

УДК 796.431.071.5

## СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

*Тетяна Скалій, Альона Цибель, Юлія Литвинчук, Людмила Гедзюк  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

### Анотації:

**Актуальність теми дослідження.** Удосконалення сучасної методологічної бази проведення уроків фізичної культури є актуальним питанням сучасної шкільної освіти. Проблема розробки й обґрунтування сучасних методик навчання рухів, у тому числі й стрибків у довжину з розбігу, вимагають комплексного вивчення. Методично правильно побудовані заняття з легкої атлетики сприяють зміцненню здоров'я і розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та інших життєво важливих якостей і рухових навичок школярів. Аналіз науково-методичної літератури, сучасних інтернет ресурсів свідчить, що навчально-методична база різних видів легкої атлетики у системі шкільної освіти не достатньо досліджена. **Мета дослідження** – обґрунтування методики навчання стрибків у довжину з розбігу школярів середнього віку. **Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики. **Результати роботи та ключові висновки.** Для проведення експерименту було застосовано ігрову форму навчання. При визначенні максимального результату стрибка в довжину з розбігу використовувалося індивідуально-диференційоване навчання, з урахуванням динаміки особистого результату. У результаті впровадження експериментальної методики навчання стрибків у довжину з розбігу в процес фізичного виховання школярів середнього віку було отримано підвищення результату стрибка в довжину з розбігу. У результаті проведеного дослідження, встановлено, що методика проведення уроків в ігровій формі при навчанні стрибка у довжину з розбігу є найбільш ефективною.

### Ключові слова:

*урок фізичної культури, навчальний процес, педагогічний експеримент, середня школа, тестування.*

### Experimental Method of Teaching the Running Long Jump Technique to Children of Middle School Age

**Relevance of the research topic.** Improvement of the modern methodological base for conducting physical education lessons is an urgent issue of modern school education. The problem of development and substantiation of modern methods of learning movements, including long jumps from a run, require a comprehensive study. Methodically and correctly constructed classes in athletics contribute to the strengthening of health and the development of physical qualities: strength, speed, endurance, dexterity and other vital qualities and motor skills. Analysis of scientific and methodical literature, modern Internet resources shows that the methodological basis of various types of athletics in the system of school education is not sufficiently researched. **The purpose of the study** is to substantiation of the method of teaching long jumps from the sprint of middle-aged schoolchildren. **The research methods.** Theoretical analysis and generalization of data from scientific and scientific-methodical literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; testing; methods of mathematical statistics. **The research results and key conclusions.** A game-based learning method was used to conduct the experiment. When determining the maximum result of the long jump from the run, individual differentiated training was used, taking into account the dynamics of the personal result. As a result of the implementation of the experimental method of teaching the long jump from a run in the process of physical education of 4th grade students, an increase in the result of the long jump from a run in EG from 96 cm to 102 cm was obtained ( $p < 0.05$ ). As a result of the conducted research, it was established that the method of conducting lessons in a game form when learning the long jump from a run is the most effective.

*physical education lesson, educational process, pedagogical experiment, secondary school, testing.*

**Постановка проблеми.** Удосконалення навчально-методичної бази процесу фізичного виховання є актуальним питанням сучасної шкільної освіти. Важливе місце у програмі з фізичної культури школярів займає модуль легка атлетика, зміст якого передбачає формування та вдосконалення базових рухів. Проблема розробки й обґрунтування ефективної методики навчання рухів, зокрема стрибків у довжину з розбігу, вимагає комплексного підходу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вчені, які досліджували легкоатлетичні стрибки, вказують на велике значення розвитку здатності проявляти максимальні м'язові зусилля в учнів, за досить короткий час, і вважають, що цю здатність можна успішно удосконалити у процесі систематичних занять. Методично правильно побудовані уроки з легкої атлетики сприяють формуванню рухових умінь і навичок, розвитку життєво важливих фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості [1–3, 6].

Комплексні дослідження стрибків у довжину з розбігу відображено у працях багатьох науковців, в яких представлено засоби і методи проведення занять легкою атлетикою в межах уроків з фізичної культури [3], формування рухових навичок з легкої атлетики [10], особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури [9]. Вченими досліджувалися загальні аспекти легкоатлетичних стрибків у процесі фізичного виховання школярів [4]; реалізація методу цілісної вправи з вибірковим виділенням елементів техніки [11, 15]; оздоровча складова засобів легкої атлетики [3, 13].

Розробка сучасної методики проведення уроків з модуля легка атлетика, зокрема вивчення стрибків у довжину з розбігу, є важливим, актуальним питанням. Аналіз наукової-методичної літератури, сучасних інтернет ресурсів свідчить, що навчально-методична база різних видів легкої атлетики у системі шкільної освіти не достатньо досліджена.

**Мета дослідження** – обґрунтування методики навчання стрибків у довжину з розбігу школярів середнього віку.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики. Дослідження проводилося у Хорошівському ліцеї №2, в якому взяли участь 20 учнів 6 класу.

**Результати дослідження.** Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження, на уроках фізичної культури застосовувалася техніка виконання стрибка у довжину з розбігу з поступовим виконанням способами «зігнувши ноги», «у кроці» та «прогнувшись». Перший та другий способи були домінуючими, а третій застосовувався при навчанні учнів з вищими показниками фізичної підготовки.

Варто зазначити, що на початку дослідження, належну увагу було приділено теоретичній частині навчання стрибків. Практична частина репрезентувалася через спостереження учнів за демонстрацією вчителем, поясненням про виконання стрибків, перегляд відео, слайдів.

Найскладнішими для учнів при вивченні стрибка у довжину з розбігу виявилися відштовхування й приземлення. Навчання відштовхуванню здійснювалося через виконання підготовчих рухів: стоячи боком біля гімнастичної стінки (на поштовховій нозі) і виконання махових рухів ногою назад-вгору; одночасне виконання рухів маховою рукою і ногою. Для поглибленого навчання відштовхуванню учні виконували: стрибки з 1-3 кроків з одночасним доторкуванням рукою до предмету, що підвішений на висоті 50-90 см.; естафети з елементами стрибків; послідовні рухи, які спрямовані на покращення розуміння відштовхування, насамперед, вміння виставляти ногу вперед і виведення стегна махової ноги не вище за максимальну горизонталь за ростом та вертикальне випрямлення корпусу.

Розбіг з відштовхуванням вивчався за допомогою виконання бігу до проставлених відміток від півметра з відштовхуванням з 4-6 кроків. Швидкість і довжина розбігу регулювалася поступовим збільшенням темпу.

Перехід від розбігу до відштовхування й навчання ритму останніх кроків здійснювався через виконання учнями стрибків у кроці, бар'єрного бігу, стрибка з польотом і приземленням, бігу із середньою швидкістю з відштовхуванням на 4-5 кроках.

При навчанні визначення довжини індивідуального розбігу, учні багаторазово пробігали доріжкою відстань 18-20 м до місця відштовхування. Далі досліджувані виконували стрибки у довжину з 5-9 бігових кроків розбігу, наступаючи в останньому кроці на дві опори однакової висоти (5 см): маховою ногою на першу опору (гумова основа), поштовховою ногою – на другу. Потім учні виконували стрибки у довжину способами «зігнувши ноги», «прогнувшись» з 9-11 кроків розбігу.

Навчання стрибка способами «зігнувши ноги», «у кроці» проходило з невеликого, середнього розбігів, приземлення на обидві ноги, підніманням ніг вперед, виконання багатоскоків. Ці підготовчі вправи виконувалися поступово із збільшенням кроків розбігу від 4 до 12, деякі вправи виконувались через гумову планку на мінімальній висоті. Під час навчання приземленню було акцентовано увагу учнів на передчасне опускання ніг, падіння назад після приземлення, на зміцнення м'язово-кісткової системи, правильність підняття ніг, утриманні їх під час польоту і приземлення. Вправи виконувалися приблизно із шести кроків розбігу із поступовим збільшенням до 11-13, а також інколи використовувався гімнастичний місток, як підвищення для виконання стрибка. Приземлення виконувалося в положенні кроку (махової ноги, потім поштовхової), з акцентом на виході з ями та з поворотом. Необхідно відмітити, що багаторазове повторення стрибка сприяло збільшенню швидкості розбігу, потужності відштовхування, виконанню самого стрибка і приземлення. Використовувані на уроках ігри, естафети, змагання допомогли удосконалити стрибок у довжину з розбігу та закріпити нові координаційні навички. Якість виконання стрибків у довжину з розбігу визначалась за приземленням в стрибкову яму з піском з відстані 1-2 м. Результат фіксувався сантиметровою стрічкою від місця відштовхування до відбитку стопи (найближчого від місця відштовхування), який залишається на піску. Учням надавалося 3 спроби виконання стрибка. Кращий результат виконання фіксувався у журналі.

Для навчання стрибка у довжину з розбігу використовувалися методи: колового тренування, повторний, інтервальний. Удосконалення елементів техніки здійснювалося на основі використання ігрового та змагального методів.

Для створення в учнів ЕГ правильного уявлення про напрям, амплітуду, швидкість і силу відштовхування при стрибках було застосовано спеціальні підготовчі вправи:

- а) стрибки в положенні «кроку» з невеликого розбігу (2-4 бігових кроки);
- б) стрибки в положенні «кроку» з невеликого розбігу (6-8 бігових кроків), з приземленням на махову ногу з подальшим вибіганням з ями;
- в) стрибки з невеликого розбігу (6-8 бігових кроків), дістаючи підвішені предмети руками, головою, коліном махової ноги;
- г) стрибки в положенні «кроку» через вертикальну перешкоду (висотою 20-25 см), встановлену на відстані 1,5-2,0 м від місця відштовхування, з приземленням на дві ноги та одну махову, по чергово.

Особливістю методики є поступове збільшення складності вправ, які спрямовані на оволодіння основними елементами техніки стрибка: поєднання розгону з поштовхом, відштовхування однією ногою, управління рухами в польоті, приземлення. Контрольна група займалася за традиційною навчальною програмою.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що найбільш ефективними є використання способів «прогнувшись», «у кроці» та «зігнувши ноги» у поєднанні з іграми, естафетами, що сприяє підвищенню результативності стрибка у довжину з розбігу (див. табл. 1). Таким чином, відмічено позитивні зміни показників в експериментальній групі.

Варто зазначити, що під час виконання стрибків у довжину з розбігу були зафіксовані помилки в КГ здебільшого під час виконання польоту і приземлення, а саме: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту «біг у польоті»; надмірний нахил тулуба і низький підйом стегон – із малого розбігу, піднімання стегна з вагою на місці з опорою; обертання вперед, що відразу викликало втрату рівноваги і опускання ніг униз; відкидання голови назад.

*Таблиця 1*

**Результати стрибків у довжину з розбігу школярів до і після проведення експерименту**

Група	До експерименту		P	Після експерименту		P
	$\bar{X} \pm (m)$			$\bar{X} \pm (m)$		
	КГ	ЕГ		КГ	ЕГ	
Хлопці	260 $\pm$ 6,43	262 $\pm$ 5,4	>0,05	272 $\pm$ 6,27	313 $\pm$ 5,8	<0,001
Дівчата	200 $\pm$ 4,21	224 $\pm$ 4,27	>0,05	215 $\pm$ 4,37	254 $\pm$ 4,32	<0,001

В ЕГ задля запобігання таких помилок було рекомендовано виконання стрибкових вправ з подоланням перешкод, для підвищення рівня швидко-силових здібностей, біг за позначками, зробленими на доріжці розбігу. Також досліджувані ЕГ виконували вправи для зміцнення м'язів ніг, імітаційні рухи махової ноги і рук у момент відштовхування, біг на різні відрізки, вправи на координацію.

**Дискусія.** На нашу думку, ефективність навчання руховим діям підвищується при урахуванні індивідуальних особливостей учнів з обов'язковим контролем та внесенням коригувань у процес навчання учнів.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що для ефективної підготовки учнів до стрибків у довжину з розбігу потрібно надати якісну легкоатлетичну підготовку, з використанням сучасних методів навчання, принципів наступності, системності. З'ясовано, що саме під час навчання учнів стрибкам у довжину з розбігу реалізується цілісне спрямування фізичного розвитку учнів молодшого віку. Для організації цілеспрямованого процесу навчання необхідно враховувати особливості методики формування рухових якостей, етапність навчального процесу та біологічні особливості організму школярів молодшого віку.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У результаті впровадження експериментальної методики навчання стрибків у довжину з розбігу в процес фізичного виховання школярів середнього віку було отримано підвищення результату стрибка: в середньому по ЕГ групі (хлопці) на 51 см, тоді як у КГ групі на 12 см (<0,001). Середні показники стрибка в ЕГ дівчат підвищилися на 30 см, у КГ на 14 см (<0,001). У результаті проведеного дослідження встановлено, що методика проведення уроків за експериментальною програмою більш ефективна.

**Подальшу перспективу дослідження** вбачаємо у використанні нових методичних підходів на уроках фізичної культури.

#### Список літературних джерел

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. *Легка атлетика* : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

#### References

1. Akhmetov R. F., Maksymenko H. M., Kutek T. B. *Lehka atletyka* : pidruchnyk. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2013. 340 s.

2. Артюшенко О. Ф. *Легка атлетика. Теорія і методика викладання* : навч. посіб. Черкаси, 2012. 632 с.
3. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Легка атлетика на уроці фізичної культури в середній школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 7. С. 19–30.
4. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 1. С. 17–19.
5. Дурсенов Л. І. Техніка майбутнього: Фосбері і Брумел. *Легка атлетика*. 2008. № 12. С. 5–6.
6. Кондрацька Г. Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці : навч.-метод. посіб. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. 80 с.
7. Кутек Т., Ахметов Р. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2 (21). С. 159–163.
8. *Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи*. К. : Літера, 2018.
9. Присяжнюк Д. С., Дерев'яно В. В. *Легка атлетика. 1-12 класи*. Харків : Ранок, 2013. 128 с.
10. *Програмування фізкультурно-оздоровчих занять* : навч. посіб. Укл. : С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
11. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67–71.
12. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 83–186.
13. Сергієнко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів* : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2012. 439 с.
14. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. С. 172–178.
15. Яворська Т. Є. *Управління навчально-тренувальним процесом стрибунів у довжину з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки* : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Житомир : Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, 2012. 220 с.
2. Artushenko O. F. *Lehka atletyka. Teoriia i metodyka vykladannia* : navch. posib. Cherkasy, 2012. 632 s.
3. Hohin O. V., Hohina T. I. *Lehka atletyka na urotsi fizychnoi kultury v serednii shkoli. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2015. № 7. S. 19–30.
4. Hohin O. V. *Osoblyvosti provedennia uroku lehkoj atletyki v shkoli. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2012. № 1. S. 17–19.
5. Dursenov L. I. *Tekhnika maibutnoho: Fosberi i Brumel. Lehka atletyka*. 2008. № 12. S. 5–6.
6. Kondratska H. D. *Spetsialni vpravy u lehkii atletytsi : navch.-metod. posib. Drohobych : Redaktsiino-vydavnychiy viddil DDPU imeni I. Franka*, 2007. 80 s.
7. Kutek T., Akhmetov R. *Upravlinnia trenuvalnym protsesom na osnovi analizu vzaiemozviazku spetsialnoi fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2016. Vyp. 2 (21). S. 159–163.
8. *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5–9 klasy*. K. : Litera, 2018.
9. Prysiazhniuk D. S., Derevianko V. V. *Lehka atletyka. 1-12 klasy*. Kharkiv : Ranok, 2013. 128 s.
10. *Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat* : navch. posib. Ukl. : S. P. Duditska. Chernivtsi : Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. 218 s.
11. Rybalko P. F. *Transformatsiia osvitnoho prostoru v Ukraini v napriamku orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoho seredovyshcha zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Innovatsiina pedahohika*. 2019. № 19. S. 67–71.
12. Serhiienko V. M. *Otsiniuvannia vykonannia tekhniki lehkoatletychnykh vprav. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Lutsk, 2005. S. 83–186.
13. Serhiienko L. P. *Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkoliariv* : navch. posib. K. : Olimpiiska literatura, 2012. 439 s.
14. Shyian B. M. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv*. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 2003. S. 172–178.
15. Iavorska T. Ye. *Upravlinnia navchalno-trenuvalnym protsesom stryibuniv u dovzhynu z rozbihu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu. Zhytomyr : Zhytomyr. derzh. un-t im. I. Franka, 2012. 220 s.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-38-42](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-38-42)

### Відомості про авторів:

Скалій Т. В.; orcid.org/0000-0002-6779-877X; skaliy@wp.pl; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Цибель А. М.; orcid.org/0000-0002-1633-6970; alenasibel18@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Литвинчук Ю. Ю.; orcid.org/0000-0003-4826-1958; 1514647@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Гедзюк Л. В.; orcid.org/0000-0002-6171-5400; davydiuk400m@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.