторень).

У період навчання стрибкам у заняття слід включати стоячи для розвитку сили та швидкісно-силових здібностей, які використовуються у метаннях і навпаки.

### ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Швидкість (бистрота) – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою (швидкістю) у мінімально короткий час без настання втоми. У нетренованих людей залежно від віку та статі цей час становить 5-10 с, у спринтерів екстра-класу – 20 с. Загальним нейродинамічним базисом різних швидкісних здібностей є сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів.

Швидкість (бистрота) як рухова здатність є сукупністю щодо незалежних компонентів: 1) прихованого (латентного) періоду простої рухової реакції; 2) швидкість одиночного руху; 3) частоти (темпу) рухів.

Швидкість (бистрота) рухової реакції як сенсомоторна реакція характеризується мінімальним часом від подачі сигналу до початку виконання руху. Розрізняють прості та складні рухові реакції. *Проста реакція* – це відповідь заздалегідь певним рухом на очікуваний, але раптово відомий сигнал (наприклад, реакція бігуна на постріл стартера). *Складні реакції* поділяються на реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається. Реакція вибору – це відповідь певним рухом однією з кількох сигналів. Реакція на об'єкт, що рухається – це відповідна дія у відповідь на об'єкт, що пересувається. Час простих реакцій значно коротший за час складних реакцій. Прості реакції мають властивість

перенесення: швидке реагування на сигнал в одній ситуації, переноситься на швидке реагування на них та в інших ситуаціях. Складні реакції не мають такого певного перенесення.

*Швидкість одиночного руху* характеризується переміщенням тієї чи іншої ланки тіла на задану відстань із мінімальною витратою часу.

Поодинокі рухи об'єднуються в циклічні або ациклічні рухові дії. Швидкість одиночного руху поєднується коїться з іншими здібностями людини, утворюючи комплексну характеристику рухового дії. Наприклад, у штовханні ядра потрібен одночасний прояв швидкості руху та силових можливостей. У разі розвиток швидкості одиночного руху доцільно проводити разом із розвитком силових здібностей (розвиток швидкісно-силових здібностей).

Частота рухів характеризується максимальною кількістю рухів за певний час. Висловлюючись у циклічних рухових діях, вона практично залежить від швидкості одиночного руху та витривалості у зоні максимальних навантажень. Швидкість (бистрота) у всіх формах її прояву визначається двома факторами: оперативністю організації та регуляції нейромоторного механізму та оперативністю мобілізації рухового складу дій. Перший характеризується яскраво вираженою індивідуальністю, зумовленою генотипом, і вдосконалюється незначною мірою. Другий піддається тренуванню та становить основний резерв у розвитку швидкості. Звідси розвиток швидкості конкретної рухової дії забезпечується, головним чином, за рахунок участі моторного апарату за умови вирішення завдання та оволодіння раціональною технікою, яка сприяє повноцінному використанню індивідуальних здібностей ЦНС даної людини.

Швидкість (бистрота) та швидкість – різні характеристики моторної функції людини. Усі форми прояву (бистрота) обумовлені генетичним чинником, тому можливості її розвитку обмежені.

Швидкість рухів чи переміщень – це функції швидкості, сили, витривалості, і навіть вміння скоординувати свої рухи залежно від зовнішніх умов, у яких вирішується рухове завдання.

На відміну від швидкості (бистроти) можливість удосконалення швидкісних рухів не обмежена. Швидкісні рухи відрізняються високою специфічністю фізіологічного механізму. Швидкість рухів залежить від потоку імпульсації з боку центральної моторної зони, що означає функціонування локомоторного апарату та потреби в енергозабезпеченні. На рівні систем характеру імпульсацій залежить активізація швидких м'язових волокон, мобілізація гормональних регуляторів метаболізму, швидкість розщеплення АТФ після проходження нервового імпульсу. Швидкість скорочення та розслаблення м'язів залежить від фізичної активності міозину та швидкодіючого кальцієвого «насоса», що позначає волокна. При необхідності значної м'язової напруги швидкість руху визначається її та вмістом у м'язах скорочених білків. Для тривалого виконання швидкісних рухів необхідні високі можливості анаеробного ресинтезу АТФ.

Для бігунів короткі дистанції явне значення має така форма прояви швидкості (бистроти), як латентний період рухової реакції. Час простої реакції залежить від інтенсивності подразнення, його сенсорної модальності, тривалості часу, площі, яка піддається впливу, місцезнаходження точки подразнення.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у молодшому шкільному віці.

Перші сенситивні періоди у шкільному віці - 7-9 років і 9-11 років, особливо сприятливі виховання швидкісних здібностей. Разом з тим, недостатній рівень розвитку сили та витривалості обмежують можливості дітей у прояві спритності, яка пов'язана із переміщенням всього тіла у просторі. Основним напрямом у розвитку швидкості є зменшення часу простої рухової реакції, підвищення швидкості рухів окремими частинами тіла, і навіть підвищення швидкісних здібностей і під час конкретних рухових дій.

Як засіб виховання найкраще використовувати вправи, які вимагають реакцію обумовлений сигнал (звуковий, зоровий), швидких локальних процесів і короткочасних переміщень. У молодших класах швидке реагування знаходить місце в іграх і різних ігрових завданнях, тому що в іграх є необхідність швидкого орієнтування в складній ситуації, що змінюється. Для підвищення швидкості виконання одиночного руху і в конкретних рухових діях використовуються методи строго регламентованих вправ. З методів строго регламентованих вправ використовується повторний - повторне виконання дій з максимальною швидкістю в кожному з повторень. При підборі стоячи слід віддавати перевагу вправам щодо відносно простою структурою, спрямованим на підвищення частоти рухів. Це різні стрибкові вправи, прості рухи руками та ногами.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у середньому шкільному віці

Закономірності морфофункціонального розвитку школярів та особливості розвитку швидкісних здібностей дозволяють розширити використання методів та способів для підвищення швидкості у бігу, ефективності відштовхування у стрибках, швидкості переміщення снарядів у метанні. У середньому шкільному віці все більшого значення підвищення швидкості має розвиток швидкісно-силових здібностей. Для підвищення швидкості в бігу на короткі дистанції використовуються бігові вправи та завдання, що впливають як на розвиток швидкісних здібностей, так і на вдосконалення техніки бігу. Удосконалення техніки бігу має тісний зв'язок із результатом.

Повторний метод - виконання строго регламентованих вправ є провідним засобом підвищення швидкості бігу. Найкращі результати дає використання у своїй групі методичних прийомів, які ставлять завданням поступове підвищення швидкості, виконання вправ на змаганнях, що дозволяє планомірно пристосовувати організм до специфічного швидкісного режиму роботи.

Методи полегшення передбачають виконання вправ зі зниженням зовнішнього опору, що створює передумови примусового характеру енергії

більш сильного потоку центральної імпульсації на моторну периферію, яка підвищує потужність, швидкість і частоту рухів. Наприклад: метання полегшених снарядів та ін.

Методи ускладнення виконання рухів ґрунтуються на використанні аферентації від периферичних м'язово-суглобових та інших рецепторів як стимулюючого фактора щодо можливостей центральної моторної зони. Цей метод активізує силовий компонент рухів. Наприклад: біг у гору, біг, долаючи опір партнера та ін. Відмінності у виконанні бігових вправ проти молодшими класами: збільшення відрізків, які пробігаються з максимальною швидкістю (до 40-60 м), кількість повторень до 8-10 раз. Для підвищення швидкості на заняттях з легкої атлетики також включаються ігри та різноманітні естафети.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у старшокласників.

У школярів старших класів підвищення швидкісних здібностей відбувається переважно з допомогою розвитку швидкісно-силових якостей. Саме в цьому віці спостерігається найбільший приріст результатів у бігу на 30 м з ходу (15-17 років) та зі старту (15-16 років).

### ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ЇЇ ВИХОВАННЯ

Визначення витривалості, її види працездатність та втома

У сучасний період, як у загальній теорії спорту, так і в теорії його окремих видів склалися певні протиріччя у трактуванні та термінології фізичної якості – витривалість. Більшість спеціалістів підтримують визначення цієї якості, яку було надано видатним вітчизняним фізіологом В.С. Фарфелем, що витривалість – це здатність людини протистояти втомі.

Визначено і формулювання основних різновидів витривалості:

- загальної (неспецифічної витривалості) як здатності тривалий час виконувати фізичну роботу, що залучає багато м'язових груп і опосередковано впливає на спортивну спеціалізацію;
- спеціальної (специфічної) витривалості як здатність забезпечувати тривалість ефективного виконання специфічної роботи протягом часу, обумовленого вимогами цього виду спорту.

Якщо підсумувати сказане вище, то в сучасній системі фізичного виховання можна конкретно говорити лише про спеціальну витривалість. У цьому кожен окремий вид діяльності має власну специфічну структуру окремих компонентів (вузьких здібностей) витривалості, що забезпечує прояв необхідної працездатності діяльності.

Швидкісна витривалість характеризує здатність людини виконувати роботу субмаксимальної потужності протягом певного часу. Наприклад, бігти зі швидкістю 70-90% від максимальної. Цей вид витривалості можна назвати гліколітичної т.к. робота здійснюється за рахунок гліколітичних джерел енергоутворення. Гліколітична витривалість визначається потужністю ферментних систем, запасами глікогену у м'язах, функціональним станом компенсаторних механізмів, стійкістю тканин до гіпоксії та змін кислотно-лужного балансу. Гліколітична витривалість у легкій атлетиці у школярів проявляється у бігу на дистанції від 60-100 м до 300-600 м.

Під загальною витривалістю розуміють здатність до тривалого виконання вправи, в якому задіяно не менше 70% м'язової маси в умовах стійкого споживання кисню без зниження її ефективності. Таку витривалість ще називають аеробною. Прикладом аеробної витривалості в легкій атлетиці є біг на довгі дистанції. Такі види витривалості як статична і силова у легкоатлетичних заняттях мало зустрічаються.

Методи виміру витривалості.

*Методи вимірювання швидкісної витривалості*

1. Біг на дистанції 100, 200, 300, 400, 500 м.
2. Човниковий біг 4 X 30 м.
3. Біг на місці у субмаксимальному темпі з підніманням стегна до заданої позначки (кут 90°). Як максимальний темп обирається частота кроків за 5 с. Субмаксимальний темп (70 чи 90%) розраховують із рівняння: ЧДН субм = ЧДН макс X 0.7(0.9), де ЧДН субм – частота руху ніг у субмаксимальному режимі, ЧДН макс – максимальна частота руху ніг.

*Методи виміру загальної витривалості.*

1. Біг за 5 хвилин.
2. За результатом бігу на дистанціях від 600 до 3000 м.
3. За швидкістю лише на рівні ПАНУ, що визначається за результатами бігу за 40с і 5 хвилин.

Вікові та індивідуальні особливості розвитку витривалості.

Проведені дослідження свідчать, що у віковому розвитку фізичних здібностей спостерігається кілька сенситивних зон.

Після закінчення препубертатного періоду організм та його системи набирають енергію та готові до реалізації великих обсягів фізичних навантажень. Цей період триває два роки – 10-11 та 11-12 років у дівчаток та хлопчиків відповідно. У 12-13 років у організмі починає відбуватися процес, названий періодом статевого дозрівання. Це відповідальний віковий період і, природно, більші за обсягом фізичні навантаження можуть більше зашкодити, ніж принести користь. У періоді підлітка до юнацтва 14-15 років спостерігається здатність до виконання підвищеного обсягу фізичних навантажень. У перехідному періоді від підліткового віку до юнацького 16 років у юнаків знижується обсяг фізичних навантажень. Великий обсяг засобів педагогічного впливу, спрямованого на виховання витривалості, необхідно планувати в такі вікові періоди: у юнаків з 14 до 15 років і з 16 до 17 років; у дівчаток з 13 до 14 років та з 16 до 17 років.

Виховання витривалості у молодшому шкільному віці.

Дітям молодшого шкільного віку властива значна стомлюваність нервових процесів, тому вони можуть виконувати тривалу монотонну роботу. Засоби виховання витривалості у цей віковий період повинні мати емоційне забарвлення. Діти повинні часто перемикатися з одного виду на інший, при цьому пульсовий режим повинен зберігатися в межах 120-140 ударів на хвилину. Таким умовам найбільше відповідають рухливі ігри з бігом і

стрибками та естафети. Програмними вимогами у молодшому шкільному віці передбачено кросовий біг на дистанції до 500 м.

Повторний біг 2 рази по 100 м, або 3 рази по 60м – для розвитку витривалості у бігу на середні дистанції. Повторний біг 4-5 разів по 20 м або 3-4 рази по 30м - для розвитку швидкісної витривалості.

Виховання витривалості у середньому шкільному віці.

У середньому шкільному віці діти можуть виконувати досить великі обсяги вправ у розвиток загальної витривалості. Вони можуть виконувати кросовий біг на довші дистанції до 2000 м. Повторний біг 2 рази по 150-200 м, 4-5 разів по 60-80 м. Біг на дистанції 300 м та 400 м. У цьому віці добрим засобом виховання витривалості є різні види фартлеку (рваний біг). Наприклад. Біг на дистанції до 1000 м у такому режимі: 100м - біг підтюпцем, 50 м - зі швидкістю 70% від максимальної; 100 м - біг підтюпцем, 50 м біг з високим підніманням стегна, потім 100 м - біг підтюпцем, 50 м "олень біг" і т.п. Фартлек можна виконувати ще й у такий спосіб. Діти біжать у колоні по одному. За сигналом вчителя останній у колоні виробляється прискорення, обганяючи лад стає направляючим. За наступним сигналом вчителя наступний учень робить прискорення тощо. Дистанцію яку учні долають – 500 м. до 1000 м.

Виховання витривалості у старшому шкільному віці.

У цей віковий період організм школярів вже в основному сформований і для виховання загальної витривалості можна застосовувати великий спектр вправ, що виконуються як з великою інтенсивністю. Так і зі змінною.

*Засобами виховання є:*

1. Біг у рівномірному темпі – до 3000 м.
2. Змінний біг 100 м зі швидкістю 70% від максимальної, 200 м підтюпцем – 3-4 повторення.
3. Повторний біг - 5-6 разів по 100 м, 3-4 рази по 200 м, 2 рази по 300 м.
4. Фартлек до 2000 м.
5. Біг «змійкою» - гладкий біг підтюпцем у поєднанні з підйомом і спуском сходами.

## ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ ВИХОВАННЯ

Рухливість у суглобах має значення для загального фізичного розвитку, і навіть під час виконання різноманітних фізичних вправ і трудових дій. Маючи запас рухливості в суглобах, людина набуває можливості виконувати рухи з необхідною швидкістю, силою та точністю. Відсутність необхідного запасу рухливості у суглобах змушує людину застосовувати менш ефективні прийоми виконання рухової дії. Гнучкість проявляється у двох формах: активної та пасивної рухливості у суглобах. Активна рухливість проявляється при виконанні рухів у суглобі з максимальною амплітудою, викликаному скороченням відповідних м'язів, а пасивна є здатністю досягти найвищої рухливості у суглобі під впливом зовнішньої сили (партнера, вантажу). Величина пасивної рухливості завжди більша за величину активної. Активна гнучкість реалізується під час виконання різноманітних фізичних вправ і тому

практично її значення вище, ніж пасивної гнучкості, що є відображенням величини резерву у розвиток активної гнучкості.

В організмі, який росте, відбуваються значні зміни скелета, заміна хрящової тканини на кісткову. Наприклад, повне окостеніння фаланг пальців закінчується вже до 9-10 років (у дівчат цей процес проходить раніше на 1-2 роки порівняно з хлопчиками), окостеніння ключиці та лопатки - лише до 20-25 років. До 7 років відбувається формування шийного та грудного вигинів хребта, до 12 років – поперекової кривизни. Тазові кістки зростаються до 14-16 років. Лише в цьому віці кістки таза набувають достатньої міцності, щоб витримувати великі навантаження. Зростання різних кісток тазу також нерівномірне за часом. Особливо це проявляється у період статевого дозрівання, у підлітковому віці. У цей час кістки нижніх кінцівок, таза (особливо у дівчаток) та плечового поясу (особливо у хлопчиків) ростуть дуже швидко, а зростання кісток грудної клітки значно відстає від загального зросту. Скелет верхніх та нижніх кінцівок формується у дітей та підлітків також у різному темпі. Так, до 7-8 років довжина ніг зростає більш ніж утричі порівняно з довжиною їх у немовляти, а довжина рук - лише в два. Зі зростанням та формуванням організму дитини змінюється будова м'язів. Удосконалюються скорочувальний апарат м'яза, форма нервових закінчень, збільшується кількість смугастих волокон у м'язових пучках, кількість міофібрил і відповідно зменшується вміст саркоплазми.

До 7-8 років м'язові волокна набувають основних структурних властивостей, характерних для дорослих. У цьому віці спостерігається посилене зростання сухожиль у всіх м'язах, потовщення апоневрозів і фасцій, збільшення обсягу сполучної тканини. Удосконалюється судинне русло м'язів, утворюються нові капіляри, більш розвиненою стає сітка судин. У стінках судин утворюється багато еластичних елементів. Спостерігається дуже висока еластичність м'язів та зв'язок, велика кількість синовіальної рідини у суглобах.

До 13-15 років зростає м'язова сила і покращуються пружні властивості м'язів, продовжує збільшуватися кількість м'язових волокон та їх діаметр. Одночасно з диференціюванням скорочувального апарату м'язів відбувається удосконалення сполучнотканинних утворень. Кількість еластичних волокон з віком збільшується, але вони стають грубішими і менш розтяжними.

Перелічені морфологічні та функціональні особливості в організмі, що росте, впливають на прояв рухливості у суглобах та зумовлюють вікові межі для розвитку гнучкості. У 12-14 років робота, спрямована на розвиток гнучкості, вдвічі ефективніша порівняно з такою ж роботою в 18-20 років і старшою. Це, безумовно, слід враховувати як під час виборів коштів, і щодо обсягу роботи щодо розвитку гнучкості в дітей віком різного віку.

Особливості виховання гнучкості у шкільному віці.

Систематичне виконання спеціальних вправ на розтягування сприяє поліпшенню рухливості м'язового та зв'язкового апарату, усуненню зморщування суглобової сумки, оновленню нормальної анатомічної будови його складових.

Якщо недостатньо розвинена пасивна рухливість та її показники близькі до активної рухливості, то корисно приділяти більше часу спеціальним вправам на розтягування, оскільки вони найкраще підвищують розтяжність м'язів, що обмежують амплітуду рухів.

При розвитку активної рухливості у суглобах велике місце має бути відведено силовим вправам у поєднанні зі спеціальними вправами на розтягування. Комплексне використання силових вправ і вправ на розтягування сприяє не тільки поліпшенню сили розтяжності м'язів та еластичності м'язів, які виконують цей рух, але й збільшує також міцність м'язово-зв'язувального апарату. При паралельному розвитку сили та рухливості у суглобах ці рухові якості негативного перенесення не дають.

Вправи для розвитку рухливості у суглобах рекомендовано застосовувати шляхом: активного виконання рухів із поступовим збільшенням амплітуди; використання пружинистих рухів, погойдувань, махів із великою амплітудою; застосування захоплень руками та притягування тулуба до ніг та ніг до тулуба; активну допомогу товариша. При цьому треба дотримуватись таких правил: не допускати відчуття болю, руху виконувати повільно, амплітуду рухів та ступінь застосування сили товариша збільшувати поступово, при виконанні вправ у парах партнери повинні бути приблизно однаковими за вагою та зростанням. Значне місце у розвитку рухливості в суглобах займають вправи на розслаблення, які сприяють поліпшенню як пасивної, і активної рухливості в суглобах. Використання вправ на розслаблення у період переважаючого розвитку рухливості у суглобах значно (до 10 відсотків) підвищує ефект тренування.

При виконанні вправ на гнучкість дуже важливою є правильне дозування навантаження. При плануванні навантажень у вправах на гнучкість слід дотримуватися наступних принципів. При безперервному розтягуванні м'язів-антогоністів, наприклад, при нахилах вперед, визначаються три фази зміни амплітуди: нарощування, стабілізація, зменшення амплітуди рухів.

Для досягнення оптимального ефекту розвитку рухливості в суглобах доцільно виконання вправ на розтягування до другої фази, тобто до досягнення максимальної амплітуди рухів плюс 8-10 повторень. Для досягнення максимальної амплітуди рухів хребта необхідно виконувати від 20 до 30 рухів, плечового суглоба - від 10 до 20, тазостегнового - від 10 до 20, гомілковостопного - від 10 до 25, променево-зап'ясткового - від 10 до 20, колінного та 1 до 15 повторень (Б.В. Сермеєв)

Після виконання вправ на гнучкість треба виконати вправу розслаблення. При визначенні дозування вправ з обтяженням слід пам'ятати, що чим вага обтяження більша, тим менше разів повинна виконуватися вправа до відмови, недоцільно вдаватися до занадто великих вантажів. Найкраще виконувати вправи на гнучкість з вантажем 1-2 кг. На початковому етапі роботи над розвитком гнучкості достатньо двох-трьох разових занять на тиждень. Потім кількість занять необхідно довести до щоденних. За рік щоденних

регулярних занять можна досягти високого рівня розвитку рухливості у суглобах.

Рухливість у суглобах зберігається і удосконалюється лише за регулярному повторенні вправ, і навпаки зменшується, регресує, якщо вправи відсутні. Достатньо навіть щодо нетривалої перерви у діяльності, щоб гнучкість почала погіршуватися. Навіть двомісячна перерва у тренуванні у дітей призводить до погіршення цієї якості на 10-20%. Тому вправи на гнучкість повинні включатися до занять та комплексів ранкової гімнастики протягом усього року.

### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ

Координаційні здібності є функціональні можливості певних органів прокуратури та структур організму, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху на єдине смислове рухове дію. Координаційні здібності включають: просторову орієнтування, точність сприйняття руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами, статистичну і динамічну рівновагу.

Під здатністю до орієнтації у просторі розуміють вміння чітко позначити та своєчасно змінити положення тіла та змінювати рухи у необхідному напрямку. Цю здатність людина виявляє у відповідних умовах будь-якої конкретної діяльності (на майданчику для ігор у волейбол, баскетбол, боксерському рингу, на гімнастичних снарядах та ін.) та стосовно об'єкта, що рухається (суперник, м'яч та ін.); тобто ця здатність проявляється у кожному виді спорту. Її поява та розвиток значною мірою залежить від швидкого сприйняття та оцінки просторових умов дії, що досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів.

Просторове орієнтування формується у процесі: навчання (удосконалення) різноманітним технічним, тактовним навичкам та вмінням, які рекомендовані шкільною програмою; вирішення завдань розвитку фізичних здібностей виконання загальних та спеціально-підготовчих координаційних вправ із різних видів спорту, зокрема легкої атлетики. Основним методичним підходом, який спеціально спрямований на вдосконалення цієї здатності, є системне виконання завдань, до яких входять вимоги до швидкості і точності орієнтації в просторі, що послідовно збільшують.

Точність просторових, силових та часових параметрів рухів проявляється у правильності виконання рухової дії. Правильність виконання рухових процесів має дві сторони: якісну, названу Н.А. Бернштейном адекватністю, яка полягає у приведенні руху до наміченої мети, та кількісну – точність рухів. У першому випадку точність має «фінальний характер», будучи синонімом влучності. В інших випадках точність набуває «процесуального характеру», виявляючись у напрямку, протяжності, дозуванні м'язових зусиль, тобто. по ходу рухів. Слід розрізняти точність відтворення, диференціювання оцінки та відмірювання просторових, часових та силових параметрів рухів; точність реакції на об'єкт, що рухається; цільову точність чи влучність. Хоча в літературі є відомості про те, що між даними показниками точності в окремих випадках

існують позитивні зв'язки, проте набагато більше підстав вважати, що ці показники є відносно самостійними напрямками точності рухів у людини. Основними засобами для розвитку точності рухів є підготовчі, легкоатлетичні, гімнастичні, акробатичні вправи.

Збереження стійкості тіла (рівновагу) – пов'язане з виконанням будь-якої рухової дії. Рівновага розвивається на основі вдосконалення рефлексорних механізмів у процесі дозрівання вестибулярного аналізатора. Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози чи спрямованості рухів після подразнення вестибулярного аналізатора. У зв'язку з цим розрізняють статичну та динамічну рівновагу. Статична рівновага проявляється при тривалому збереженні певних поз людини, динамічна рівновага - при збереженні спрямованості переміщень людини при мінливих позах. Статична рівновага вдосконалюється ускладненням біомеханічної структури вправи та зміною психофункціонального стану школярів. Вдосконалення динамічної рівноваги здійснюється з допомогою вправ циклічного характеру.

#### Особливості розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці.

Сенситивний період розвитку просторової орієнтування є віком від 7-8 років і здійснюється кількома етапами. На початковому етапі розвивають здатність відповідати заздалегідь обумовленим руховим дією добре відомий учневі сигнал. Наприклад, метання тенісного м'яча на ту мету, яку вказує вчитель з допомогою різноманітних сигналів. Найбільш інтенсивно розвивається і точність руху за трьома параметрами у цьому віці. Розвиток точності просторових відчуттів на першому етапі здійснюється за допомогою простих вправ оцінювати розташування окремих ланок тіла (наприклад, відведення руки на 45 або нахил тулуба під кутом 90). Після закінчення початкового етапу діти самі можуть контролювати свої рухи. З метою контролю рухів у просторі застосовуються градуйовані карти, що дозволяють отримувати термінову інформацію про кути та амплітуди рухів кінцівок.

Вправи можуть бути з предметами і без предметів, проводиться повільно і швидко, у вигляді певних комплексів та ігор, слідувати від більш простих, освоєних до більш складних. Пізніше від виконання окремих, точно заданих у просторі та часі, можна переходити до естафет, ігор, змагань, що потребують швидкості реакції та спритності, яка у свою чергу базується на високій точності рухів. Здібності учнів точно диференціювати свої рухові дії реалізуються у найрізноманітніших рухах. Одним із таких рухів є стрибки. Вони займають значне місце у руховій діяльності людини. Діти використовують стрибки у життєвих та ігрових ситуаціях. Вони з раннього віку прагнуть зістрибнути з будь-якого предмета, на який забираються (стул, сходинка, пагорб), перестрибують через різні перешкоди (калюжі, камінці, палички, струмки тощо). Підростаючи, діти стрибають через скакалку, опановують стрибки з місця та з розбігу, у висоту та довжину, змагаються у стрибках. Ці стрибкові вправи зміцнюють м'язи ніг, тулуба, розвивають кінестетичну та вестибулярну

чутливість, окомірні здібності, координацію та точність рухів, а також у цілому просторове орієнтування людини. Тому стрибкові вправи широко використовуються у заняттях з фізкультури у школах. Метання, як ходьба та стрибки, є основним видом локомоцій людини. Вони сприяють розвитку окоміру, м'язово-рухових відчуттів, супроводжуються вдосконаленням рухових якостей – швидкості, сили, спритності – та формуванням навичок координації та точності рухів у просторі. Метання широко застосовуються у рухливих та спортивних іграх, під час проведення конкурсів та атракціонів.

Особливості виховання координаційних здібностей у середньому шкільному віці.

Розвиток просторового орієнтування продовжують розвиватися у 11-12 років. На даному етапі коригують рухову дію відповідно до умов виконання, що змінюються. Наприклад, метання м'яча в мішень, що рухається з різною швидкістю (або напрямком). Точність просторових переміщень окремих суглобах прогресивно збільшується до 12 років. Труднощі підвищуються при ускладненні структури вправ (витримати просторові параметри не однієї, а кількох ланок), при відтворенні пози з «вимкненим зором», при використанні обтяжень. У разі необхідно враховувати, що м'язові зусилля, складові до 5% максимального зусилля, підвищують точність, до 30-40% майже порушуючи її, понад 40-50% знижують просторову точність рухів. Точність відтворення силових параметрів рухової дії інтенсивно зростає у цьому віці. Зростання здатності відтворювати величину м'язового зусилля в ізометричних умовах відбувається після 11 років. Основними вправами, що розвивають точність диференціювання м'язових зусиль, є вправи з обтяженнями, де вага предметів суворо дозується. Разом з цим використовуються стрибки у довжину та у висоту, метання спортивних снарядів різної ваги, а також вправи з динамометром. З метою вдосконалення цієї здатності до занять з розвитку точності слід включати різні обертання, повороти на певний кут. При цьому доцільно застосовувати накреслене на підлозі або виконане на щиті коло з розміткою. Вправа з поворотом на точно позначений кут під час підскоку - гарний засіб не тільки для розвитку точності, але й рівноваги

Особливості виховання координаційних здібностей у старшокласників.

Розвиток просторової орієнтування відбувається до 17 років. На наступному етапі розвивається здатність використовувати саме ту рухову дію, яка найбільшою мірою відповідає ситуації, що раптово виникла. Для розвитку подібної здатності вдаються до різноманітних рухливих та спортивних ігор. Точність відтворення силових параметрів рухової дії зростає до 16 років. Точність диференціювання м'язових зусиль порівняно з молодшими школярами збільшилася приблизно вдвічі. В основі методики розвитку здатності розрізняти ваги обтяжень лежить відтворення дозованих за навантаженням вправ. Для розвитку та вдосконалення просторово-силових оцінок рухів слід давати 7-10 повторень спеціальних вправ.

## **Практичне заняття № 1 2 години**

**Семінар.** Виховання швидкісно-силових якостей.

### **Питання для обговорення:**

1. Які види силових здібностей?
2. В чому полягають вікові особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей?
3. У чому полягають силові здібності?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у молодшому шкільному віці?
2. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у середньому шкільному віці?
3. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у старшому шкільному віці?

**Вирішення практичних завдань.** Виховання спритності.

### **Питання для обговорення:**

1. У чому полягають види координаційних здібностей?
2. Які вікові особливості у розвитку координаційних здібностей?
3. Які методи оцінки координаційних здібностей?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Для кожної вікової групи розробити комплекс вправ з виховання координаційних здібностей.

**Рекомендована література:** [1], [2], [5], [9].

## **Практичне заняття №2. 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Виховання гнучкості та витривалості.

### **Питання для обговорення:**

1. Що таке активна та пасивна гнучкість?
2. У чому полягають вікові особливості гнучкості?
3. У чому полягають особливості виховання гнучкості у шкільному віці?
4. У чому полягає поняття витривалості?
5. Які методи вимірювання витривалості?

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Для кожної вікової групи розробити комплекс вправ з виховання гнучкості.

### **Завдання для самостійної роботи:**

Дати поняття спортивному відбору.

1. У чому полягає поняття витривалості?
2. Які методи вимірювання витривалості?

**Рекомендована література:** [1], [2], [3], [5], [9].

### Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Виховання фізичних якостей у легкоатлетів- методом варіативного впливу		
2	Виховання фізичних якостей у легкоатлетів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор		
3	Вплив розвитку фізичних якостей на рівень технічної підготовки у стрибунів у довжину.		
4	Вдосконалення методики виховання рухових здібностей у юних легкоатлетів		
5	Розвиток витривалості у бігунів на середні та довгі дистанції		
6	Розвиток швидкісно-силових якостей у метальників.		
7	Розвиток швидкісних якостей у спринтерів.		
8	Вдосконалення комплексів підготовчих вправ у легкоатлетів групи початкової підготовки		
9	Вдосконалення швидкісної реакції у бігунів на короткі дистанції		
10	Розвиток швидкісно-силових якостей у стрибунів		
	<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0-2 бали	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	3-4 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні

		матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0-2 бал	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-1 бал	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	2-3 балів	Здобувач на 51% - 80% завдань надав правильну відповідь.
	4-5 балів	Здобувач на 81% - 100% завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання	0 балів	Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.

(есе)	1 – 3 бали	Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компелятивні. У роботі простежується комунікативний задум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.
	4 – 6 балів	Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Авторська модальність і оціненість виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.

	7 – 9 балів	Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оціненість, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	10 балів	Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оціненість. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамену)

Для навчальної дисципліни «Теорія та методика навчання легкої атлетики у закладах загальної середньої освіти» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а смутуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері публічного управління та адміністрування. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в

	тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері публічного управління та адміністрування, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері публічного управління та адміністрування при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту управління у сфері публічного управління та адміністрування.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Оцінювання: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, формування дидактичного портфоліо, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, екзамен.

Демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

### Розподіл балів, які отримують студенти за результатами поточного і підсумкового контролю (екзамен)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ)			ІНДЗ	Екзаме н	Сума
Теми	Бали	Разом	0-10	0-20	0-100
Тема 1	0-5	0-70			
Тема 2	0-5				
Тема 3	0-5				
Тема 4	0-5				
Тема 5	0-5				
Тема 6	0-5				
Тема 7	0-5				
Тема 8	0-5				
Тема 9	0-5				
Тема 10	0-5				
Тема 11	0-5				
Тема 12	0-5				
Тема 13	0-10				

### Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами**

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

### **10. Рекомендовані джерела інформації**

#### **Основна література**

1. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. К., 2020. 294 с.
2. Коробченко В. В. Легка атлетика: Навч. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів – К. : Вища шк., 2019. 224 с.

#### **Допоміжна**

1. Бальсевич В. К. Фізична активність людини. К. : Здоров'я, 2019. 29 с.
2. Волков Л. В. Виховання фізичних здібностей учнів. К. : Вища. шк., 2020. 102с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» К. : ВППДКНТ, 2019. 23 с.
1. Козловский Ю. И. Формування витривалості бігунів на середні та довгі дистанції – К. : Вища шк., 2019. 156 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 2019. – 320 с.
6. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. К. : Здоров'я, 2019. 144 с.
7. Форостян О. І. Вдосконалення розвитку швидко-силових якостей у дівчат на заняттях з легкої атлетики. *Проблеми реабілітації* – Одеса, 2020. С. 228-230.
8. Форостян О. І., Павлюк Р. А., Кучеренко Г. В. Роль гіпоксичного тренування в підвищенні анаеробної працездатності легкоатлетів-спринтерів 14–15 років. *OLYMPICUS : наукове фахове видання*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», ПНПУ. № 1. 2025. С. 192 – 197. [ISSN \(Print\) 2786-7935](https://doi.org/10.2786/2786-7935) [ISSN \(Online\) 2786-7943](https://doi.org/10.2786/2786-7943)
9. Форостян О.І., Константинов Д. С., Коханець О. Г., Венік К. Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 1. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Випуск 8 (195) 2025. С.183-187. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2801/2771>
10. Форостян О.І., Кучеренко Г.В., Марутін В.І. Вплив занять легкою атлетикою на прояв фізичних якостей у дівчат 11-12 років на етапі початкової підготовки. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. Випуск 9. 2025. С. 160-166. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-9-27>

#### **Інформаційні ресурси в інтернеті**

- 1.Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>

3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Пошукова система Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського. – Режим доступу до електронних ресурсів - <http://www.nbuv.gov.ua/https://bohdan-books.com/upload/iblock/959/95942b36fe176c03a78e2ec0e7e287c7.pdf>
5. Сайт федерації легкої атлетики України [www.http://uaf.org.ua/](http://uaf.org.ua/)
6. Теорія і методика навчання легкої атлетики  
[ww.http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика:\\_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
7. Український легкоатлетичний портал [www.http://athletics.in.ua/](http://athletics.in.ua/)