

2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ: Логос, 2019. 192 с.

3. Жилкин А. И. Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2003. 464 с.

4. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

5. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 406–412.

6. Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Ячнюк Ю. Б. Легкоатлетичний біг як засіб оздоровлення різних верств населення. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 12. С. 103-106.

ВИКОРИСТАННЯ ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

**Василь Загородній, к. мед. н.
Лариса Ярославська, к. і. н., доцент**

*Черкаський державний технологічний університет,
Черкаси, Україна*

Анотація. Проведений аналіз використання змагально-ігрового методу на заняттях з легкої атлетики, наведені рухливі ігри та естафети для занять бігом і методика їх проведення.

Ключові слова: змагально-ігровий метод, легка атлетика, біг, студент.

Вступ. Під час академічних занять легкою атлетикою студенти удосконалюють свої рухові здібності: швидкість, спритність, силу, витривалість, гнучкість; розвивають навички у раціональному та швидкому переміщенні, подоланні перешкод. Впровадження у навчальний процес змагально-ігрового методу сприяє підвищенню емоційного насичення заняття, інтересу та бажання студентів виконувати пропоноване бігове та стрибкове навантаження [3]. Саме ігри та естафети мають особливе значення при навчанні студентів та спортсменів на етапі загально-фізичної, базової підготовки.

Мета дослідження. Визначити особливості використання змагально-ігрового методу на заняттях з легкої атлетики.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалися учні загальноосвітніх шкіл, для цього був використаний метод аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Практика та багаторічне спостереження за студентською молоддю підтверджує, що під час рухливих ігор та змагальної діяльності студенти можуть вийти на рівень граничних функціональних можливостей і виконувати таку роботу, яка під час навчальних, навчально-тренувальних занять виявляється невідповідною [7].

Одними з найбільш затребуваними для легкої атлетики є швидкість та спритність, які необхідні не лише для бігу, а й для стрибків, метань [2]. Найкраще розвивати швидкість та спритність застосовуючи змагально-ігровий метод із використанням ігрових засобів рухливих ігор та естафет [6].

Пропонуємо деякі рухливі ігри, естафети для занять бігом:

Від ходьби до бігу

Гравців розподіляють на дві команди і шикують на протилежних кутах майданчика. За командою викладача вони починають кроком рухатися по краю майданчика. Тільки-но команди приходять до своєї стартової лінії, починають біг в тому ж напрямку (тобто з місця початку руху кроком). І так повторюють кілька разів – 5-6 кіл.

Чергування руху кроком з бігом здійснює викладач. Залежно від умов, рух може змінюватись. Наприклад: пробігти повне коло майданчика, а половину кола пройти кроком або навпаки.

Спокійний рух кроком поступово стає швидким, а біг потужним, що створює змагальний характер боротьби двох команд: кожна з них намагається наздогнати одна одну. Переможцем стає та команда, яка за 5-6 повторень руху кроком і бігом наздожене іншу команду або скоротить відстань до неї.

Варіант: ця ж гра, але рух кроком і біг виконують за часом: 30 сек. рух кроком і 30 сек. – біг (оголошують звуковим сигналом і повторюють 5-6 разів) [4].

Бігай рівномірно

Для проведення гри необхідно мати секундомір, прокреслити межі майданчика, зробити позначки на місцях повороту на кутах (фішкою, прапорцем, кілком тощо) і визначити час пробігання відрізка (наприклад, довжина сторін майданчика по краю – 200 м, її треба пробігти за 48 сек., що дорівнює бігові на 1 км – 4 хв).

За командою викладача команди шикуються на стартовій лінії і по черзі стартують. Після закінчення бігу першої команди дають старт другій і так далі, аж поки стартують усі команди. Загальний час кожної команди занотовують у протокол. Після цього повторюють біг кілька разів.

Команда, яка за своїм часом стала найближче до 4 хв., є переможцем, вона точніше виконала завдання: пробігти рівномірним бігом.

Варіант: ця ж гра, але стартують одночасно по одному представнику від команди. Кожен з них намагається правильно визначити темп бігу за домовленим часом (наприклад, кожному учасникові треба пробігати 100 м за 16 сек. тощо).

Командний залік складають за часом кожного учасника команди [1].

Біг з вибуванням

На одній із сторін майданчика прокреслюють лінію старту, а на кутах поворотів роблять позначки. Гравців шикують в одну шеренгу на лінії старту. За командою викладача учасники починають біг наввипередки по краю майданчика. Пробігають по визначених лініях до старту. Після першого разу з гри вибуває той, хто пробіг старту лінію останній. Решта стартує знову, поки в групі не залишиться два учасники. Хто з цих двох останніх учасників першим перетне лінію старт-фініш, той стає переможцем. Вибування можна починати після 2 – 3 стартів. Це залежить від підготовки студентів.

Варіант: та ж гра, але бігають безперервно і на кожному колі останній учасник вибуває, доки залишаться двоє, які між собою визначають переможця – хто першим закінчить біг [4].

Біг з поворотами

Для проведення гри позначають старту лінію і від неї на відстані 10 м – лінію повороту. Далі через кожні три метри прокреслюють рисками ще 3-4 лінії поворотів.

На старту лінії (на відстані двох метрів) шикують команди. За командою викладача направляючі кожної команди біжать до першої лінії і повертаються знову до лінії старту; звідси біжать до другої лінії і знову повертаються сюди ж (до старту лінії), і так – доки пробіжать усі лінії з поворотами. Після цього в гру вступає другий учасник команди. Він повторює біг першого. І так – доки всі члени команди виконають вправу.

Перемагає та команда, яка першою закінчить біг з поворотами.

Варіант: гра та ж, але на поворотах кожна команда повинна мати певні предмети (палички, кульки тощо). Гравці пробігають повороти і залишають на них предмети, а наступні учасники їх забирають і передають наступному гравцеві, і так – доки всі гравці виконають завдання [1].

Тримай за руки

Креслять дві паралельні лінії на відстані 15–20 м. На одній шикують команди в колону по одному. Навпроти кожної команди на другій лінії позначають місце поворотів (фішка, прапорець, обруч тощо). За командою викладача направляючі команди біжать до повороту, оббігають, повертаються до своєї команди й беруть за руку другого гравця команди. Відтепер вони біжать удвох, тримаючись за руки, оббігають місце повороту й повертаються знов-таки до своєї команди. Тут до них приєднується третій учасник, який бере за руку другого гравця. Гра триває, доки всі гравці команди разом будуть бігти, тримаючись за руки.

Переможцем стає та команда, яка раніше, ніж інші, закінчить біг без порушення правил.

Правила гри:

1. Під час гри більше навантаження отримують перші гравці, в разі повторення гри гравці в колонах розташовуються у зворотному напрямку.

2. Роз'єднувати руки заборонено.

3. Фініш команди фіксується після фінішування останнього гравця колони [5].

Потяг

Креслять дві паралельні лінії на відстані 15-20м. На одній шикують команди в колону по одному. Навпроти кожної команди на другій лінії позначають місце поворотів (фішка, прапорець, коло тощо). Гравці кладуть руки на плечі або талію свого гравця, що стоїть попереду.

За командою викладача гравці одночасно починають бігти, оббігаючи фішку, повертаються у вихідне положення. Перемагає команда, яка найшвидше закінчить біг.

Варіант 2. За командою викладача направляючі починають бігти, оббігаючи прапорець, повертаються до команди. До перших гравців приєднуються другі номери та вони удвох продовжують долати ту саму дистанцію; потім приєднуються треті номери, четверті тощо, і все повторюється до останнього гравця. Виграє найшвидша команда.

Правила гри:

1. Не розривати колони – «потяг».
2. Заборонено збивати поворотну фішку.
3. Фініш команди фіксується після фінішування останнього гравця колони.

Естафета сильних, спритних та витривалих

На майданчику розмічають дві паралельні лінії на відстані 15-20 метрів одна від іншої. На ігровому полі рівномірно на відстані 2-3 м установлюють 5 фішок для кожної команди. Гравців розподіляють на команди з трьох учасників кожна та шикують на лінії старту.

За командою викладача направляючі біжать, обминаючи кожну фішку, до стійки і повертаються назад до команди. На лінії старту їх за талію беруть другі номери команди. Тепер цю відстань вони долають вдвох, потім так само втрьох. Повернувшись до лінії старту, вони повинні швидко перешикуватися: два гравці приймають положення упор лежачи, а третій бере їх за гомілкові суглоби. У такому положенні всі рухаються між фішками до стійки. За фішкою вони знову змінюють положення: двоє переносять третього гравця назад до лінії старту.

Правила:

1. Не можна збивати фішки та порушувати шикування.
2. Не дозволяється розпочинати рух завчасно – до перетинання лінії партнером.
3. За всі порушення нараховують штрафні бали [4].

Висновки. Впровадження змагально-ігрового методу, використання рухливих ігор та естафет на заняттях з фізичного виховання підвищує емоційність проведення занять, дає змогу викладачам досягти кращих результатів навчання студентів, спонукає покращенню їхньої фізичної підготовленості та розвитку функціональних можливостей, створює позитивні умови для формування стійкого інтересу до занять легкою атлетикою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідження впливу ігрового методу на емоційний стан учні загальноосвітніх шкіл.

Список використаної літератури:

1. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Тернопіль: РВВУП, 1991. 32 с.
2. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
3. Змагально-ігровий метод у системі фізичного виховання студентів: навч. посіб. Укл.: В. М. Войнов, Л. П. Ярославська, П. О. Кандиба В. В. Щириця. Черкаси: ЧДТУ, 2011. 299 с.
4. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. Київ: Здоров'я, 1974. 142 с.
5. Цьось А. З. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
6. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навч. - метод. посібник. Київ: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2003. 213 с.
7. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор. Київ: Радянська школа, 1969. 104 с.

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА СКЛАДОВА

Володимир Темченко, к.фіз.вих., доцент
Леонід Акінін, ст. викладач

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,
Харків, Україна*

Анотація. Наведені результати та проведено аналіз легкоатлетичних показників тестування фізичного стану здобувачів вищої освіти (n=1167) I-III курсів Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна при проведенні оцінювання фізичної підготовленості.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, швидкість, витривалість, сила, фізична підготовленість.

Вступ. За останні роки відзначається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. Більшість фахівців пов'язує це не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, але й з істотним падінням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом [7].

Багато фахівців відзначають недостатню ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Зниження ефективності фізичного виховання зумовлено об'єктивними причинами, такими як: тенденція погіршення стану здоров'я абітурієнтів і студентів, збільшення кількості студентів, яких за станом здоров'я віднесено до спеціального відділення.