



Педагогічна освіта

УДК 373.5.015.31:796.42

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216049>

Дитяча легка атлетика в сучасності

Олена Момот

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін Полтавського національного педагогічного університету

імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

Сергій Новік

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін Полтавського національного педагогічного університету

імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-8718-6271>

Олександр Кириленко

старший викладач кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін Полтавського національного
педагогічного університету

імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-6463-4200>

Прийнято: 15.09.2025 | Опубліковано: 27.09.2025



Анотація: У статті охарактеризовано особистісно-орієнтоване фізичне виховання, запропоновано комплекс підходів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика». Представлено авторську програму розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку. **Метою** статті є характеристика особистісно-орієнтованого фізичного виховання за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика». Розкрити програму розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку. **Методи.** Теоретичні – аналіз і узагальнення сучасної навчально-методичної літератури для з'ясування стану досліджуваної проблеми; аналізу – для аналізу та порівняння результатів дослідження; узагальнюючі – для формулювання висновків на основі теоретичних і практичних напрацювань. **Результати.** Результати дослідження показали, що фізичний розвиток та функціональний стан у дітей експериментальної групи на 26 % покращився в порівнянні з контрольною групою. Крім формування оптимальної рухової активності та розвитку швидкісно-силових якостей, було передбачено формування теоретичних знань у вихованців з основ спортивного тренування, впливу навантаження на організм, можливостей самостійно займатися фізичною культурою та спортом, вміння складати комплекси вправ для занять у домашніх умовах, особливості контролю над фізичним станом тощо. **Висновки.** Отже, можна зробити висновок про ефективність запропонованої авторської програми розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку. За розробленою програмою у вихованців також прослідковувалася мотивація та цікавість до занять фізичною культурою та спортом, що проявилася високою активністю молоді до самовдосконалення.

Ключові слова: особисто-орієнтоване фізичне виховання, дитяча легка атлетика, заняття з легкої атлетики, швидкісно-силові якості, фізична культура і спорт.



Children's athletics in modern times

Olena Momot

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Theoretical and Methodological Foundations of
Teaching Sports Disciplines

of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

Serhii Novik

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theoretical and Methodological
Foundations of Teaching Sports Disciplines

of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-8718-6271>

Oleksandr Kyrylenko,

senior teacher at the Department of Theoretical and Methodological Foundations of
Teaching Sports Disciplines

of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6463-4200>

Abstract: *The article describes personal-oriented physical education, offers a set of approaches to personal-oriented physical education according to the variable module «Children's athletics». The author's program for the development of speed and strength qualities for children of secondary school age is presented. **Purpose:** characteristics of personal-oriented physical education according to the variable module «Children's athletics». To open a program for the development of speed and*



*strength qualities of children of secondary school age. **Methods.** Theoretical – analysis and generalization of modern educational and methodical literature to clarify the state of the researched problem; analysis – for analysis and comparison of research results; generalizing – for formulating conclusions based on theoretical and practical studies. **Results.** The results of the study showed that the physical development and functional condition of children in the experimental group improved by 26% compared to the control group. In addition to the formation of optimal motor activity and the development of speed and strength qualities, the formation of children's theoretical knowledge of the basics of sports training was provided, the impact of stress on the body, opportunities to independently engage in physical culture and sports, the ability to compose sets of exercises for classes at home, peculiarities of control over physical condition, etc. **Conclusions.** Thus, we can conclude about the effectiveness of the proposed author's program for the development of speed and strength qualities for students of secondary school age. According to the developed program, children's motivation and interest in physical education and sports were also monitored, which was manifested by the high activity of pupils in self-improvement.*

***Keywords:** personally-oriented physical education, children's athletics, athletics classes, speed and strength qualities, physical culture and sports.*

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток системи освіти вимагає від сучасного фахівця з фізичної культури постійного вдосконалення знань, вмінь та навичок, підвищення компетентності, впровадження інноваційних технологій. Одним із наслідків цього процесу є введення в освітній процес особистісно-орієнтованого фізичного виховання, яке покликане покращити ефективність фізичної культури і спорту дітей за допомогою раціонального планування, використання традиційних та новітніх засобів, методів і організаційних форм, а також забезпечення обов'язкового педагогічного контролю.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність в раціоналізації фізичної культури та спорту набуває особливої гостроти в сучасних соціально-економічних та суспільно-політичних умовах розвитку нашої держави. Тому впровадження інновацій на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Легка атлетика», на заняттях з легкої атлетики повинно передбачати введення нових, якісно інших засобів, методів і підходів спрямованих на підвищення ефективності, доступності та залученості молоді до занять спортом і фізичною культурою. Так, О. Даниско у своєму дослідженні показала інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США [3]. В. Пильненький досліджує інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти [11]. О. Алексєєв, Ю. Петрова, М. Буренко проаналізували провідні напрямки упровадження сучасних технологій у практичну діяльність тренерів і спортсменів [1]. О. Язловецька вкотре та проаналізувала можливості використання інноваційних технологій в галузі фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти [16].

М. Ткаченко визначив сучасні тенденції в розвитку легкої атлетики [13]. О. Гогін та Т. Гогіна розкрили шляхи активізації діяльності учнів на уроці з легкої атлетики [2]. І. Квасниця, О. Квасниця, Л. Рибак, Н. Демченко доповнили шляхи впровадження інноваційних технологій в легкій атлетиці та охарактеризували сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу [5]. П. Лівак, О. Павлова, Р. Кушнір проаналізували й схарактеризували сучасні тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту та визначити роль інновацій у цьому процесі [7]. Ю. Циганюк, О. Кравченко проаналізували інноваційні технології в спортивній діяльності [15]. С. Тремполець, О. Руденко вивчали шляхи удосконалення побудови багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості [14].



Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний доробок інновацій у сфері фізичної культури і спорту, недостатньо досліджуваною залишається проблема створення програм розвитку фізичних якостей для дітей середнього шкільного віку. Також недостатньо уваги приділено проблемі особистісно-орієнтованому фізичному вихованню. Крім того, застосування інноваційних технологій у дитячій легкій атлетиці є обмеженим, що вказує на непослідовне застосування методик, засобів та практико-орієнтованого досвіду.

Формулювання мети статті (постановка завдання) – охарактеризувати особистісно-орієнтоване фізичне виховання за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика». Розкрити програму розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання – це педагогічний підхід, який першочергово зосереджений на учневі як осередку навчання, враховуючи його індивідуальність, інтереси та потреби, впливає на зміцнення здоров'я та формування позитивного ставлення до фізичної культури протягом всього життя, передбачає створення раціональних умов для саморозвитку дітей, спрямований на співпрацю з наставником з метою досягнення високих результатів через поєднання пізнавальних можливостей і потреб вихованця.

Сучасний урок фізичної культури, навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики повинні включати не просто набір вправ та нормативів, а формувати здорову, активну та гармонійно розвинену особистість, бути цікавим, захоплювати дітей з першої хвилини, мотивувати їх до фізичної активності.

Виділемо комплекс підходів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання, які на нашу думку, необхідно використовувати наставнику на уроці фізичної культури за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика», навчально-тренувальному занятті:



Індивідуальний підхід зважає на індивідуальність кожного вихованця, його здібності, навички, вподобання та ціннісні орієнтації.

Стимулюючий підхід націлений на використання сукупності заходів та прийомів, спрямованих на створення умов для підвищення мотивації до заняття, фізичної активності та фізичного самовдосконалення дітей.

Гуманізаційний підхід враховує потреби дитини, направлений на турботу про її фізичне та емоційне здоров'я.

Підхід співпраці передбачає взаємодію та партнерські відносини між наставником та вихованцем для досягнення спільної мети.

Практичний підхід з теоретичним підґрунтям відображає методологію виконання вправ з розумінням теоретичної основи фізичної культури і спорту.

Позитивний підхід має на меті розвиток та подолання труднощів через уміння вихованцями цінувати фізичну культуру, спорт та вести активний спосіб життя.

Підхід гармонійного розвитку покликаний на комплексну систему формування особистості, впливає на розвиток здатності бачити та сприймати оточуючий світ.

Підхід до зміцнення здоров'я полягає у формуванні здорового способу життя, створення умов для збереження та покращення фізичного стану дітей.

Так, формування життєво важливих навичок у молодого покоління базується на особистісно-орієнтованому фізичному вихованні та передбачає активне залучення дітей до навчання, організації активного відпочинку та спорту, набуття вмінь та навичок, які знадобляться їм в дорослому житті.

Аналіз літературних джерел свідчить, що на уроці фізичної культури за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика», на навчально-тренувальному занятті доцільно використовувати ігровий метод, повинна бути проста та зрозуміла система обліку результатів та виявлення переможців, присутній командний характер проведення занять, простота організації заняття в будь-яких



умовах (спортивний зал, підвір'я), доступний інвентар, який можна зробити власноруч [4].

До видів дитячої легкої атлетики відносимо: біг на 30 м, біг 60 м, біг з перешкодами, естафетний біг, стрибки, метання [8].

Пропонуємо програму розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку, що враховує комплекс підходів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання, які на нашу думку, необхідно використовувати вчителю на уроці фізичної культури за варіативним модулем «Дитяча легка атлетика» та під час навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі (табл.1).

Таблиця 1.

Програма розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку

№	Засоби	Навантаження	Методи	Методичні рекомендації	Помилки
1	Спеціально-бігові вправи	Кожну вправу виконувати по 2 рази	Повторний	Біг з високим підніманням стегна; біг з закиданням гомілки назад; дрібунковий біг; стрибки в кроці.	Слідкувати за правильною роботою рук, та постановкою ступні
2	Біг 30 м	4-6*30 м	Повторний	Біг починати з високого старту	Звертати увагу на правильне фінішування
3	Біг 60 м	4-6* 60 м	Повторний	Біг починати з високого старту	Звертати увагу на правильне фінішування
4	Низький старт	10 разів вибігання з низького старту	Повторний	Застосовувати різноманітні сигнали-подразники, що подаються з різною гучністю звуку.	Команди виконувати одночасно. Звертати увагу на правильне виконання команд
5	Біг у поєднанні стрибків та підскоків	Біг по колу, тривалість 8-10 хв	Інтервальний	За сигналом вчителя змінювати завдання	Звертати увагу на правильне виконання команд



6	Біг зі зміною швидкості на окремих ділянках дистанції	150 м швидкий біг*150 м біг підтюпцем, тривалість виконання 5 хв	Фартлек	Змінювати темп бігу за командою вчителя	Перехід на ходьбу заборонений
7	Естафети з елементами бігу, стрибків та метань	Естафета на вибір вчителя	Ігровий	За сигналом вчителя змінювати завдання	Звертати увагу на синхронність передачі естафети
8	Різновиди стартів (вибігати з різних стартових положень)	6-8*30 м з різних положень старту	Повторний	Слідкувати за командами вчителя	Команди виконувати одночасно
9	Стрибки у довжину з місця	5 стрибків, 3 серії	Інтервальний	З приземленням на мати	Фази поштовху та польоту використовують за допомогою рук
10	Стрибки у висоту з місця	5 стрибків, 3 серії	Інтервальний	З максимальним відштовхуванням та приземленням на всю ступню	Слідкувати за постановкою ступні під час фази відштовхування
11	Стрибки (3-ний з місця)	6-8 серій	Інтервальний	З максимальним відштовхуванням та приземленням на передню частину ступні	Фази поштовху та польоту використовують за допомогою рук
12	Стрибки (5-ний з місця)	5-7 серій	Інтервальний	З максимальним відштовхуванням та приземленням на передню частину ступні	Фази поштовху та польоту використовують за допомогою рук
13	Стрибки на скакалці	Тривалість виконання 1 хв	Інтервальний	Виконувати на передній частині ступні	Намагатися виконувати без зупинки
14	Стрибки через перешкоди (кубики, волани та інші предмети)	10-12 стрибків, 3 серії	Інтервальний	По черзі на лівій та правій нозі, на двох ногах	Команди виконувати одночасно
15	Біг та стрибки на	Виконувати різні послідовності	Інтервальний	За командою викладача змінювати	Команди виконувати одночасно



	«швидкісній драбині»	кроків та стрибків, 5 серій		характер бігу та стрибків	
16	Метання малого м'яча в ціль	15 кидків кожною рукою в ціль	Інтервальний	Вправу виконувати по черзі, спочатку лівою, потім правою рукою	Слідкувати за технікою метання малого м'яча в горизонтальну і вертикальну ціль
17	Метання малого м'яча на дальність	15 кидків кожною рукою на дальність	Інтервальний	Вправу виконувати по черзі, спочатку лівою, потім правою рукою	Слідкувати за технікою метання малого м'яча на дальність
18	Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків та метань	Рухлива гра на вибір вчителя	Ігровий	Слідкувати за командами вчителя	Грати за правилами
19	Віджимання від підлоги	10-12 разів, 3-4 серії	Інтервальний	Лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, стопи розташовані на ширині таза. Опуститися на зігнутих руках, повертатися у вихідне положення.	Опуститися на руках без допомоги тулуба.
20	Присідання	25-30 разів, 3-4 серії	Інтервальний (інтервали до повного відновлення)	Вихідне положення основна стійка	Повільно присідати поки стегна не виявляться паралельно підлозі, повернутися у вихідне положення
21	Планка (лягти на живіт, упор на долоні та пальці ніг, тіло підняти паралельно до підлоги)	Затриматися в такому положенні на 40 с, 3 серії	Інтервальний	Відпочинок між серіями до повного відновлення	Враховувати індивідуальні можливості та фізичний розвиток кожного учня

З метою визначення вихідних даних для оцінювання динаміки розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку необхідно



проводити тестування за допомогою нормативів, а саме: біг 30 м (с); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); метання малого м'яча на дальність (м); піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд наставника, може відбуватися декілька разів протягом навчального року з метою моніторингу покращення результатів вихованців. Але, не потрібно звертати увагу дітей на необхідність досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі заняття або їх частини для прийому тестових нормативів. Тестування має здійснюватися і виглядати природно у структурі уроку чи тренування, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї черги на тестування. Отримані результати тестувань на визначення рівня фізичних якостей рекомендуємо вносити до персональної порівняльної таблиці чи портфоліо вихованця і не застосовувати для ранжування та порівняння дітей між собою [4].

Наступним етапом нашого дослідження був формувальний експеримент, який проводився протягом 3 місяців на базі Карлівської дитячо-юнацької спортивної школи Карлівської міської ради, де функціонує секція з легкої атлетики з метою визначення ефективності запропонованої програми розвитку швидко-силових якостей для дітей середнього шкільного віку. Усього в педагогічному експерименті взяло участь 36 дітей середнього шкільного віку.

На початку та наприкінці експериментального дослідження було зібрано емпіричні дані, які потім на узагальнювальному етапі дослідно-експериментальної роботи опрацьовували й порівнювали. Вибір контрольних та експериментальних груп здійснювався з-поміж учнів 7-х класів.

Всі учасники дослідження, включаючи учителів з фізичної культури, батьків дітей та тренерів, які брали участь в експерименті, були ознайомлені з особливостями його проведення і дали згоду на участь. Вихованці обох груп



були ознайомлені з процедурами тестування, а учасники експериментальної групи були ознайомлені з нововведеннями.

Учасники експериментальної групи (18 осіб) були спрямовані на використання під час заняття авторської програми розвитку швидкісно-силових якостей. Діти контрольної групи (18 осіб) у такому ж обсязі протягом 3 місяців займалися за звичайною програмою фізичної культури. Усі учасники дослідження знаходилися в однакових умовах, осяг, інтенсивність і спрямованість навантаження була наближеною до рівних значень.

Позитивний ефект від занять за запропонованою програмою розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку забезпечували таким чином:

- перші 1-3 тижні використовували стандартне навантаження, вивчали техніку базових вправ, вивчали їх поєднання;
- наступні 1-3 тижні поступово збільшили навантаження та кількість серій виконання вправ на уроці;
- наступні 2-4 тижні відбувалося подальше збільшення навантаження, насамперед завдяки інтенсивності вправ.

Крім формування оптимальної рухової активності та розвитку швидкісно-силових якостей, було передбачено формування теоретичних знань вихованців з основ спортивного тренування, впливу навантаження на організм, можливостей самостійно займатися фізичною культурою та спортом, вміння складати комплекси вправ для занять у домашніх умовах, особливості контролю над фізичним станом тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, можна зробити висновок про ефективність запропонованої авторської програми розвитку швидкісно-силових якостей для дітей середнього шкільного віку. Результати дослідження показали, що фізичний розвиток та функціональний стан у вихованців експериментальної групи на 26 % покращився в порівнянні з



контрольною групою. За розробленою програмою у молоді також прослідковувалася мотивація та цікавість до занять фізичною культурою та спортом, що проявилася високою активністю до самовдосконалення. Дані підтверджуються опитуванням (у вигляді розмови) дітей середнього шкільного віку після проведення експерименту.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв О. О., Петрова Ю. П., Буренко М. С. Впровадження інноваційних технологій у навчання та тренування спортсменів. *Педагогічна академія: наукові записки*. № 11. 2024. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/375/258>
2. Гогін О.В., Гогіна Т.І. легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі. «Вчитель» — журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання». 2009. № 7. С. 19-29.
3. Даниско О. Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*. 2023. № 82. С. 11–20.
4. Денисенко Н., Кліш І. Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014. Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 83 с.
5. Квасниця І., Квасниця О., Рибак Л., Демченко Н. Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення тренувального процесу. *Physical cylytre and sport: scientific perspective*. Том. 2. № 1. 2025. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/327/386>
6. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3. С. 33-38



7. Лівак П., Павлова О., Кушнір. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*, 30. 2024. С. 1–12. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774>
8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти / автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України, наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185.
9. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 35- 38.
10. Пильненький В.В. Інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти. *Молодий вчений*. 2021. № 5 (93). С. 190-192.
12. Сороколіт Н. Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень нової української школи у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №2. С. 137 – 146.
13. Ткаченко М. Л. Легка атлетика в сучасних умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164). С. 144-148.
14. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. *Науковий пошук молодих дослідників*. Т. 1, Частина II., : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 180-185.



15. Циганюк Ю., Кравченко О. (2024). Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. Вип 34. С. 159–162
16. Язловецька О. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки*. 2022. Випуск 205. С. 224-229.