



3) теорія і методи виховання; 4) керівництво навчально-виховною і науковою діяльністю. І.І. Кобиляцький видав перший вітчизняний посібник «Основи педагогіки вищої школи» (1978). Науковцем значно збагачено педагогічну теорію, виділено особливості процесу навчання у вищій школі, його закономірності і розроблено принципи дидактики вищої школи, обґрунтовано систему методів навчання у вищій школі.

Стаття не вичерпує усіх питань проблеми. Зокрема, подальшого дослідження потребує вивчення внеску І.І. Кобиляцького в теорію виховання у вищій школі та підготовку майбутнього викладача, актуалізація провідних ідей і досвіду вченого в сучасних умовах реформування вітчизняної вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Енциклопедія сучасної України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://esu.com.ua/search_articles.php?id=8873.

2. Зиновьев С.И. Учебный процесс в советской высшей школе / С.И. Зиновьев. – М. : Высшая школа, 1968. – 357 с.

3. Історія кафедри педагогіки Одеського національного університету імені І.І. Мечнікова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/rgf/pedag/history>.

4. Історія кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту Херсонського державного університету [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kspu.edu/About/GeneralChair/ChairPedagPsychology/History.aspx>.

5. Кобиляцький І.І. Методи навчально-виховної роботи у вищій школі : [монографія] / І.І. Кобиляцький. – Львів: Вид-во Львівського університету, 1970. – 200 с.

6. Кобыляцкий И.И. Дидактические основы учебного процесса в высшей школе (Тексты лекций) / И.И. Кобыляцкий. – О. : [б/и], 1972. – 124 с.

7. Кобыляцкий И.И. Основы педагогики высшей школы / И.И. Кобыляцкий. – К.-О. : Вища школа, 1978. – 287 с.

8. Учебно-воспитательный комплекс «Школа гуманитарного труда». История ШГТ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sgt.ks.ua>.

УДК 378.147

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕХНІКИ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ НА 200 МЕТРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЇЇ ПРОБІГАННЯ

Лайчук А.М., викладач

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У запропонованій статті розглянуто питання про особливості спринтерсько-легкоатлетичної дистанції 200 м на різних етапах її пробігання, що в подальшому сприятиме поліпшенню результатів.

Ключові слова: біг, етап, спортивні змагання, спринт.

В предложенной статье рассмотрен вопрос об особенностях спринтерско-легкоатлетической дистанции 200 м на разных этапах ее пробега, что в дальнейшем будет способствовать улучшению результатов.

Ключевые слова: бег, этап, спортивные соревнования, спринт.

Laichuk A.N. HISTORICAL ASPECT OF FEATURES OF TECHNIQUE OF SPRINTER AT RUN ON 200 METERS ON THE DIFFERENT STAGES OF HER RUN

In the offered article a question is considered about the features of sprinter-track-and-field distance of 200 m on the different stages of her run that will assist the improvement of results in future.

Key words: run, stage, sporting competitions, sprint.

Постановка проблеми. Біг – одне із найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, займають одне з перших місць за своїм характером рухових дій. Біг на короткі дистанції є найдавнішим видом легкоатлетичних вправ, що входять у сучасну легку атлетику. Ще на античних олімпіадах атлети змагалися з бігу на один стадій (192,27 м). У наш час біг на короткі

дистанції в змаганнях став проводитиметься вперше в Англії.

В останнє двадцятиліття наука про спорт, зокрема теорія й методика бігу, почала розвиватися все швидше. Якщо вона в основному займала пояснювальну функцію й мало допомагала практиці, то зараз її роль суттєво змінилася. Спортивні змагання – це не є просто індивідуальні поєдинки, а й змагання команд, це передусім



демонстрація сили та вміння спортсмена, високого тактичного мислення викладача-тренера.

Кожен, хто починає займатися бігом, ставить собі певну мету: одні хочуть ставати чемпіонами, інші – просто сильнішими й витривалішими, треті прагнуть за допомогою ходьби схуднути, четверті – зміцнити волю. І все це можливо. Потрібно лише регулярно, не роблячи собі потурань і знижок, завзято тренуватися.

Біг включає кілька самостійних видів спорту: спринт, стаєр, легка атлетика, п'ятиборство та інші. За цими видами спорту проводяться змагання, передбачено присвоєння розрядів і звань відповідно до вимогами Єдиної спортивної класифікації. Це викликано систематичними заняттями і зростаннями спортивних досягнень бігунів. Названі види бігу включені у програми чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор.

Біг на короткі дистанції, як правило, характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі, а також пробігання першої частини дистанції по віражу, тому важливим буде розглянути етапи подолання даної дистанції [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз вітчизняних і закордонних літературних джерел показав, що техніка бігу на 200 м, як і на інші короткі дистанції (спринт), умовно поділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Біг на цій дистанції відрізняється від бігу на 100 м розташуванням старту та проходженням першої половини дистанції по повороту доріжки. Щоб зі старту пробігати більший відрізок по прямій, стартові колодки встановлюються біля зовнішнього краю доріжки по дотичній до повороту [1].

Д.І. Степаненко досліджував, що фізична і технічна підготовленість є основою для досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції відповідно певних етапів її пробігання.

Під час бігу по повороту бігуну необхідно нахилитися всім тілом усередину, інакше його винесе вбік відцентровою силою, створюваною під час бігу по кривій. При цьому права нога в момент вертикалі зігнута в коліні менше, ніж ліва. Збільшувати нахил тіла вліво-всередину потрібно поступово. Тільки досягнувши максимальної можливої швидкості (в стартовому розбігу), бігун перестає збільшувати нахил тіла і зберігає його на останньому ділянці повороту. Для зменшення пробігів відстані під час бігу по повороту доріжки краще стави-

ти стопи якомога ближче до бровки, повертаючи їх вліво до неї.

Рухи рук також дещо відрізняються від рухів рук під час бігу по прямій. Права рука спрямована більше всередину, а ліва – кілька назовні. При цьому плечі кілька повертаються вліво. На останніх метрах повороту необхідно плавно зменшити нахил тіла і в момент виходу на пряму випрямитися [3; 5].

Бігун повинен бути сконцентрований, цілеспрямований і перебувати в тонусі. Для відштовхування використовується тверда опора – «стартові колодки». Досягнення високої швидкості під час бігу по всій дистанції здійснюється завдяки довшому кроку, а також високому темпу. Збільшити довжину кроку можна за допомогою потужного відштовхування. Максимальну швидкість необхідно зберігати до кінця дистанції [4].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз особливостей техніки бігу на 200 м на різних етапах її пробігання.

Виклад основного матеріалу. Біг є найдавнішим видом легкоатлетичних вправ, що входять у сучасну легку атлетику. На I Олімпіаді, яка відбулася в 776 р. до н.е., проводився біг на дистанцію в 1 стадій (192,27 м.). З 724 р. до н.е. в програму XIV Олімпіади включили біг на 2 стадія. З 708 р. до н.е. біг на 1 стадій входив до змагання з пентатлону.

У 1948 р. Власевич встановлює рекорд у бігу на 200 м., рівний 23,6 с. У 1952 р. М. Джексон покращує результат на 0,2 с. Дивовижне довголіття в спринтерському бігу показала І. Шевіньская (ПНР). Перший свій світовий рекорд у бігу на 200 м вона встановила в 1965 р. (22,7 с), в 1974 р. показує результат 22,0 с і в 1976 р. встановлює перший рекорд у бігу на 200 м (22,21 с). У 1988 р. Флоренс Гріффіт-Джойнер пробігає 200 м. за 21,34 с. Цей результат залишається недосяжним і донині [6].

Перші бігуни на найкоротшу дистанцію, які брали участь в офіційних змаганнях наприкінці XIX століття (а саме тоді відродилися різні види спорту, започатковані ще в античному суспільстві), мали трохи незвичний вигляд. Вони були одягнені в довгі білі штани і чорні чоботи, а чекаючи команди стартера, стояли на повен зріст, лише трохи зігнувши плечі і ледь нахилившись уперед. Така поза не давала змоги зразу набрати швидкості, і спортивні результати цих бігунів були вельми скромні.

Поступово спринтери зрозуміли, що довгий одяг заважає швидко бігати. Замість штанів з'явилися коротенькі спортивні труси, замість чобіт – легкі спортивні черевки з шипами на підшві. Шипи допомагали



бігунам відштовхуватись. Але, звичайно, не форма одягу відіграла вирішальну роль у поліпшенні результатів на стометрівці і підкоренні швидкості.

Треба було докорінно поліпшити техніку бігу, в першу чергу – старт. Коли бігуни стартували, стоячи на повен зріст, то гальмували початкову швидкість бігу, одразу втрачаючи дорогоцінні секунди. Це була перша перепона на шляху до майбутніх рекордів, на шляху до швидких секунд. Що робити?

Шукаючи досконалішого положення старту, спортсмени помітили, що коти й собаки, перш ніж зірватися з місця, низько присідають, пригинаються до землі. І використали цю особливість поведінки тварин для поліпшення техніки бігу на короткі дистанції. Низьким стартом першими почали користуватися професійні бігуни, які подорожували по Англії й Америці, викликаючи на поєдинок усіх, хто хотів.

Бігун-професіонал бився об заклад із будь-яким глядачем, що пережене його, хоч братиме старт лежачи на спині, а його супротивник стоятиме. Багато хто ловився на цей гачок. Тільки-но лунав сигнал стартера, новачок одразу зривався з місця. А професіонал миттю перевертався на живіт, ставав у позу, що нагадує низький старт, і кулею мчав навздогін. Вже за кілька секунд зникала фора в 3-4 метри, яку мав новачок, а потім хитрун збільшував темп і залишав суперника далеко позаду.

Коли на іграх I Олімпіади в Афінах, що відбувалися в 1896 році, американський спринтер Томас Берк, готуючись бігти стометрівку, низько пригнувся й уперся коліном і пальцями рук у землю, глядачі почали реготати. Та незабаром регіт ущух, почувся вигуки здивування, а потім і захоплення. Бо як тільки пролунав постріл стартового пістолета, Берк, наче стріла з туго напруженого лука, вилетів уперед і, одразу обігнавши своїх суперників, першим досяг фінішу. Хоч його результат дорівнював лише 12 секундам (тепер це навіть гірше норми юнацького розряду), до таблиці досягнень були занесені перші цифри. Початок було покладено. І найпрудкіші люди Землі почали змагатися за десяті частки секунди. Низький старт став їм у пригоді. Якщо Томас Берк показав на Олімпіаді в Афінах 12,0 секунди, то вже через чотири роки спринтери долали стометрівку за 10,8 секунди. І тепер сміялися, якщо бігун брав старт навстоячки.

У 1912 році було зареєстровано перший офіційний світовий рекорд – 10,6 секунди, його встановив американець Дональд Ліппінкот. Через 9 років його земляк, негрятянський атлет Чарлз Педдок, скинув із

цього результату дві десяти. Чарлз Педдок був видатним бігуном свого часу. Репортери навперебій наділяли його гучними епітетами й іменами, бо він не мав поразок на біговій доріжці. Перемогу йому приносила новинка – стрибок на фініші, який нагадував стрибок тигра. У 1921 році Педдок пробіг дистанцію ПО ярдів (100 метрів 58 сантиметрів) за 10,2 секунди. Судді жахнулися, глянувши на секундоміри. Вони не хотіли вірити своїм очам. «Людина не може пробігти дистанцію за такий час», – заявили вони. 1 не затвердили рекорду, прискіпавшись до того, що дистанція була на 58 сантиметрів довша.

Але й так досягнення 10,4 було на той час дуже високим. Чимало бігунів штурмували рекорд негрятянського спринтера. Він, як маяк, вабив сильних духом і тілом.

Особливо впертим був англієць Харольд Абрахамс. Довго цей талановитий атлет не міг поліпшити свого результату, що дорівнював 10,8 секунди, хоч тренувався, не шкодуючи сил і часу. Абрахамс почав детально аналізувати свій біг. Від чого залежить швидкість? Від частоти кроків та їх довжини? Граничної частоти бігуни вже досягли – це доведено вченими-фізіологами. Подовжити крок? Але ж тоді зменшиться частота. Зачароване коло. І все-таки допитлива думка спортсмена, спираючись на знання законів фізики, знайшла вихід. Треба збільшити крок лише на два сантиметри, вирішив Абрахамс.

На стометровій дистанції це становитиме цілий метр і дасть змогу виграти одну десятю секунди.

Нелегко дісталися спортсменові ці сантиметри. Адже перенавчити завжди важче, ніж учитися спочатку. І знову кмітливість виручила бігуна. Він розмітив доріжку так, щоб відстань між позначками була трохи довша за його крок – саме на два сантиметри, які йому були потрібні. На кожній помітці лежав клаптик паперу. Абрахамс біг, намагаючись наступити на ці клаптики. І якщо на шипах його кросівок були наколоті всі папірці, він вважав тренування вдалим.

Золота олімпійська медаль була нагородою спортсменові за кмітливість, наполегливість і знання фізики, але поліпшити рекорд Педдока Абрахамсу не судилося. На одному із змагань він лише повторив його. А новий рекордсмен світу з'явився знову рівно через 9 років.

На першості Канади увагу глядачів і суддів привернув 20-річний Персі Уільямс. Він відмовився копати стартові ямки, а встановив сконструйовані ним колодки, які використав для відштовхування. Суперники і



судді спочатку скептично поставилися до новинки, але коли юнак фінішував першим із результатом 10,3 секунди, поліпшивши рекорд Педдока, зацікавилися винаходом Уільямса. Під час затвердження рекорду почалися суперечки, не всі погодилися з нововведенням, та врешті-решт колодки здобули права «громадянства», ними почали користуватися всі спринтери, і рекорд було затверджено. А через 5 років світовим рекордом заводів бігун, ім'я якого ще за життя стало легендарним.

Шкільний учитель математики Чарлз Рилей у минулому був чудовим бігуном. Колись він працював в університеті штату Огайо, але глухота змусила його залишити університет і стати викладачем в одній із шкіл Клівленда. У вільний від уроків час Рилей ходив зі школярами на стадіон – навчав їх бігати, стрибати. Команда легкоатлетів цієї школи була чи не найсильнішою в місті.

Якось на заняття прийшов новенький. Він сором'язливо ховався в галасливому гурті дітлахів. «Полохливий», – подумав про нього Рилей. Та коли цей полохливий чорношкірий хлопчик, якого звали Джессі Оуенс, побіг, серце старого спортсмена радісно забилося. Він побачив талант. Рухи хлопчика вражали легкістю і швидкістю, крок був плавний, широкий, а бажання тренуватися вистачило б на трьох.

«У тебе велике майбутнє в спорті», – не раз казав Чарлз Рилей, спостерігаючи, як старанно малий Джессі виконує вправи на тренуванні.

Невдовзі ніхто із школярів не міг зрівнятися з Оуенсом. Здібного атлета запросили до університету штату Огайо, де колись навчався і працював Рилей. Дарма, що хлопець має чорну шкіру, а батько в нього злидар. Невдовзі пройдуть Олімпійські ігри, а такі ноги здатні принести Сполученим Штатам не одну золоту медаль.

Джессі Оуенс не підвів меценатів університету Огайо. У 1935 році, за рік до ігор XI Олімпіади, він пробіг із блискавичною швидкістю – 10,2 секунди. На Олімпіаді в Берліні здобув золоті медалі в бігу на 100 і 200 метрів, в естафеті 4x100 метрів і стрибках у довжину.

Фашисти та їхні посіпаки намагалися всіляко принизити олімпійського чемпіона і світового рекордсмена, висунувши теорію, нібито в негрів кут, що його утворюють стегно й кістки таза, більший, отже, і крок довший, ніж у білої людини.

Рекорду Джессі Оуенса судилося прожити найдовше серед усіх рекордів з бігу. Два десятиріччя протримався він у таблиці. Два десятиріччя найпрудкіші люди Землі

намагалися поліпшити досягнення негритянського спортсмена, але найсильнішим удавалося лише повторити цей чудовий результат.

Час минав, а зрушень не було. І тоді стали вважати, що рекорд Оуенса – це межа людських можливостей.

І ось нарешті крига скресла. У 1956 році, напередодні ігор XVI Олімпіади, негритянський спринтер Віллі Уільямс поліпшив досягнення легендарного Оуенса на 0,1 секунди. Щоб подолати одну десятку частку секунди, знадобилося аж 20 років!

Новий рекорд протримався чотири роки. Завдяки допомозі лікарів і психологів, фізіологів і біологів, які стали активними учасниками тренувального процесу, атлети вже не вважали досягнення Уільямса межею людських можливостей. Армії Харі з ФРН, а через місяць після нього – канадець Харрі Джером пробігли дистанцію рівно за 10 секунд!

Успіх на дистанції 200 м залежить від того, наскільки бігун прагне за мінімальний час набрати максимальну швидкість бігу і підтримувати її до фінішу. У бігу на короткі дистанції розвиваються максимальні зусилля, і це створює передумови до виникнення скутості та спотворення раціональної форми рухів; доцільною координацією розвиваються зусилля. Напружуються м'язи, які беруть участь у виконанні бігових рухів. Усе це викликає зайві енерговитрати і знижує частоту робочих рухів.

Слід приділяти більшу увагу збереженню свободи рухів та попередженню виникнення скутості. У техніці бігу по прямій дистанції вправи і їх дозування підбираються для кожного окремо з урахуванням недоліків у техніці бігу саме в цьому етапі. У бігу з прискоренням потрібно поступово збільшувати швидкість, але так, щоб рухи бігуна були вільними. Підвищення швидкості слід припиняти, як тільки з'явиться зайва напруга, скованість. Досягнувши максимальної швидкості, не можна закінчувати біг відразу, а потрібно його продовжити деякий час, не докладаючи максимальних зусиль (вільний біг). Дистанція вільного бігу збільшується поступово. Біг із прискоренням – основна вправа для навчання техніки спринтерського бігу. Усі бігові вправи необхідно виконувати вільно, без зайвих напружень. Під час виконання бігу з високим підніманням стегна і дріботливого бігу не можна відкидати верхню частину тулуба назад.

Висновки. Розгляд базових особливостей у бігу на 200 м говорить про те, що для кожного спортсмена є свої закономірності в техніці пробігання як по віражу, так і по прямій, і тому для покращення результатів



на цих етапах спортсмен, який займається даною легкоатлетичною дистанцією, разом із тренером повинен грамотно і раціонально підходити до тренування кожного етапу і підбирати саме ті методи та засоби, які сприятимуть гарним результатам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Кун Л. Всесвітня історія фізичної культури і спорту. Пер. з угорськ. / Під общ.ред. В.В. Столбова. – М.: Веселка, 1982.
3. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2001.
4. Сорочан В. Особливості застосування спеціальних вправ легкоатлетами-спринтерами на етапі спортивного вдосконалення / В. Сорочан, Д. Степаненко //

Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 5. – С. 45–47.

5. Степаненко Д. Особливості впливу гнучкості і рухової координації на спортивний результат бігунів на короткі дистанції / Д. Степаненко, О. Михайлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 1. – С. 64–67.

6. Сулов Ф.П. и др. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Сулов. – М.: ФиС, 1976. – С. 21–27.

7. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под общ. ред. В.Г.Алабина, М.П. Кривоносова. – М.: ФиС, 1976. – 215 с.

8. Тер-Ованесян І.А. Підготовка легкоатлета: сучасний погляд / І.А. Тер-Ованесян. – М., 2000. – 97 с.

9. Шеученко А.К. Біг для всіх / А.К. Шеученко: Збірник. – М.: Фізкультура і спорт, 1984. – 112 с.

10. Физическая культура студента / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 173 с.

11. Физическая культура (курс лекций) / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: СПбГТУ, 1998. – 153 с.

УДК 811:159.946.3:378.147(477)

EDUCATIONAL MATERIALS PACKAGE FOR BUILDING FOREIGN LINGUISTIC COMPETENCE IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE

Lichman L.Yu., PhD in Pedagogics,
Associate Professor,
Head of the Department of Foreign Languages
Shupyk National Medical Academy of Postgraduate Education

The article deals with the problem of integrated educational and methodological support of competency-centered teaching foreign languages in the higher school of Ukraine. It brings up to date the issue of textbooks and manuals relevance to the national qualifications and professional / educational standards framework. The typology of textbooks is represented and substantiated. The prospects for expanding the considered issues are outlined.

Key words: *foreign linguistic competence, educational package, standard, qualification.*

Лічман Л.Ю. КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИХ РЕСУРСІВ ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВНЗ УКРАЇНИ

У статті досліджується проблема комплексного навчально-методичного забезпечення компетентно-центричного навчання іноземних мов у вищій школі України. Актуалізується питання релевантності підручника та навчального посібника національній рамці кваліфікацій та професійним/освітнім стандартам. Позначається й обґрунтовується типологія підручників. Намічаються перспективи розширення цієї проблематики.

Ключові слова: *іношомовна компетентність, навчально-методичний комплекс, стандарт, кваліфікація.*

В статье исследуется проблема комплексного учебно-методического обеспечения компетентностно-центричного обучения иностранным языкам в высшей школе Украины. Актуализируется вопрос релевантности учебника и учебного пособия национальной рамке квалификаций и профессиональным/образовательным стандартам. Обозначается и обосновывается типология учебников. Намечаются перспективы расширения рассматриваемой проблематики.

Ключевые слова: *иноязычная компетентность, учебно-методический комплекс, стандарт, квалификация.*

In the language education of Ukraine's higher school of the late 20th – early 21st century, the trend to the intensive effective

and target-oriented foreign language training appears: the intensive language training is driven by the need to rapidly develop and re-