

Волинський національний університет ім. Лесі Українки

Бібліотека

**Особливості організації тренувального процесу  
в легкій атлетиці учнів старшого шкільного віку**

*Бібліографічний список літератури*

Луцьк – 2025

УДК 796(01)

О 75

Особливості організації тренувального процесу в легкій атлетиці учнів старшого шкільного віку [Електронний ресурс] : бібліогр. список літ. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. – Електрон. текст. дані. – Луцьк, 2025. – 35 назв.

Бібліографічні матеріали висвітлюють особливості організації тренувань та навчання легкоатлетичних вправ учнів старшого шкільного віку.

### ***Рекомендовані джерела:***

1. Байдюк М. Ю. Легка атлетика з методикою викладання [Електронний ресурс] : навч. посіб. / М. Ю. Байдюк, Я. П. Галан, А. Д. Молдован. – Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. – 184 с. – Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7027> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
2. Бобровник В. І. Легка атлетика : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – Київ : Логос, 2019. – 192 с. – Режим доступу: [https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa\\_DUSCH.pdf](https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf) (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
3. Бовсуновський І. В. Підвищення ефективності процесу розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики [Електронний ресурс] / І. В. Бовсуновський, Т. В. Курило, Н. В. Косенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / голов. ред. Г. П. Грибан. – Житомир, 2023. – С. 11–13. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/37002/1/2023.pdf> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
4. Борисов М. А. Методи та засоби кругового тренування на заняттях з легкої атлетики [Електронний ресурс] / М. А. Борисов // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (21–22 квіт. 2022 р.) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2022. – С. 46–48. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19424> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.

5. Вавелюк Я. П. Конспект тренувального заняття з легкої атлетики «Розвиток фізичних якостей методом колового тренування» [Електронний ресурс] : Фізична культура, 11 кл. / Я. П. Вавелюк // Всеосвіта : сайт. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/konspekt-trenuvalnogo-zanatta-z-legkoi-atletiki-rozvitok-fizicnih-akostej-metodom-kolovogo-trenuvanna-427830.html> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.
6. Васірук М. Динаміка показників тренувального процесу в підготовці бігунів на короткі дистанції [Електронний ресурс] / М. Васірук, С. Іваськів // Журнал легкої атлетики. – 2018. – № 2. – С. 6–9. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/12373> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
7. Гедзюк Д. О. Основи методики викладання легкої атлетики [Електронний ресурс] / Д. О. Гедзюк, І. І. Вовченко, М. Є. Чорна. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. – 54 с. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/34252/> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
8. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / В. В. Гейтенко, В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. – Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2021. – 171 с. – Режим доступу: <http://dspace.ddpu.edu.ua/ddpu/handle/123456789/541> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
9. Гогін О. В. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фіз. виховання. – 2009. – № 7. – С. 19–30.
10. Гогін, О. В. Розвиток швидкісних здібностей і витривалості на уроках легкої атлетики в школі / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 6. – С. 19–31.
11. Додаток рухливих ігор та естафет на уроках легкої атлетики [Електронний ресурс] / розроб. Н. П. Цуркан // На урок : освітній проект. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/ruhlivi-igri-ta-estafeti-na-urokah-legko-atletiki-214711.html> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.

12. Дух Т. Розвиток фізичних якостей школярів старшого шкільного віку з використанням комплексу легкоатлетичних вправ / Т. Дух, Я. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 54–57. – Бібліогр.: 10 назв.
13. Іващенко О. В. Конспект уроку легкої атлетики для 11 класу [Електронний ресурс] / О. В. Іващенко // ВсімОсвіта : сайт. – Режим доступу: <https://vsimosvita.com/konspekt-uroku-z-legkoyi-atletiki-dlya-11-klasu/> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
14. Карасевич С. А. Рухливі ігри та ігрові вправи [Електронний ресурс] : навч. посіб. / С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. – Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с. – Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/11749> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
15. Кириченко Т. Г. Оптимізація фізичного стану школярів у процесі занять атлетичною гімнастикою в системі позашкільної освіти [Електронний ресурс] / Т. Г. Кириченко, О. І. Гордієнко // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2025. – Вип. 3К (188). – С. 156–159. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47857> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
16. Легка атлетика з методикою викладання [Електронний ресурс] : навч. посіб. / уклад.: А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 206 с. – Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/5968> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.
17. Легка атлетика з методикою навчання [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа та [ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2023. – 308 с. – Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23355> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.

18. Легка атлетика з методикою навчання [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) / І. С. Кліш, О. П. Митчик, М. С. Мороз, С. Б. Мудрик. – Луцьк : КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. – 187 с. – Режим доступу: <http://194.44.189.250/handle/123456789/824> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.
19. Легка атлетика та прискорене пересування [Електронний ресурс] : навч. посіб. / [О. Корнієнко та ін.]. – Київ : Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняховського, 2023. – 224 с. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/39027/1/2023-compressed.pdf> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
20. Мавренко А. М. Погляди на особливості організації занять атлетичною гімнастикою з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / А. М. Мавренко, В. В. Лисак, М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2022. – Вип. 3К (147). – С. 239–242. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42116> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
21. Маєвський М. І. Особливості фізичного виховання учнів середніх класів занять легкою атлетикою [Електронний ресурс] / М. І. Маєвський // Інноваційна педагогіка. – 2024. – Вип. 67, т. 1. – С. 230–233. – Режим доступу: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/67/part\\_1/52.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/67/part_1/52.pdf) (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.
22. Методичні рекомендації до самостійних занять «Легкоатлетичні вправи» [Електронний ресурс] / розроб.: С. Б. Боровинський [та ін.]. – Дніпропетровськ, 2015. – 51 с. – Режим доступу: <https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/la.pdf> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.

23. Мороз Ф. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики / Ф. Мороз, С. Гавришко // Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. – Полтава, 2022. – Вип. 29. – С. 164–168. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264298>
24. Непша О. Розвиток прудкості школярів на заняттях у секції з легкої атлетики [Електронний ресурс] / О. Непша, Г. Суханова, В. Ушаков // Журнал легкої атлетики. – 2018. – № 2. – С. 63–66. – Режим доступу: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/2699/> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
25. Осадченко Т. Організація оздоровчої фізичної культури під час роботи у спортивній секції з легкої атлетики [Електронний ресурс] / Т. Осадченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (2 листоп. 2023 р.) : зб. наук. пр. – Умань, 2023. – С. 61–64. – Режим доступу: [surl.li/sbhaix](http://surl.li/sbhaix) (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
26. Особливості навчання легкоатлетичних вправ учнів 8–10 класів [Електронний ресурс] // На урок : освітній проект. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/osoblivosti-navchannya-legkoatletichnih-vprav-uchniv-8---10-klasiv-108799.html> (дата звернення: 16.04.2025). – Назва з екрана.
27. Петух В. С. Удосконалення методики проведення уроків фізичної культури елементами легкої атлетики [Електронний ресурс] / В. С. Петух // Актуальні питання права та соціально-економічних відносин : зб. наук. ст. – Кропивницький, 2019. – С. 241–243. – Режим доступу: [https://dakiro.kr-admin.gov.ua/book/sbirnik\\_20\\_richya.pdf#page=243](https://dakiro.kr-admin.gov.ua/book/sbirnik_20_richya.pdf#page=243) (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
28. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування [Електронний ресурс] : підручник / В. М. Платонов. – Київ: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.

- 29.Присяжнюк Д. С. Засоби навчання в легкій атлетиці [Електронний ресурс] / Д. С. Присяжнюк, Т. М. Дідик. – 2 вид., переробл. і доопрац. – Вінниця: ВДПУ. – 2014 – 149 с. – Режим доступу: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/doc/metod1.pdf> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
- 30.Сніжко Ю. Особливості занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи [Електронний ресурс] / Ю. Сніжко, Д. Бермудес. – Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80254d80-2b96-488c-9ae6-39b58a180dc1/content> (дата звернення: 01.05.2025). – Назва з екрана.
- 31.Суворова, Т. І. Вплив занять з атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість учнів старших класів / Т. І. Суворова, М. С. Мороз, А. Г. Карабанов // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2011. – Вип. 5. – С. 13–16. – Бібліогр.: 6 назв.
- 75я43  
М 75
- 32.Теорія і методика викладання легкої атлетики [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. – Режим доступу: [surl.li/vwyoqt](http://surl.li/vwyoqt) (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
- 33.Трофимов В.А. Особливості методики проведення уроку з легкої атлетики у сучасній школі [Електронний ресурс] / В. А. Трофимов, Г. М. Шилкін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізіотерапії та спорту. – 2009. – № 6. – С. 150–154. – Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-06/09tvalcs.pdf> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.

34. Чорненька Г. В. Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами [Електронний ресурс] : лекція / Г. В. Чорненька ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2017. – 25 с. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/29ef338-4f95-4e76-b8de-64c2c520fa5d/content> (дата звернення: 05.05.2025). – Назва з екрана.
35. Яловик В. Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі : Біг. Спринг. Метання : навч. посіб. / В. Т. Яловик, В. М. Сергієнко, А. В. Яловик. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2010. – 242 с.

74.267.5я73

Я 51