

4. Lozova V. I. (2002). Teoretychni osnovy vykhovannia i navchannia: navch. posibnyk [Theoretical foundations of education and training: teaching. manual] / V. I. Lozova, H. V. Trotsko. Kharkiv : OVS, 2002. 400 s. [in Ukrainian].
5. Zahalnoievropeiskii Rekomendatsii z movnoi osvity: vyvchennia, vykladannia, otsiniuvannia [European Recommendations on language education: study, teaching, evaluation] / Naukovyi redaktor vydannia doktor ped. nauk, prof. S.Iu. Nikolaieva. Kiiv : Lenvit, 2003. 273 s. [in Ukrainian].
6. Tekhnologii profesiino-pedahohichnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv: Navchalnyi posibnyk [Technologies of professional and pedagogical training of future teachers: Training manual]: u 2 ch. Ch.1: / Za zah. red. doktora pedahohichnykh nauk O.A. Dubasniuk. Zhytomyr : Zhytomyr. derzh. ped. un-t, 2001. 266 s. [in Ukrainian].

Kanibolotska O. Methodological approaches for providing professional training of future foreign languages teachers in conditions of continuity

The article is devoted to the study and analysis of methodological approaches to ensuring the professional training of future teachers of foreign languages in the conditions of the continuity of the educational process. The work examines modern trends in the field of foreign language education and their influence on the formation of foreign language professional competences of future foreign language teachers in the context of continuity, and also discusses key methodological approaches, such as competence, system, activity, personality-oriented, communicative, cultural; axiological, acmeological. The presented methodological approaches are aimed at optimizing the process of learning and training of qualified pedagogical personnel for the modern education system. Analysis of these approaches in the context of continuity of education allows to determine effective strategies of training and training aimed at improving the quality of education and adapting future teachers to the requirements of the modern educational environment.

In particular, the advantages and possible challenges of using each of these approaches in modern conditions of continuous education and training of specialists in foreign language education are considered. The author of the article presents an interpretation of the features of each approach and its impact on the formation of professional competencies of the future foreign language teacher. This article contributes to a better understanding and optimization of the learning process, which is critical for training highly qualified foreign language teachers in today's educational environment. Within the framework of the presented research, attention is focused on the features of the organization of continuous professional training of future foreign language teachers, which are necessary for training highly qualified and competitive in the modern educational market. The presented materials become an important source of information for teachers, researchers and all those who are interested in improving the process of learning foreign languages in the modern world. The results of this study can be useful for Ukrainian educational institutions and help improve the system of professional training of foreign language teachers in various educational institutions.

Key words: *methodological approaches, continuous education, foreign language teacher, professional training, concept of professional training.*

УДК 373.2.016 : 796.2

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.94.15>

Кліш І. С., Мороз М. С., Митчик О. П.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО НАВЧАННЯ ОСНОВ МЕТОДИКИ ТА ТРЕНУВАННЯ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Легкоатлетичні вправи входять у програми з фізичного виховання школярів, студентів усіх типів закладів освіти, в плани тренувальної роботи з різних видів спорту. Секції з легкої атлетики займають провідне місце в діяльності колективів фізичної культури, спортивних клубів, фізкультурно-спортивних товариств. Така популярність і масовість легкої атлетики пояснюється доступністю і великою різноманітністю її видів. Саме різноманіття видів легкої атлетики і має велике прикладне та оздоровче значення, дає змогу підвищувати функціональні можливості організму людини, цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей. На сучасному етапі політика держави в галузі виховання молодого покоління націлена на підвищення культурного аспекту, що регулює взаємодію елементів відповідальних за культивування фізичного потенціалу у студентському середовищі.

У даному контексті метою статті є аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів до навчання основ методики та техніки виконання легкоатлетичних видів, тренування спортсменів з метою підвищення спортивних результатів.

Включення легкої атлетики до програми фізичного виховання студентів підкреслюють важливість та необхідність спрямованого використання засобів фізичної культури та спорту у професійній підготовці майбутніх фахівців. У даній статті визначені основи методики навчання легкоатлетичних видів, вправи для самостійного навчання з удосконалення результатів з бігу та стрибків у довжину, що дозволяють фахівцю швидше адаптуватися до професії. У аспекті даної проблеми у статті розглянуто облік параметрів функціонального стану нервової системи та типологічних характеристик студентів для оптимізації навчальних академічних занять за напрямом легкої атлетики.

Ефективність засобів легкої атлетики у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється її специфікою змагальної діяльності, глибоким різнобічним впливом на організм особистості, освоєнням життєво важливих рухових

навичок та доступністю. Системно організовані заняття з легкої атлетики дозволяють студентам досягти більш стійкого позитивного приросту показників розвитку основних фізичних якостей.

Ключові слова: фізична підготовка, легка атлетика, фізичні вправи, фізична культура, професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури.

В умовах соціокультурних та соціально-економічних перетворень сучасного суспільства, що динамічно розвивається, особливе значення набуває модернізація освітніх парадигм, які в сукупності визначають інноваційні процеси у вищій школі і трансформація їх у більш якісний стан. У даному контексті освіта у всіх її формах визнається як пріоритетний напрямок у розвитку конкурентоспроможної особистості, готової до професійної самореалізації [2].

Суспільство висуває особливі вимоги до життєздатності сучасної молоді людини, спрямовані на очевидну необхідність формування особистості нового типу.

Фізична культура представлена у закладах вищої освіти як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти має бути спрямоване на забезпечення всебічну фізичну підготовку, що сприяє формуванню гармонійно розвинених, висококваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців [1].

Якщо у студентської молоді сформований інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності та викликає позитивні емоції, то можна говорити про позитивний вплив фізичних вправ на розвиток особистості. Фізичне виховання студентів має удосконалювати види рухової активності, що обумовлюють значний інтерес і включеність студентів в організовану фізкультурно-спортивну діяльність. Для вирішення цього завдання необхідно здійснювати постійний пошук найефективніших методик та технологій, що сприяють підвищенню інтересу здобувачів освіти до фізичного розвитку [4].

Мета статті передбачала визначення та аналіз специфіки професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, місця та ролі легкої атлетики в структурі системи фізичного розвитку та виховання здобувачів вищої освіти.

Базовими засадами для розкриття зазначеної проблеми були опрацьовані та проаналізовані наукові розвідки вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми фізичного виховання Р. Ахметова, Д. Бойко, Н. Захожої, В. Корягіна, В. Лисяк, А. Ольховнікової, Ж. Холодова, С. Шевченко, D. Edward, J. Kokkonen, L. Moore, K. Hardman, K. Green, H. Freeman та ін.

Теоретичним аспектам та практичним основам фізичної культури присвятили свої дослідження І. Алексейчук, Д. Бойко, В. Галевич, О. Куракіна, О. Кошелева. Методика навчання легкої атлетики була предметом дослідження Р. Ахметова, Р. Гах, Н. Захожа, Г. Максименко, Т. Кутек, О. Сиротинська, О. Шиян. Проблема розвитку фізичних якостей особистості вивчалася науковцями В. Арефев, В. Воронецький, Л. Гурман, Н. Михайлова.

Наукові пошуки Р. Ахметова, Д. Бойко, Н. Захожої, В. Темченко, І. Соверди, В. Корягіна присвячено фізкультурно-оздоровчим технологіям, використання яких в освітньому процесі ЗВО, сприяє підвищенню формуванню та розвитку здобувачів освіти.

Важливими у контексті нашого дослідження була палітра наукових доробків вітчизняних науковців І. Алексейчук, В. Галевич, А. Ольховнікової, О. Куракіної, В. Лисяк, І. Хавруняк, щодо визначення значної ролі фізичної культури і спорту у формуванні та розвитку особистості майбутніх фахівців. Питання реалізації виховного потенціалу фізичної культури стає більш актуальним, тому науковці шукають нові підходи щодо впровадження фізичної культури в освітній простір закладів освіти.

Під час наукового пошуку у розкритті зазначеної проблеми було використано такі методи: аналіз науково-педагогічної та методичної вітчизняної і зарубіжної літератури з проблеми дослідження, систематизація, узагальнення та інтерпретаційно-аналітичний метод.

У сучасній системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти при всій різноманітності її концептуальних і методологічних підходів щодо навчання, розвитку та вдосконалення, проголошено принципи гуманізації та демократизації навчально-виховного процесу.

На сучасному етапі політика держави в галузі виховання молодого покоління спрямована на підвищення культурного аспекту, що регулює взаємодію елементів відповідальних за культивування фізичного потенціалу у студентському середовищі. Одним із основоположних принципів культурного виховання студентів є культура фізичного розвитку.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини та використання їх відповідно до потребами суспільної практики [5].

Залучення студентів до фізичних навантажень є не менш важливим елементом інституційних форм виховання особистості, у процесі якого формується основа для повноцінного психофізичного становлення особистості в рамках соціокультурної взаємодії. Всебічне і цілеспрямоване зміцнення молодого покоління є можливим лише за професійної постановки фізичного розвитку.

Відомо, що легкоатлетичні вправи мають, насамперед, оздоровче значення, їх виконання викликає функціональні перебудови організму, що відбиваються на активній життєспроможності особистості. Зміст

фізичних вправ під час занять легкою атлетикою обумовлює також їх значне освітнє значення. За допомогою фізичних вправ набувається здатність краще володіти своїм тілом, людина стає сильнішою та спритнішою. Як зазначає О. Шиян, через фізичні вправи пізнаються закони руху в навколишньому середовищі, власного тіла та його частин. Регулярне виконання атлетичних вправ у молодому віці, дозволяє опанувати життєво важливі рухові вміння і навички, ефективно використовувати фізичні можливості людини у трудовому процесі та при службі в армії.

На думку О. Сиротинської, регулярні заняття атлетичною гімнастикою дозволяють поліпшити координацію і точність рухів, розвивають уміння диференціювати величину виконуваної фізичної роботи з обтяженнями і без них [8].

Зрештою, все це призводить до оптимізації фізичного стану особистості, поліпшується його самопочуття збільшується творча активність, функціонування різних систем організму здійснюється на кращому якісному рівні.

Результатами наукових досліджень як вітчизняних так і зарубіжних, доводять позитивний вплив систематичних занять легкою атлетикою та спортом на такі компоненти загального фізичного стану, як рівень здоров'я та функціональний стан організму особистості в період розвитку [8; 9; 10].

Відтак, найбільш сучасним і продуктивним напрямом підвищення фізичної підготовки та рухової активності, зміцнення здоров'я молоді є конверсія спортивних технологій в освітній процес закладів вищої освіти в програми з фізичного виховання студентів. Відповідно до цього відбуваються зміни в організації та проведенні занять із різних видів легкої атлетики.

Водночас, для проведення навчально-практичних занять за різними видами з легкої атлетики, недостатньо розроблені та адаптовані для системи вищої освіти організаційно-педагогічні підходи, умови, програмно-методичне забезпечення, діагностичний апарат тощо.

Легка атлетика в системі фізичного виховання студентів фізкультурних закладів вищої освіти, займає одне з провідних місць з комплексного розвитку фізичних якостей, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовки студентів, опанувати необхідними для професійної діяльності руховими вміннями та навичками. При цьому окремі види легкої атлетики спрямовані на досягнення та підтримання оптимального рівня фізичної та функціональної підготовки студентів.

Як вважає О. Сиротинська, саме при систематичних заняттях циклічними видами спорту, до яких відноситься і легка атлетика, покращується загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому відзначаються велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження та гальмування, що становлять основу фізіологічної діяльності мозку. Фізичні тренування мають різнобічний вплив на психічні функції, забезпечуючи їх активність та стійкість [8].

Аналіз наукової літератури свідчить також і про позитивний вплив типологічних особливостей нервової системи – протікання нервових процесів в окремих індивідуумів (сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів), або пов'язаних з ними як позитивних, так і негативних властивостей темпераменту на різноманітні сторони фізкультурно-спортивної діяльності.

За результатами аналізу досліджень можна стверджувати, що серед безлічі різноманітних факторів, що є умовами досягнення успіху при заняттях фізичною культурою, необхідне врахування властивостей темпераменту, який полегшує та покращує діяльність. Наприклад, спринтерський біг, стрибки вимагають здатності до вибухової роботи, тобто високої емоційної збудливості, сили та концентрації, динамічності процесу збудження.

Кожному типу темпераменту (сангвініку, холеріку, флегматику, меланхоліку) притаманні індивідуальні особливості особистості, які можуть впливати на рухову діяльність. Такі властивості темпераменту, як екстраверсія – інтроверсія виражаються у домінуючому заглибленні або у зовнішній світ (екстраверсія), або у внутрішній світ образів, думок, почуттів (інтроверсія). Від цієї спрямованості залежать особливості реагування та діяльності студентів, їх контактність або замкнутість.

Досягнення хороших результатів у короткі терміни буде найбільш реально для студентів, у яких досить високі властивості темпераменту, визначальні рівень розвитку спеціальних здібностей до занять легкою атлетикою.

Врахування особливостей темпераменту при заняттях легкою атлетикою – один із складників успіху. Базове вивчення темпераменту необхідно для того, щоб визначити методи навчання. Наявні наукові дані показують, що різносторонність прояву фізичних якостей залежать від різних типологічних особливостей.

Реалізація принципу свідомості та активності на заняттях з легкої атлетики, передбачає виконання осмисленого ставлення та інтересу до цілей і конкретним завданням заняття, стійкої потреби до регулярних занять фізичними вправами, вироблення звички до аналізу, самоконтролю та коригування своїх дій при виконанні вправ; вихованню самостійності та ініціативності.

Відтак, заняття легкою атлетикою в процесі навчання студентів сприяє формуванню морального рівня, підвищують морально-вольові якості та можливості особистості.

Варто зазначити, що ефективність заняття з легкої атлетики впливає на організованість та цілеспрямованість особистості здобувачів освіти.

Необхідно відзначити, що важливим елементом у розвитку фізичних здібностей студентів, є застосування індивідуальної та суб'єктивної системи щодо систематизації освітнього процесу на заняттях з легкої атлетики, що зумовлює наступні аспекти: студент є носієм суб'єктивної інформації, а не стає суб'єктом навчання; освітній процес не тотожний навчанню, а має індивідуально-особистісний характер, а тому формує ефективний принцип розвитку; напрямок розвитку будується від студента до диференціації педагогічного впливу, що систематизує процес розвитку.

Методологія формування фізіологічних здібностей студентів на заняттях з легкої атлетики, має багатofакторну ієрархічну модель, що містить організаційні, інформаційні, творчі та комунікативні підсистеми освітнього процесу. Кожна з підсистем також включає безліч складових її елементів, при цьому обумовлюється законами розвитку, тобто встановленими зв'язками у середині кожної підсистеми.

На нашу думку, легка атлетика є найбільш універсальним засобом для спрямованого фізичного виховання студентів.

Вивчення освітнього компонента «Легка атлетика з методикою навчання» розпочинається на першому році навчання з опанування техніки спеціальних бігових та стрибкових вправ, спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції. Поступово складність матеріалу збільшується як за координаційним аспектом, так і за інтенсивністю виконання, включаючи інші види легкої атлетики. Особлива увага приділяється тренувальному ефекту щодо застосування засобів легкої атлетики в плані поліпшення швидкості рухів, збільшення амплітуди, швидко-силових якостей, розвитку загальної та спеціальної витривалості.

З метою підготовки фахівців з фізичної культури до майбутньої професійної діяльності у КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) викладається освітній компонент «Легка атлетика (теорія і методика)» та для здобувачів фахового молодшого бакалавра – «Легка атлетика з методикою навчання», метою вивчення яких є дати студентам знання про формування цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь і навичок проведення різних форм занять з легкої атлетики, розвиток професійного мислення та професійно-особистісних якостей, компонентів (Програма освітнього компонента).

Відповідно до вимог програми майбутні спеціалісти з фізичного виховання, зокрема з легкої атлетики, повинні вміти правильно показати техніку виконання легкоатлетичних вправ, методично грамотно проводити навчання основних видів легкої атлетики, застосовувати свої знання на практиці.

Отже, при систематизації фізичної діяльності через заняття легкою атлетикою в процесі навчання студентів слід враховувати:

У процесі навчання легкоатлетичних вправ педагог повинен ґрунтуватися на різноманітності засобів впливу, спрямованих на систематизацію тренувальних навантажень при засвоєнні вправ. Дані аспекти зумовлюються залежно від рівня фізичної підготовленості студента, за допомогою раціонального розподілу фізичних навантажень.

Тренувальне заняття може бути розглянуте як засіб для збудження біологічного сигналу, який, у свою чергу, тягне за собою себе цілий ланцюг подій. Внаслідок цих подій окремі структури організму зазнають хронічних змін (адаптації), які є свідченням поліпшення результату.

Заняття з легкої атлетики повинні супроводжуватись систематичним контролем фізичного стану студента, а також брати до уваги його індивідуальні особливості.

Важливим фактором формування особистості студента є розвиток мотивації та стабільного інтересу до занять легкою атлетикою, зокрема, і спортом.

Висновки. Широкий спектр дії легкоатлетичних вправ, природність рухів, можливість проводити заняття на протязі року не тільки на стадіонах чи спортивних майданчиках, але і в природних умовах, робить засоби легкої атлетики незамінними в програмі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Таким чином, вважаємо, що культура фізичного виховання загалом та легка атлетика зокрема є однією із фундаментальних основ формування та розвитку всебічного потенціалу здобувачів освіти, що забезпечує їх конкурентоспроможність та здатність до професійного саморозвитку. На нашу думку, активна життєдіяльність не може успішно функціонувати без системного, структурованого інституту фізичного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у необхідності профілювання процесу фізичного виховання із застосуванням засобів легкої атлетики у професійно-прикладній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти.

Використана література:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173–175.
2. Бойко Д. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 22–25.
3. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 153–156.
4. Захожа Н. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів. Луцьк, 2010. 192 с.

5. Кліш І., Головач І. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів першого року навчання. Фізична культура і фізичне виховання різних груп населення: Зб. тез, доповідей III Регіональної науково-практичної конференції. Луцьк, 2019. С. 44–47.
6. Кліш І., Дишко О. Легка атлетика з методикою викладання: метод. рекомендації для студ. 2–3 курсів денної форми навчання спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк, 2022. 78с.
7. Ольховнікова А., Куракіна О. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm. 2015.
8. Сиротинська О. Вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичний розвиток студентів. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2017. № 10. С. 40–44.
9. Чайка Ю., Гарлінська А., Гордійчук А. Вплив легкоатлетичних вправ на рівень фізичної підготовленості школярів середнього віку. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Зб. наук. пр. Харків, 2022. Вип. 6. С. 116–125.
10. Ken Hardman, Ken Green, Meyer & Meyer Verlag. The book provides an insight into the current situation of PE in schools across Europe as a forerunner to addressing PE-related existing and emerging issues in various contexts. 2011. 287 p.
11. David Kirk, Doune Macdonald, Mary Ma O'Sullivan. The Handbook of Physical Education. 2006. P. 449–466.

References:

1. Alekseichuk I. (2002). Motyvy zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom u vyshchii shkoli [Motivations for engaging in physical education and sports in higher educational institution]. Lutsk. S. 173–175. [in Ukrainian]
2. Boiko D. (2012). Suchasnyi stan ta perspektyvni napriamky vdoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ Ukrainy III–IV rivniv akredytatsii [The current state and perspective directions of physical education improvement of students in Ukrainian universities III–IV levels of accreditation]. Kharkiv. S. 22–25. [in Ukrainian]
3. Hakh R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ekonomistiv drugoho roku navchannia [Athletic gymnastics in the physical education system of the second-year students of Economics]. Lutsk. S. 153–156. [in Ukrainian]
4. Zakhozha N. (2010). Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni studentiv [Athletics in the physical education of students]. Lutsk. 192 s. [in Ukrainian]
5. Klish I., Holovach I. (2019). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii studentiv pershoho roku navchannia [Features of social and psychological adaptation of the first-year students]. Lutsk. S. 44–47. [in Ukrainian]
6. Klish I., Dyshko O. (2022). Lehka atletyka z metodykoiu vykladannia: metod. rekomendatsii dlia stud. 2–3 kursiv dennoi formy navchannia spetsialnosti 014.11 Serednia osvita (Fizychna kultura) [Athletics with teaching methods: methodological recommendations for 2–3 year full-time students in 014.11 Secondary Education (Physical Education)]. Lutsk. 78 s. [in Ukrainian]
7. Olkhovnikova A., Kurakina O. (2015). Vplyv fizychnoho vykhovannia na formuvannia osobystosti studentiv [The influence of physical education on the formation of students' personality]. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999. [in Ukrainian]
8. Syrotynska O. (2017). Vplyv zasobiv atletychnoi himnastyky na fizychnyi rozvytok studentiv [Influence of athletic gymnastics equipment on students' physical development]. Lviv. S. 40–44. [in Ukrainian]
9. Chaika Yu., Harlinska A., Hordiichuk A. (2022). Vplyv lehkootletychnykh vprav na riven fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv serednoho viku [Influence of athletics exercises on the level of physical fitness of middle-aged pupils]. Kharkiv. S. 116–125. [in Ukrainian]
10. Ken Hardman, Ken Green, Meyer & Meyer Verlag (2011). Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. Germany. 287 p.
11. David Kirk, Doune Macdonald, Mary Ma O'Sullivan (2006). The Handbook of Physical Education. London. P. 449–466.

Klish I., Moroz M., Mytchyk O. Peculiarities of professional training of future physical culture teachers for learning the basics of the methodology and training in athletics

Track-and-field exercises are included in the Physical Education programs for schoolchildren and students of all educational institutions, as well as in training plans for various sports. Athletics sections play a leading role in the activities of physical education groups, sports clubs, and sports and fitness associations. Such popularity and mass participation in athletics is due to the accessibility and wide variety of its types. The diversity of athletics is of great practical and health-improving importance, allowing us to improve the functional capabilities of the human body and to have a targeted impact on the development of physical qualities. At the present stage, the state policy in the field of education of the younger generation is aimed at enhancing the cultural aspect that regulates the interaction of elements responsible for cultivating physical potential in the student environment.

In this context, the article aims to analyse the problem of professional training of future teachers to teach the basic methods and techniques of performing athletics, training athletes to improve sports results. Research methods are as follows: analysis, synthesis, and generalisation.

The inclusion of athletics in the Physical Education program of students emphasises the importance and necessity of targeted use of physical culture and sports in the professional training of future specialists. This article defines the basics of the methodology of teaching athletics exercises for self-study to improve results in running and long jumps, which allows a specialist to adapt to the profession. In the aspect of this problem, the article considers the accounting of parameters of the functional state of the nervous system and typological characteristics of students to optimise academic training in athletics.

The effectiveness of athletics in promoting the harmonious development of the individual is explained by its specificity of competitive activity, deep versatile impact on the individual's body, master vital motor skills and accessibility. Systematically organised athletics classes allow students to achieve a more sustainable positive increase in developing essential physical qualities.

Key words: *physical training, athletics, physical exercises, physical culture, professional training, future teachers of physical culture.*