



ЛЕГКА АТЛЕТИКА НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Гогін О.В., Гогіна Т.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Урок — основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі

Урок є основною формою організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Уроки можуть бути як предметними, в основну частину яких залучається навчальний матеріал з одного розділу програми фізичного виховання школярів, так і комплексними, які включають вправи з різних її розділів. Комплексні уроки використовуються значною мірою в роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Предметні уроки проводяться переважно в старших класах, але і в них широко використовуються вправи з інших видів спорту, які більш ефективно впливають на розвиток окремих фізичних якостей, що, врешті-решт, забезпечує різнобічний і гармонійний фізичний розвиток.

Урок характеризується всіма особливостями занять урочного типу: наявність кваліфікованого педагога, який протягом точно визначеного часу, в спеціально відведеному місці керує руховою діяльністю відносно постійної і однорідної за складом групи, яка займається, враховуючи її особливості та індивідуальні можливості. При цьому витримується суворе регламентація змісту занять, їх частота, тривалість і взаємозв'язок.

Методика проведення уроку з переважно легкоатлетичним змістом має свої особливості порівняно з уроками, основний зміст яких складає плавання, спортивні ігри, гімнастика, лижний спорт та інші. Урок фізичної культури в системі фізичного виховання розглядається в єдності змістовного, ме-

тодичного і організаційного моментів. І саме зміст уроку обумовлює в великій мірі методичні і організаційні особливості.

Перш за все необхідно визнати, що урок з переважно легкоатлетичним змістом, незважаючи на те, що включає навчальний матеріал з одного розділу програми, а значить, повинен класифікуватись як **предметний**, за своєю суттю є комплексним, бо легкоатлетичні вправи об'єднують групи рухів, які мають різну рухову структуру і різноспрямований вплив на організм людини, що дозволяє комплексно вирішувати задачі різнобічної фізичної підготовки, гармонійного фізичного розвитку. Це дає підстави розглядати урок легкої атлетики як комплексний. Ці міркування приведені для того, щоб пояснити положення, яке існує в теорії та методиці фізичного виховання, про те, що в початкових і середніх класах рекомендують проводити комплексні уроки, а в старших — предметні. Як і у будь-якому комплексному уроці на уроці легкої атлетики доводиться вирішувати кілька неоднозначних і різноспрямованих задач. Для раціональної побудови такого уроку необхідно крім іншого передбачити характер взаємодії між різними сторонами змісту і пов'язаного з ним ефекту, з тим, щоб використати позитивні взаємодії і мінімізувати негативні, відповідно передбачити найбільш виправдану в конкретних умовах послідовність фізичних вправ.

Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини

Сутність навчально-виховного процесу виявляється в органічному поєднанні завдань,

засобів, методів навчання і виховання в рамках однієї форми їх організації.

Кожний урок є єдністю змістовного, методичного й організаційного моментів. Дидактично зумовлене співвідношення і послідовність розміщення в часі цих елементів визначаються структурою уроку. Структура забезпечує внутрішній функціональний зв'язок всіх елементів, а звідси й найбільшу продуктивність їх взаємодії у вирішенні намічених завдань.

У системі фізичного виховання, яка існує в нашій країні, прийнята єдина структура (схема) побудови урочних занять різними видами фізичних вправ (легкоатлетичні в тому числі), які передбачають наявність трьох взаємопов'язаних частин: підготовча (вступна), основна і заключна. Така побудова уроку визначається біологічними закономірностями функціонування організму, яка визначає його працездатність, і логікою розгортання навчально-виховного процесу.

При виконанні фізичних вправ у функціональному стані школярів відбуваються значні зміни. У безперервній динаміці цих змін можна виділити три періоди: передстартовий, основний (робочий) і відновлюючий.

Передстартовий стан характеризується функціональними змінами, які передують початку роботи.

У робочому періоді розрізняють швидкі зміни функцій в початковий період роботи — стан впрацювання і відносно незмінний стан основних фізіологічних функцій, які йдуть за ним, так званий стійкий стан. У процесі виконання вправ розвивається втома, яка проявляється у зниженні працездатності.

Відновлення функцій до початкового, передробочого рівня, характеризує стан організму протягом визначеного часу після закінчення вправ.

Логіка навчально-виховного процесу вимагає: 1) послідовного включення школярів в пізнавальну діяльність; 2) поступового досягнення необхідного рівня фізичної працездатності; 3) послідовного рішення намічених на дане заняття освітніх, оздоровчих та виховних задач; 4) забезпечення гарного післяробочого стану організму, який допомагає успішній наступній діяльності учнів.

Головна задача підготовчої (вступної) частини уроку — підготувати організм тих, хто займається, до рішення основних завдань уроку. Типовими завданнями, які вирішуються в основній частині уроку, є: початкова організація школярів, активізація їх уваги, психологічне налаштування на свідоме виконання завдань, які поставлені на даному уроці; створення відповідної психологічної установки і позитивного емоційного стану, функціональна підготовка організму до виконання інтенсивних складнокоординаційних вправ.

У підготовчій частині уроку можуть вирішуватись і деякі освітні і виховні задачі (наприклад: оволодін-

ня стройовими вправами, різновиди переміщення, формування постави, взаємодія з партнером і т.ін.), але вони не повинні протистояти головній меті цієї частини уроку — підготовці школярів до вирішення завдань уроку.

Для вирішення часткових задач *підготовчої частини* уроку використовуються стройові вправи, інформаційні відомості, різновиди ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, елементи танцювальних кроків, рухливі ігри та естафети, спеціальні вправи.

В *основній частині* вирішуються освітні, оздоровчі та виховні задачі, які поставлені на даному уроці: набути теоретичних знань в області фізичного виховання; навчання і вдосконалення в техніці і тактиці вправ спортивного та прикладного характеру; розвиток рухових якостей, які забезпечують успішне оволодіння рухливими діями і відповідними необхідному рівню нормативними вимогами фізичної підготовки школярів; навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами; оволодіння інструкторськими вміннями та навичками; сприяти моральному та естетичному вихованню, укріплення волі учнів; формування осанки.

Для вирішення завдань основної частини, а звідси і всього уроку, використовуються вправи, передбачені програмою; спеціально-підготовчі, загальнорозвиваючі й інші види вправ, спрямовані на вирішення цих завдань. Всі засоби й методи повинні відповідати рівню фізичної підготовленості учнів, їх руховому досвіду, віковим особливостям фізичного розвитку.

Типовими завданнями *заключної частини* уроку є: приведення організму учнів у відносно спокійний стан, з урахуванням наступної діяльності, знайомство зі змістом завдань для самостійного виконання, організоване закінчення уроку.

У *заключній частині* уроку можуть використовуватись біг підтюпцем, ходьба з поступовим зниженням темпу, вправи для відновлення дихання і на розслаблення, малорухливі («тихі») ігри, вправи «на увагу» і психореґуючі вправи.

Підготовка до уроку

Однією з важливих умов високої ефективності проведення уроку є серйозна, правильна підготовка до нього. У підготовці до уроку можна виділити етап попередньої і етап безпосередньої підготовки.

Етап попередньої підготовки

Цей етап включає аналіз результатів роботи за попередній навчальний рік, план на наступний, а також підготовку спортивної бази, об-

ладнання, інвентарю, технічних засобів, наочних матеріалів, тренажерів.

Планування

Важливою передумовою і направляючою основою педагогічного планування і контролю в навчальному процесі є знання наукових підвалин закономірностей фізичного виховання, які відбивають їх принципи і науково-методичні положення навчання фізичним вправам і розвиток рухових здібностей.

Основними документами планування навчального процесу в школі є план-графік розподілу програмного матеріалу на навчальний рік та поурочне планування.

Під час складання *річного плану* потрібно враховувати обсяг часу, який виділений для проходження того чи іншого розділу програмного матеріалу. Передбачений програмою розподіл навчального часу на проходження розділів програми є орієнтовним і в залежності від конкретних умов за домовленістю з керівництвом школи може варіюватися.

Форма річного плану може бути різноманітною, але вона повинна відбивати розподіл розділів програми (чи програмного матеріалу з розділів) за уроками, контрольні завдання за окремі періоди річного циклу, циклічність повторення матеріалу, що вивчається.

Поурочний четвертний план складається на основі річного плану-графіка. Він передбачає поступове викладення змісту кожного уроку в навчальній чверті.

Четвертний план включає зміст декількох розділів навчальної програми фізичного виховання і за своєю сутністю складається із декількох тематичних планів.

Під час розробок тематичного плану з легкої атлетики, як фрагмент четвертного, у першу чергу визначаються загальні навчальні задачі на рік, чверть, серію уроків. Потім на основі методичних матеріалів (мережевий графік проходження навчального матеріалу, навчаючи програми та програми розвитку фізичних здібностей) визначаються часткові задачі, засоби їх рішення. Далі навчальний матеріал розподіляється по уроках. Під час розподілу необхідно враховувати наступні положення:

- 1) кількість уроків, яка виділяється для вивчення рухової дії, повинна забезпечити формування рухового навику, що для легкоатлетичних вправ з їх складною руховою структурою складає серію з 6—8 уроків;
- 2) підвищення рівня фізичної підготовленості до певного рівня планується у відповідності з віковими і статевими особливостями розвитку фізичних здібностей школярів, а також за за-

кономірностями адаптації організму до фізичних навантажень, що передбачає прохідне повторення комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних вправ певний час (до 4 тижнів) з наступною їх зміною;

- 3) підвищення рухової підготовленості повинно передувати навчанню рухам, виконання яких вимагає прояву певного рівня розвитку фізичних здібностей;
- 4) на два перші і два останні уроки в навчальному році планувати проведення тестування;
- 5) на одне заняття виправдане планування, як правило, 4 навчальних задач, кількість яких може змінюватись, особливо під час тестування і прийому контрольних нормативів;
- 6) «питома вага» вирішуваних задач (кількість часу, відведеного на вирішення задачі, складність рухової структури, фізичне та психічне навантаження) повинна бути різною;
- 7) вирішувані задачі повинні вимагати від учнів різномірної пізнавальної діяльності, а засоби — різнобічно впливати на фізичний розвиток, виключаючи негативну взаємодію;
- 8) на кожне заняття доцільно планувати біг на швидкість, біг на витривалість, один з видів стрибків чи метань, розвиток швидко-силових чи силових здібностей, які не проявляються у виді, що вивчається;
- 9) подолання смуги перешкод доцільно планувати на останні заняття;
- 10) на один урок не слід планувати прийом контрольних нормативів у кількох видах легкої атлетики;
- 11) не виправдовує себе планування прийому контрольних нормативів на останнє заняття;
- 12) не припускається планування вивчення на одному уроці негативно взаємодіючих рухових дій.

Безпосередня підготовка до уроку

Безпосередня підготовка до уроку починається з визначення задач, які повинен вирішити вчитель на даному уроці.

Вимоги щодо визначення задач уроку

1. Освітні задачі повинні бути конкретними, точно визначати етап навчання рухової дії, доступними для вирішення в рамках обмеженого часу уроку й висловлюватися у дієслівній формі. Доцільно використовувати дакі дієслова: познайомити, вивчити, вчити, продовжувати вчити, закріпити, удосконалити, перевірити і оцінити. Дієсловом

«навчити» слід користуватися для визначення загальних задач на серію уроків.

2. Формулювання задач першого і другого етапів навчання частіше всього повинно давати відповідь на питання: яку частину (який елемент) фізичної вправи повинен засвоїти учень? Наприклад: ознайомити з відштовхуванням під час стрибка у довжину; вчити вильоту «в кроці» під час стрибків у довжину; вчити киданню малого м'яча після виконання схресних кроків.

На останньому етапі навчання формулювання задач повинно чітко відповідати на питання: що саме в поданій фізичній вправі і в яких конкретних умовах виконання цієї вправи удосконалюється на уроці? Наприклад: удосконалювання вибігання в нахилі під час бігу з низького старту; досягти своєчасного початку фінального зусилля після виконання перехресного кроку в киданні гранати.

3. Завдання з цільового розвитку рухових якостей повинні відбивати назву фізичної якості, конкретизувати відносно групи м'язів, виду чи форми виявлення. Наприклад: розвивати силу згиначів рук (м'язи, які приймають участь у підтягуванні); розвивати швидкісно-силові якості, які виявляються у відштовхуванні; розвивати витривалість у рівномірному бігу (аеробні можливості організму тих, хто займається) і т.ін.

Як і оздоровчі, виховні завдання вирішуються невідривно з освітніми на кожному уроці. У низці випадків вони можуть виступати і самостійно з чітким формулюванням і записом у конспекті.

Відповідно до конкретних задач уроку визначається його зміст, структура, підбираються необхідні методи навчання, виховання і організації навчальної діяльності тих, хто займається. В процесі розробки змісту заняття намічається використання наочних і технічних засобів навчання.

Спочатку доцільно розробити основну частину уроку. Вчитель вибирає з великої кількості засобів навчання видам легкої атлетики і розвитку рухових якостей ті, котрі найбільш оптимально дозволяють вирішити завдання уроку. Під час підготовки до уроку слід користуватися методичними рекомендаціями і навчальними програмами з навчання видам легкої атлетики, розвитку рухових якостей школярів.

Розробка змісту основної частини уроку

В основній частині уроку, який має складну структуру, декілька разів чергуються підготовчі, основні й інші вправи. Кожній основній вправі може передувати одна чи декілька підготовчих, які забезпечують впрацювання, настроєння, відновлення забутого, що створює передумови для успішного виконання основної вправи.

Важливою передумовою високої ефективності уроку є визначення оптимальної послідовності рішення завдань. Для цього слід враховувати динаміку працездатності організму під час рухової дії. Стан максимальної працездатності, особливо психічної — явище відносно тимчасове. Цей факт визначає певною мірою порядок рішення задач уроку. Звичайно, найбільш складні, пов'язані з оволодінням принципово новим матеріалом, діями великої складності, вирішують на самому початку основної частини уроку. При цьому враховуються етапи навчання, складність рухової структури.

Вправи для спрямованого впливу на розвиток рухових якостей доцільно включати в такій послідовності: швидкість вправи, швидкісно-силові вправи, вправи для розвитку сили і вправи, які потребують прояву витривалості.

У старших класах задача розвитку рухових якостей з урахуванням моделювання їх комплексного вияву передбачає зміни вказаної послідовності. Після відносної адаптації до визначеного рівня навантажень на швидкість, силу і витривалість в оптимальній послідовності необхідно, не підвищуючи цих навантажень, змінити їх послідовність: сила — швидкість — витривалість; сила — витривалість — швидкість; витривалість — сила — швидкість. Після цього рівень навантаження щодо обсягу й інтенсивності знову підвищується і завдання вирішуються в оптимальній послідовності.

Таким чином, забезпечується наближення навчальної роботи до умов життя (праці, військової справи).

На кожному уроці легкої атлетики, як правило, вирішуються задачі щодо оволодіння технікою чи підвищенням швидкості бігу, навчання техніці одного з видів стрибків чи метання, розвитку швидкісно-силових чи силових якостей і розвитку витривалості під час бігу. Якщо матеріал щодо стрибків чи метання дуже складний, то рішення задачі, що стосується бігу на короткі дистанції, обмежується 3—4 прискореннями з метою підтримки швидкісних здібностей.

Визначення кола засобів для розвитку сили чи швидкісно-силових якостей залежить від того, який вид (стрибка чи метання) вивчається. Під час включення в урок метання підбирають засоби для розвитку стрибучості, сили ніг. Якщо ж на уроці передбачається проведення стрибків, то буде доцільно включити силові вправи для тулуба, рук, плечового пояса, всебічного впливу і розвитку швидкісно-силових якостей, які виявляються під час метання.

Місце рухливих ігор визначається задачею, на рішення якої подана спрямована гра. Під час підбору засобів на кожний конкретний урок слід враховувати навантаження, тренувальний вплив, який чиниться фізичними вправами на організм тих, хто займається, загальне навантаження, яке одержуєть-

ся під час занять. Під час рішення освітніх задач для підвищення тренувального впливу перевагу слід віддавати вправам поєднаного впливу, які допомагають як формуванню рухової навички, так і розвитку фізичних якостей. У легкій атлетіці таких спеціальних вправ великий арсенал, і раціональне їх застосування дає можливість більш цілеспрямованого впливу на рухові здібності учнів, точніше керування навантаженням.

Тому сам підхід до спрямованості уроку — технічний, тренувальний — слід визнати невдалим. Всі оздоровчі, освітні, виховні задачі повинні вирішуватися в єдності, комплексно.

Під час підготовки до уроку вчитель добре обмірковує, який теоретичний матеріал він може запропонувати учням, враховуючи рівень знань в області теорії і практики фізичного виховання, який включається в урок, практичний матеріал, домашнє завдання. Необхідно якомога повніше використовувати при цьому міжпредметні зв'язки.

Відокремивши теоретичний і практичний зміст уроку, викладач в процесі підготовки проводить відбір більш ефективних способів рішення конкретних освітніх і оздоровчих задач, методів вивчення конкретних фізичних вправ, обмірковує прийоми педагогічного впливу на думки і почуття учнів з метою формування у них інтересу не тільки до конкретного результату рухової діяльності, а й до самого її процесу.

Велике значення для забезпечення високої ефективності уроку має вибір методів організації діяльності учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий). Кожен з них має свої варіанти, котрі використовуються в різних комбінаціях залежно від особливостей виду легкої атлетики, контингенту тих, хто займається, кількості робочих місць, етапу навчання, вимог із забезпеченням безпеки і т.ін.

Розробка підготовчої і заключної частин уроку

Після розробки основної частини уроку, виходячи з особливостей його змісту й намічених навантажень, приступають до підготовчої (вступної) і заключної частин.

Серйозну увагу слід приділити підбору засобів для організованого початку уроку. Крім загальношкільних (шикування, рапорт, повідомлення задач уроку) багато вчителів використовують інформаційні повідомлення про спортивні події в школі, районі, місті, країні, на міжнародних змаганнях, опитування за теоретичними відомостями, які охоплюють домашнє завдання, практичний матеріал і т.ін.

При визначенні засобів функціональної підготовки організму у вступній частині уроку, як відомо,

необхідно керуватись положеннями цілеспрямованості і специфічності. Враховуючи обмеженість часу вступної частини, готують в основному для першого виду, який проводиться першим в основній частині. Найчастіше це швидкісний біг чи вид з ним пов'язаний (стрибки у довжину). Дорозминка до метань проводиться в основній частині безпосередньо перед виконанням основної роботи. У зв'язку з цим необхідно чітко уявляти особливості функціонування організму людини при виконанні легкоатлетичних вправ.

Спринтерський біг, легкоатлетичні стрибки і метання відносяться до швидкісно-силових вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю, або потужністю функціонування фізіологічних систем організму. А це значить, що саме для такого режиму функціонування і треба готувати організм у вступній частині уроку. Особливу увагу треба звернути на підготовку опорно-рухового апарату, на який припадають величезні навантаження і жорсткі умови функціонування. Робота м'язів у швидкісному бігу і стрибках характерна вибуховим реактивно-балістичним типом м'язового напруження, яке має чітко виявлену фазу попереднього різкого розтягування м'язів, після чого зразу починається долаюча робота. М'язове напруження (рухаюча сила) швидко досягає найбільшого значення по закінченні розтягування і на початку скорочення м'язів, а потім починає зменшуватись, і рух відбувається за інерцією. Рухи ланок тіла в легкоатлетичних вправах відбуваються з великою амплітудою, а м'язове скорочення характерно швидким чергуванням напруження і розслаблення, що можливо тільки в умовах найоптимальнішого функціонального стану м'язів, певного «запасу» гнучкості.

Ось чому ефективність підготовчої частини багато в чому залежить від вибору засобів функціональної підготовки (розминки) організму до основної діяльності. Фізичні вправи, що входять до першої половини розминки, повинні допомагати підвищенню температури тіла, збудженості ЦНС, посиленню функцій киснево-транспортної системи, обміну речовин у м'язах та інших органах і тканинах тіла. Вправи, які входять до спеціальної частини розминки, повинні бути спрямовані на створення оптимального стану тих центральних і периферичних ланок рухового апарату, які визначають ефективність його діяльності в основній частині уроку, а також посилення вегетативних функцій, які забезпечують цю діяльність.

Розгортання різних фізіологічних функцій при м'язовій діяльності відбуваються поступово і неодноразово.

Засобами для виведення систем організму на вищий рівень обумовленого функціонування можуть бути різновиди ходьби з постійним збільшенням

темпу і повільний тривалий біг (3—5 хв.). Для підготовки опорно-рухового апарату використовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямованість яких залежить від змісту основної частини уроку. Порядок ЗРВ повинен забезпечити послідовне розігрівання м'язово-зв'язочного апарату, підвищення рухливості в суглобах, відповідно зі станом індивідуального розвитку гнучкості, виконання рухів з балістичним режимом роботи м'язів. Після цього виконуються спеціальнопідготовчі вправи. Час, відведений на функціональну підготовку, повинен використовуватися раціонально і цілеспрямовано. Звідси і вимоги необхідної достатності до підбору вправ: як правило, на уроках легкої атлетики до підготовчої частини уроку слід включити вправи, які забезпечують підготовку до швидкого бігу, оскільки першим видом в основній частині уроку проводиться частіше за все біг на короткі дистанції чи вправи, які включають біг. Виходячи з цього, підбираються вправи для підготовки м'язів задньої поверхні стегна і ніг. Підготовча частина закінчується спеціальними біговими вправами (біг з високим підніманням стегна, біг стрибками, прискорення), рухливими іграми чи естафетами, які включають біг і стрибки, подолання перешкод.

Якщо основна частина уроку починається зі стрибків чи метання, то відповідно підбираються ЗРВ і спеціальні вправи.

«Дорозминка» до виконання вправ у стрибках і метаннях передбачає виконання 1—2 вправ на розігрівання м'язів, гнучкість, спеціальні вправи, що забезпечують психологічну настройку на майбутню роботу.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, які входять до підготовчої частини уроку в школі — 8—10 (6—8).

Вчителю доцільно мати картотеку комплексів ЗРВ різноманітної спрямованості і складності. Це полегшує підготовку до уроків, дозволяє повноцінно замінювати один комплекс іншим, що є необхідною умовою підтримки інтересу учнів до занять.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ у цій частині уроку слід звернути увагу на особливості їх виконання, які визначаються особливостями виду спорту (в даному випадку легкої атлетики). Специфічність виконання ЗРВ на уроці легкої атлетики виражається в наступному:

- рідко використовуються фіксовані положення для частин тіла;
- не вимагають «відтягнутого» носка;
- перевага віддається рухам по широкій амплітуді і пружним рухам;
- махові рухи виконуються з характерним балістичним характером роботи м'язів.

Однак при цьому треба пам'ятати про статеву (осанку) та культурну рухів. Не слід плутати вільне

виконання з розхлябаним, відсутність фіксації положень і «крючки» для рук та ніг.

У кожному з комплексів вправ слід йти за правилом поступового наростання амплітуди рухів, їх швидкості і зусиль.

Для рішення задач заключної частини уроку застосовуються вправи середньої інтенсивності, прості за координацією рухів, і вже відомі тим, хто займається, їх зміст залежить від роботи в основній частині уроку. Якщо наприкінці основної частини проводився розвиток витривалості з бігу, то заключна частина починається з бігу з поступовим зниженням швидкості (біг підтюпцем) з переходом на ходьбу і виконанням вправ для відновлення дихання. Якщо в основній частині переважала робота силової спрямованості, то більше уваги необхідно приділити вправам на розслаблення. За високої емоційності уроку, якщо використовувались рухливі ігри та естафети, в заключну частину уроку доцільно включити малорухливі ігри («тихі» ігри), вправи психорегулюючого тренування (ПРТ). Наприкінці слід підвести підсумки уроку (успішність оволодіння матеріалом, сумлінність відношення до виконання задач, стислий аналіз результатів тестування та здачі контрольних нормативів та т.ін.).

Оформлення конспекту

У заголовній частині конспекту шкільного уроку вказується номер заняття за четвертним планом та для учнів якого класу він призначається.

Далі перелічуються задачі уроку.

У разі необхідності вказується місце проведення занять, необхідний інвентар, наочні посібники та технічні засоби навчання, а також використана література.

У першій графі загальноприйнятої форми конспекту записується назва частин уроку та час їх проведення.

У другу графу записується зміст уроку. У конспект послідовно заноситься матеріал, що належить проходженню на уроці: фізичні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання.

До третьої графи записуються дані про дозування: час на виконання окремих вправ чи завдань, кількість повторень загальнорозвиваючих чи спеціальних вправ, спроб (повторень) у стрибках та метаннях, довжина дистанцій (відрізків дистанцій). Дозування вказується окремо для хлопців і дівчат (за обсягом та інтенсивністю).

До графи «організаційно-методичні вказівки» записуються: способи організації роботи учнів; розміщення учнів і вчителя; роздача і збір інвентарю; прийоми і методи організації роботи; дидактична взаємодія учнів і педагога, шляхи виховних впливів, підвищення пізнавальної активності уч-

нів, форми і методи контролю, вказівки до самостійних робіт.

Під час запису загальноорозвиваючих вправ в підготовчій частині уроку можна використати малюнки чи достатньо вказати номер картки розроблених комплексів ЗРВ. У вигляді схем доцільно зображувати організаційне забезпечення проведення ігор, естафет, складних переміщень і т.д.

Підготовка місць занять, інвентарю і обладнання

Суттєве значення для високоефективного проведення уроку має безпосередня підготовка до уроку місць занять, інвентарю і обладнання.

Для проведення ЗРВ в підготовчій частині уроку слід відокремлювати орієнтирами майданчик, в обхід якого будуть виконуватися вправи під час руху — це позбавить вчителя від необхідності подання команди для виконання поворотів. Під час вибору місця проведення ЗРВ слід враховувати можливість виконання: сидячи, лежачи, упор, присівши, біля опори і т.д. Під час використання в підготовчій частині дрібного інвентарю слід розкласти його поблизу місця проведення вправ чи за напрямком руху до цього місця.

Для проведення спеціальних бігових вправ і прискорення, естафет слід розмітити чи підготувати орієнтири для швидкого позначення відрізків виконання спеціальних вправ, переходу в біг, відрізків, які пробігають з різною швидкістю і закінчення виконання вправ.

Підготовка місць занять зі стрибками повинна перш за все забезпечити безпеку під час приземлення. Для цього необхідно скопати і розрівняти пісок в стрибкових ямах чи перевірити укладку поролонових матів. Під час використання лавок, тумб необхідно перевірити їх міцність, стійкість під час установки, наявність поверхні, яка забезпечує добре зчеплення під час приземлення чи відштовхування. Необхідне обладнання — стійки, бар'єри, перешкоди, лавки, тумби, трампліни, гумові килимки — повинні бути встановлені чи підготовлені для швидкого встановлення.

Для проведення метань на уроці необхідно провести розмітку секторів для кидань, якщо цього потребує зміст уроку, встановити орієнтири (чи використати цифрові відмітки, розмітки) місць шиквань, розміщення тих, хто займається перед виконанням вправ. Прилади для метань доцільно розмістити поблизу місця занять. Слід також підготувати до використання засоби забезпечення наочності (малюнки, схеми, кінограми, таблиці) і необхідні інформаційні матеріали.

Підготовка помічників дозволяє викладачеві передати частину своїх функцій, залишаючи собі рішення першоступневих завдань уроку.

Підготовка самого вчителя включає: вивчення спеціальної методичної літератури з теми уроку з метою використання досягнень педагогічної науки і практики; особисту рухову підготовку (пробне виконання запланованих для проведення на уроці фізичних вправ, прийомів допомоги); мовну підготовку (самоперевірка в інтонаціях, розміщенні змістових акцентів щодо вимови команд, підрахунку, поясненні вправ, повідомленні теоретичних відомостей і т.ін.).

Вчитель повинен піклуватися про свій зовнішній вигляд, пам'ятати про манеру триматися, вибрати загальну лінію поведінки відповідно контингенту тих, хто займається, і встановлених взаємовідносин з дітьми, налагодитися на майбутню роботу, мати впевнений і бадьорий вигляд.

Спеціалісти з теорії керування вважають, що в сучасних умовах успіх у будь-якій діяльності на 70% залежить від якості підготовки до неї і лише 30% від безпосереднього виконання цієї роботи.

Ось чому підготовці до проведення уроку необхідно приділяти багато уваги і часу.

Організаційне забезпечення уроку

Велике значення для забезпечення високої ефективності уроку має організаційне забезпечення уроку. До організаційного забезпечення уроку відносять: створення санітарно-гігієнічних умов, матеріально-технічне забезпечення, розміщення і пересування учнів, організаційно-методичні форми навчальної діяльності (методи організації), організація роботи помічників учителя і тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів (Б.А. Ашмарін, 1990).

Кожний з методів організації навчальної діяльності учнів (фронтальний, круговий, індивідуальний, груповий) в залежності від віку, статі учнів, рівня підготовленості, кількості учнів в класі, етапу навчання, матеріально-технічної бази має різну ефективність. У межах методів організації виконання певне значення має виправданий вибір засобу виконання вправ: одночасний, почерговий, поточний, позмінний (Б.Н. Шиян, 1988).

Організаційне забезпечення під час проведення вступної частини уроку легкої атлетики в частині користування елементарними засобами управління тими, хто займається, методів їх організації діяльності майже не відрізняється від уроків зі змістом з інших розділів програми, але має особливості в організації проведення спеціальних бігових вправ, бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину і висоту, метань, в бігу на витривалість, тестуванні і складанні навчальних нормативів.

Спеціальні бігові вправи та прискорення можуть виконуватися усім класом одночасно розгор-

нутим строем, почергово і поточно по одному і в шеренгах (забігами по 2—6 чоловік). Вибір організації виконання вправ залежить від місця проведення занять, етапу навчання, вимог до навантаження, підготовленості учнів, погодних умов.

При проведенні спеціальних бігових вправ та прискорень учитель знаходиться в 4—6 м від доріжки на відстані 1/3 від початку відрізка, на якому виконується завдання, забезпечуючи контроль за технікою та керівництвом класом. Під час пояснення і початкового навчання вчитель знаходиться безпосередньо поблизу строю.

На уроці легкої атлетики природним продовженням від підготовчої частини уроку до основної буде розвиток швидкісних здібностей у бігові, навчання або вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Розподіл на підгрупи, які виконують різну за змістом роботу, у більшості випадків себе не виправдовує.

Прискорення, біг з високого старту, якщо не робиться акцент на рішення освітніх задач і дозволяють умови, доцільно виконувати всім або половиною класу (окремо дівчата та хлопчики). Також можна проводити біг з низького старту, якщо є «багатомісні» колодки.

Під час навчання техніці бігу можна організувати виконання вправ по одному, парами, по 3—4 школярі. При розучуванні доцільно почергово-змінне виконання, тобто виконання вправ черговою зміною, одним або декількома учнями, починається після закінчення виконання попередньої. При вдосконаленні техніки бігу, розвитку швидкісних здібностей, зміни учні працюють поточно, дистанція між ними сягає 7—10 м.

При проведенні бігу на час або прийомі контрольних нормативів учні класу поділяються на забіги. Оптимальна кількість учнів у забігу — 3 чоловіки (збільшення кількості учасників ускладнює фіксування часу секундоміром).

Виправдовує себе і застосування змагально-ігрового методу проведення забігів, півфіналів та фіналів. При цьому забіги краще складати з учнів різної підготовки.

При прийомі контрольних нормативів доцільно ставити сильніших учнів в одні забіги. Можливий варіант формування забігів за списком або за бажанням самих школярів.

Деякі особливості має організація проведення тестування з бігу на 30 м. Для забезпечення об'єктивності тесту доцільно початок бігу фіксувати за рухом. Біг виконується по одному. Як тільки один з учнів почав біг, наступний за списком займає місце біля лінії старту, і, побачивши сигнал вчителя (судді), приймає положення високого старту і починає біг. Вчитель називає час, черговий або звільнений учень вносить час до журналу (прото-

колу). При такій організації на тестування класу з 30 чоловік йде не більше 5 хвилин.

Для проведення «бігу з ходу» можна застосовувати різноманітні організаційні варіанти виконання. Найчастіше застосовується виконання вправи по одному з фіксацією часу для кожного учня. Інший варіант передбачає виконання вправи по 2—3 учні більш-менш рівних за швидкістю бігу. Під час розбігу до першої контрольної позначки, від якої починається біг з максимальною швидкістю, школярі прискорюються, не обганяючи один одного. Завдання — випередити партнера — вирішується на відрізку від першої до другої контрольної позначки, що обмежує відрізок «бігу з ходу». Завдання може виконуватися як з фіксацією часу бігу, так і без фіксації.

Біг з «гандикапом» («форою») може застосовуватись при проведенні групових стартів — біг з високого і низького стартів. В бігу з «гандикапом» кожний наступний стартуючий розташовується позаду партнера з лівого (чи правого) боку на відстані 0,5—1 м на кожні 10 м дистанції бігу. Попереду стартують більш слабкі школярі. Інший варіант бігу з «гандикапом» — всі стартують в одній лінії, але не по команді «Руш!», а по початку бігу одного з призначених учасників.

Біг для розвитку витривалості доцільно проводити групами за підготовленістю, яка визначається на підставі тестування на перших уроках або 6-хвилинного тесту. Це дає можливість контролювати швидкість бігу, керувати класом.

При проведенні 6-хвилинного тесту можливі різні варіанти організації. Можна бігти відразу всім класом, й учні самі рахують кола (вчитель контролює). У другому варіанті група з півкласу (хлопчики чи дівчатка) виконують біг, а інша половина виконує функції лічильників і за сигналом фіксують на закріпленому за кожним ділянкою доріжки (по 50 м) розміщення учасників бігу. Потім учні міняються ролями.

Під час прийому контрольних нормативів і тестування з бігу на довгі дистанції, кросового бігу змагаються окремо дівчатка і хлопчики (юнаки і дівчата). Для кращої організації прийому контрольних нормативів учням слід видати нагрудні номери, забезпечуючи фіксацію порядку приходу і часу фінішування. Якщо дистанція проходить по колу, то декілька разів необхідно оголошувати час і кількість кіл, які залишилось пробігти. У найпростішому варіанті вчитель голосно називає час закінчення бігу, а потім записує його в журнал (протокол) зі слів учня.

При проведенні стрибків у довжину клас слід поділяти мінімум на 4 підгрупи, а для цього необхідно забезпечити кількість робочих місць. Стрибки виконуються позмінно. Кожний наступний з

тих, хто займається, починає розбіг після виходу зі стрибкової ями попереднього.

Імітаційні вправи виконуються фронтально.

Стрибкові вправи (багаторазові відштовхування) без приземлення в яму виконуються поточно. Прийом контрольних нормативів зі стрибків у довжину займає багато часу, тому доцільно поділяти клас на підгрупи: одна підгрупа (хлопчики або дівчатка) складає, інша — виконує будь-яке завдання викладача. Можливий варіант, коли на одному занятті складає контрольний норматив одна підгрупа (тобто прийом норматива на 2 заняттях). Тоді друга підгрупа займається швидко-силовою підготовкою (або іншим видом спортивної діяльності).

Сама організація прийому контрольних нормативів у стрибках в довжину повинна бути такою ж, як і на змаганнях з легкої атлетики.

Тестування в стрибках з місця краще проводити з приземленням у стрибкову яму. Для цього достатньо 2 робочих місць з вимірювальною лінійкою, що дозволяє швидко визначити результат і підвищує інтерес до результату інших (емоційність). Необхідно забезпечити зарівнювання ями. При відсутності стрибкової ями тестування проводити на ділянці з пружною, рівною поверхнею, яка виключає просковзування. Можливе використання для приземлення гімнастичних або борцівських матів.

При проведенні стрибків у висоту через планку бажано організувати кілька робочих місць — мінімум 2. Відділення організуються за підготовленістю в стрибках у висоту.

Багато вчителів удосконалюють інвентар: стійки, кріплення для установки планки, використовують гумові бинти (амортизатори) та мотузки замість планки, що дозволяє скоротити час на установку висоти, попереджує часте падіння планки і страх учнів перед висотою.

Під час стрибків слід забезпечити черговість виконання стрибків з одного і другого боку сектора, дозвіл на стрибок — вихід попереднього учасника з ями.

Прийом контрольних нормативів можна проводити для всіх груп. Після розминки на секторі, першої спроби через планку, поставлену на 5 см нижче за норматив «задовільно», школярі стрибають через планку, поставлену тільки на нормативних висотах.

При поясненні і показі вправ зі стрибків у довжину учнів слід розмістити в одношеренговому строю з боку ями і місця відштовхування з одного або двох боків.

Для контролю за виконанням стрибка у довжину вчителю краще знаходитись в 4—6 м напроти місця відштовхування.

При проведенні стрибків у висоту кращі умови для сприйняття учнями пояснень і показу за-

безпечуються при розміщенні в шерензі обличчям до планки на відстані 6—8—10 м від неї, залежно від показуваного елемента і кількості тих, хто займається.

Кидання малого м'яча та інших легких предметів з метою закріплення правильних рухів виконується в розімкнутих шеренгах, які стоять одна проти одної. Відстань між шеренгами повинна забезпечити безпеку і зручність для ловлі м'яча після відскоку. Учні чергово кидають по 2 м'ячі.

Організація учнів для виконання метання гранати і штовхання ядра набуває особливого значення у зв'язку з великою травмонебезпечністю. Для забезпечення безпеки випадків слід керуватися наступними правилами:

- 1) метання можливе тільки в одному напрямку, зустрічне метання категорично виключається;
- 2) якщо метання проводиться одночасно, учні повинні знаходитись в шерензі на одній лінії (інтервал між ними не менше 2,5—3 м), одночасне метання з розбігу не рекомендується;
- 3) метати, головне — йти за снарядом, тільки за командою викладача (учитель подає команду на виконання метання тільки у разі, коли в зоні метань немає людей і є гарантія, що ніхто випадково не з'явиться);
- 4) метання з розбігу і після виконання кидкових кроків — по одному з наступним поверненням на місце;
- 5) метання з місця на оцінку техніки також слід виконувати почергово праворуч по одному, зробивши після кидка один-два кроки назад.

Якщо майданчик не дозволяє або учнів більше ніж 10—12, кидки виконуються змінами. Одна зміна виконує кидок, інша — розташована на 2—3 м позаду першої. Після виконання кидка перша зміна бігом направляється в поле для збирання снарядів і швидко передає їх другій зміні і вони міняються місцями.

При фронтальному і почерговому метанні вчителю слід розміщуватись позаду шеренги, ближче то до одного, то до другого флангу, залежно від необхідності контролю за виконанням вправи або вказівки на помилки та їх виправлення.

Під час метання на результат вправи з м'ячем і гранатою виконуються почергово в 10-метровий коридор. Якщо метають малі м'ячі, в полі знаходяться збиральники, які перекидають м'ячі до кидаючих. Можливий також і варіант організації метань як на змаганнях з легкої атлетики, коли металники підбирають м'ячі після кидків наступних учасників і швидко повертаються з ними назад до місця початку розбігу. З метою економії часу припустимо виконання кидків на результат почергово двома учнями (поки один готується до кидка, інший метає).

Організаційне забезпечення уроку відіграє виключно важливу роль в забезпеченні оптималь-

ної моторної щільності уроку. Її необхідно доводити до величин достатньо значних, щоб гарантувати тренувальний ефект за правилами раціонального нормування навантаження і відпочинку, які витікають із закономірностей навчання руховим діям і розвитку рухових здібностей.

Теоретичні відомості

Однією з функцій уроку фізкультури є формування у школярів необхідності фізичного самовдосконалення. Для реалізації цієї функції необхідно виховувати у дітей інтерес до занять фізичними вправами, озброювати їх знаннями про значення таких занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної, розумової діяльності, виробленню позитивних моральних і вольових якостей.

Теоретичний матеріал, пропонований вчителем на уроці, повинен включати інформацію, яку учень може використати для самостійних занять. Необхідні знання повинні бути засвоєні на уроці в процесі вивчення практичного матеріалу.

На рівні зі знаннями на кожному уроці формуються і спеціальні вміння. Це примушує вчителя посилювати інструктивну функцію уроку. На заняттях з легкої атлетики учень повинен отримати теоретичні основи і практичні вміння зі складання та проведення комплексів ЗРВ для виконання розминки. Під час занять з бігу учень отримує знання і навички для підвищення швидкості бігу. При проведенні бігу на витривалість учні повинні отримати знання з впливу цього виду вправ на організм і його значення для підвищення працездатності, допустимих навантажень (швидкість і обсяг), зміна навантаження з ростом тренування, значення регулярності занять. Учні повинні оволодіти прийомами виміру ЧСС і використанням при визначенні інтенсивності (швидкості) бігу і навантаження, отриманого на занятті за показником відновлення ЧСС після закінчення роботи.

Під час проведення стрибків і метання учні оволодівають методикою розвитку силових і швидко-кісно-силових якостей; кожний повинен знати спрямованість вправ, що виконуються, кількість повторень, підходів, темп виконання рухів і т.д.

Домашні завдання

Домашні завдання виступають як засіб за допомогою якого учні прилучаються до самостійних вправ з фізичної культури. Вони повинні складати стійку систему діяльності вчителя і роботи учнів протягом навчального року і канікул. Ця система являє собою ряд завдань, які тісно пов'язані між собою і з

предметним змістом всіх форм занять фізичною культурою, і забезпечує гармонійний фізичний розвиток протягом усього року. Крім цього, домашні завдання повинні плануватися з урахуванням задач, поставлених на рік, півріччя, чверть.

Дуже важливе питання підбору вправ для виконання в домашніх умовах. Ці вправи повинні викликати інтерес і позитивні емоції у школярів, впливати на рухову функцію комплексно. Вправи повинні бути відносно нескладними, які виконувалися би в умовах квартири, подвір'я, найближчого лісового масиву і т.д.

У молодших класах рекомендується широко практикувати для домашніх завдань комплекси вправ ранкової гімнастики, які вивчаються на уроці. Необхідно формувати в учнів молодших класів і вміння самостійно організовувати і проводити рухливі ігри, які вивчаються на уроці фізкультури. При заохоченні учнів до підготовки, організації проведення гри як помічників учителя і відносно самостійно (під контролем вчителя) вони зможуть у позашкільний час провести ці ігри серед ровесників. Учням молодших класів пропонуються і найпростіші загальнорозвиваючі вправи, силові навантаження, які відповідають особливостям фізичного розвитку молодших школярів.

У середніх і старших класах учні використовують для домашніх завдань вправи, які характерні для розвитку гнучкості, для проведення стрибків і метань, розвитку фізичних якостей на уроках легкої атлетики. Обов'язковим є включення в самостійні заняття безперервного рівномірного бігу для розвитку витривалості.

Даючи завдання, необхідно вказати строки їх перевірки. Контроль за виконанням домашніх завдань може мати різні форми: фронтальна перевірка, вибіркова перевірка (групова), відповідно індивідуальним планам (особливо у слабо підготовлених), опитування учнів перед заняттям, перевірка щоденника.

Вчитель повинен мати контакт з батьками учнів і заохочувати їх до контролю за виконанням домашнього завдання, допомогти в організації самостійної роботи дітей. Батьки повинні знати вимоги до домашніх завдань, підтримувати постійний зв'язок з учителем фізкультури, а в разі необхідності — консультиватися і радитися з ним з питань методики проведення занять, обсягу навантаження та ін. Час виконання домашніх завдань 15—30 хвилин. Заняття треба проводити не рідше 3—4 разів на тиждень.

Дуже важливо, щоб при перевірці фізичної підготовленості учнів були визначені зміни в їх підготовленості: зростання результатів у тих, хто систематично займається, і скромні зрушення у менш старанних.

Методика повідомлення домашніх завдань повинна бути направлена на те, щоб учні мали чітке уявлення про зміст вправ, які задають додому, їх призначення, дозування, умови, які забезпечують безпеку їх виконання; знали, як контролювати і оцінювати запропоновані вправи з точки зору виконання правильної техніки, в якій послідовності виконувати вправи; могли б забезпечити місце занять.

Розрізняють загальні завдання для всього класу (окремо для юнаків або дівчат) і індивідуальні, залежно від успішності.

Контроль навантаження по величині ЧСС

Одним з нормативних і доступних показників, які характеризують величину впливу навантажень на організм являється ЧСС. По її величині і виноситься судження:

- а) про стан організму перед заняттям (якщо ЧСС до початку уроку 100 уд/хв. і вище, учні не допускаються до уроку і відправляються до лікаря);
- б) про максимально допустимі навантаження на організм (180 уд/хв.);
- в) про оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями (зниження ЧСС до 120 уд/хв.) є сигналом для початку чергового навантаження;
- г) про рівень тренування учня — по швидкості відновлення пульсу після навантаження.

Динаміка функціональних навантажень на уроці залежить від змісту і режиму домінуючої в ній діяльності. Підвищення моторної щільності уроку не повинно бути самоціллю. В усіх випадках в регулюванні навантаження необхідно керуватися принципами методики фізичного виховання, щоб нарівні із забезпеченням ефекту навантажень відключити переростання їх кумулятивного ефекту в перевтомлення. У легкоатлетичному уроці предметний зміст складають різнохарактерні вправи, відповідно, динаміка навантажень набуває вираженого перемінного характеру з досить значними коливаннями в різних фазах.

Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики

Під активізацією розуміють мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, вольових та фізичних сил тих, хто займається, на досягнення цілей навчання та виховання.

Пізнавальна активність виражається в прагненні учнів до розуміння і якісного рішення учбових завдань, розширенні і поглибленні знань, пізнанні сутності дій, що виконуються. Для стимулювання

пізнавальної активності використовуються такі методичні прийоми:

- конкретизація не тільки загальних, але й приватних завдань для кожного фрагмента уроку;
- постановка завдань наукового характеру;
- використання елементів проблемного навчання;
- контроль і самостійний аналіз своїх дій;
- взаємоаналіз і оцінка виконання вправ товаришів, виправлення помилок, допомога при роботі в парах, в групі (взаємонавчання);
- використання при навчанні значною мірою словесних методів (навчання без попереднього показу);
- завдання творчого характеру;
- використання міжпредметних зв'язків;
- завдання з вибором, яке активізує учнів на самостійний пошук найбільш раціонального способу вирішення рухового завдання;
- застосування термінової інформації (орієнтири, цілі, технічні засоби навчання);
- індивідуалізація навчальних завдань на уроці, врахування індивідуальних особливостей;
- варіювання змісту або засобів організації виконання вправ у рамках кожного уроку до єдиної методичної направленості всієї серії уроків;
- використання помічників і груповодів.

Рухова активність визначається обсягом і інтенсивністю виконуваних фізичних вправ, а також дій по підготовці і прибиранню місць занять. Вона є вирішальним фактором забезпечення моторної щільності уроку.

Для підвищення рухової активності використовуються такі методичні прийоми:

- вибір оптимального способу організації роботи учнів, який включає невинуваті паузи бездіяльності, застосування по можливості фронтального виконання бігових вправ, імітаційних у стрибках і метаннях; поточне виконання вправ; позмінне виконання вправ з великою кількістю тих, хто займається, в одній зміні при проведенні стрибків і метань, загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для розвитку сили та швидкісно-силових якостей;
- використання учнів у підготовці місця занять, роздачі і збору інвентарю.

Велике значення для підвищення рухової активності учнів має високий рівень володіння словесними методами навчання і методами оперативного керування діяльністю учнів на уроці.

Список літератури

1. Гогін О. В. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі / Гогін О. В., Гогіна Т. І. //

- Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2009. — № 4, 5. — С. 19—34; С. 19—26.
2. Коробченко В.В. Легка атлетика. — К.: Вища школа, 1977. — С. 159.
 3. *Легкая атлетика* и методика преподавания / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1995. — С. 103.
 4. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика. — М.: Просвещение, 1990. — С. 32.
 5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. — М.: Просвещение, 1991. — С. 59.
 6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 327.
 7. Новосельский В.Ф. Урок физического воспитания в профессиональном училище. — К.: Вища школа, 1987. — С. 142.
 8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: Рад. шк., 1989. — С. 128.
 9. *Теория и методика* физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — С. 190.
 10. *Теория и методика* физического воспитания / Под ред. Б.М. Шияна. — М.: Просвещение, 1988. — С. 128.

Надійшла до редакції 03.06.2009
