

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
Кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник Кошева Л.В. канд. пед.наук, доцент кафедри фізичного
виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,
Протокол № 17 від 06.05.2025 р

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

(назва навчальної дисципліни)

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,
доцент кафедри ФВС

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Лекція 1

Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ. Тема 1.2 Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Структура заняття з легкої атлетики.

Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Класифікація легкоатлетичних вправ.(1год)

План

1. Визначення, зміст, історія розвитку легкої атлетики.
2. Класифікація легкоатлетичних вправ.
3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.
4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.

Література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

1. Визначення, зміст, історія розвитку легкої атлетики

Легка атлетика — вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях і складених з цих видів багатоборства. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів, конкретно на факультетах фізичного виховання, легка атлетика є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів.

Давньогрецьке слово «атлетика» означає «вправа», двобій, боротьба. В Давній Греції атлетами називали тих, хто змагався в силі та спритності.

Назва «легка атлетика» — умовна, яка ґрунтується на зовнішньому враженні легкості виконання легкоатлетичних вправ у противагу важкій атлетиці.

В таких країнах, як США, Англія, Австрія, Нова Зеландія, Франція, Румунія, країнах Південної Америки легку атлетику називають «атлетикою», або «вправами на доріжці і полі».

Легка атлетика входить до числа п'яти олімпійських видів спорту, які були представлені на всіх Олімпіадах.

Офіційним початком становлення і розвитку легкоатлетичних вправ можна вважати I Олімпійські ігри Стародавньої Греції, які були проведені в 776 р. до нашої ери. Це свято дружби і миру проводилося кожні чотири роки.

На I Іграх атлети змагалися тільки в бігу на дистанцію в одну стадію (192,27м). Пізніше був включений біг на 2 стадії і більше — до 24, тобто на витривалість. Перемога на іграх цінилася дуже високо. Чемпіонам віддавали великі почесті, обирали на почесні посади, на їх честь будувалися монументи.

Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину та естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному факел, що горів. Пізніше, з XVIII Олімпіади проводиться змагання з п'ятиборства (пентотлон). До цього змагання були включені біг на один стадій, стрибки у довжину (під час розбігу атлет держав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5кг), метання диску і спису, а також боротьба (пажкратіон).

У середнє віковий період змагань з легкої атлетики не проводилося, хоча звістка, що в святкові дні люди розважалися, змагаючись в метанні каменів, стрибках у довжину і висоту, в бігу на швидкість. Пізніше у Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли у систему фізичного виховання лицарів.

Сучасний легкоатлетичний спорт має довгий шлях розвитку. З кінця XVIII віку в ряді країн (Німеччина, Великобританія, Шотландія, США та ін.) стали проводитися окремі змагання з бігу, стрибків і метань, а також утворюватися різноманітні клуби, організації, асоціації щодо популяризації легкої атлетики.

Для відродження сучасних олімпійських ігор було застосовано чимало зусиль з боку самої Греції, так і інших країн. В 1894 році був проведений Міжнародний конгрес за участю представників спортивних організацій 12 країн. Французький суспільний діяч П'єр де Кубертен представив конгресу розроблені ним організаційні основи олімпійського руху. На конгресі було прийнято рішення щодо проведення I Олімпіади у 1896 році на батьківщині античних олімпійських ігор - в Афінах. Був утворений керуючий орган олімпійського руху - Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

МОК в олімпійському русі взаємодіє з національними олімпійськими комітетами (НОК) і міжнародними спортивними федераціями з видів спорту. СРСР вступив до олімпійського руху у 1951 році. Декілька раніше, у 1947 році, Федерація легкої атлетики СРСР стала членом Міжнародної легкоатлетичної аматорської федерації (ІААФ), яка була створена у 1912 році. В теперішній час до ІААФ входить національні легкоатлетичні федерації 210 країн.

Федерацію очолює президент — Лемайн Діак.

Відповідно до Уставу Міжнародна легкоатлетична федерація розвиває співпрацю між національними федераціями з метою розвитку легкої атлетики в світі складає правіла змагань з легкої атлетики для

чоловіків та жінок, вирішує, суперечні питання між членами федерацій, співпрацює з Міжнародним олімпійським комітетом, затверджує світові рекорди, вирішує технічні питання легкої атлетики.

Одним із важливіших факторів розвитку легкої атлетики є її програма на олімпійських іграх. Так, коли на I Олімпійських іграх в Афінах (1896 р.) в чоловічу програму входило лише 12 видів легкої атлетики, то з XIV Олімпіади в Лондоні (1948 р.) і до XXII Олімпійських ігор в Москві (1980 р.) вже 24 види.

Жінки в програмі олімпійських ігор з легкої атлетики вперше прийняли участь на IX Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році і змагалися у п'яти видах. Від олімпіади до олімпіади жіноча легкоатлетична програма поступово розширювалася, і на XX Олімпійських іграх до неї було включено 14 видів. На олімпійських іграх в Пекіні жінки будуть змагатися у 23 видах легкоатлетичної програми. Розширення як чоловічої, так і жіночої програм говорить про велику популярність легкої атлетики у всіх країнах світу, про її масовість, в тому числі і в Україні.

3 грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, хоча до офіційного визнання МОКом залишалося ще більше року. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року.

Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався вступом Національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації повністю завершився у 1992 році.

Належність України до авторитетних спортивних держав світу було підкреслено у 1994 році членством у МОК тодішнього президента НОК України та міністра Мінмолодьспорту, дворазового олімпійського чемпіона з легкої атлетики Валерія Борзова. у 2000 році членом Міжнародного Олімпійського Комітету став ще один видатний український легкоатлет, 34разовий рекордсмен світу у стрибках з жердиною Сергій Бубка.

Ювелійні XXVI Олімпійські ігри 1996 року в Атланті стали досить вдалим дебютом легкоатлетичної збірної команди незалежної України. Серед легкоатлетичних команд наша збірна посіла 7 місце залишивши позаду команди таких держав як Франція, Італія, Китай, Куба.

Першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала переможниця у потрійному стрибку (15,33) Інеса Кравець. У стрибках у висоту І. Бабакова посіла третє місце. П'ятою у стрибках у довжину була О.Шеховцова.

Вдалим був виступ металників: у штовхавні ядра О. Багач виборов 3 місце (20,75), а Р. Вирастюк був шостим (20,45). Серед металників молота 3 став О. Крикун з результатом 80,02, А. Скварук - четвертим (79,92). Не вистачило лише 5см до бронзової медалі В.Павлиш (Харків). З результатом 19,30м вона посіла четверте місце. 7 місце посів металник диска В. Сидорів, його результат 63,78.

Позитивно можна оцінити виступ чоловічої естафетної команди 4х 100 м у складі К. Рурака, С. Осовича, О. Крамаренка, В. Дологодіна (Харків), яка посіла четверте місце, програвши тільки командам Канади, США та Бразилії.

На XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї команда легкоатлетів України складалася з 57 спортсменів. Виступ команди приніс глибоке розчарування українським прихильникам легкої атлетики. У офіційному заліку наша команда посіла 24 місце.

2004 року Олімпійські ігри повернулися на свою батьківщину, в Грецію, де вони народилися у стародавності і де відродилися в 1896 році в Афінах.

Головним органом управління справами легкої атлетики є Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій IAAF, заснована в 1912 році після стокгольмської Олімпіади. IAAF встановлює правила проведення змагань і наглядає за їх дотриманням, офіційно засвідчує світові рекорди та забезпечує організацію міжнародних змагань. IAAF налічує 212 національних федерацій, тобто включає в себе усі країни світу і навіть деякі території, які ще не отримали офіційної незалежності.

Міжнародні змагання з легкої атлетики організовані за чотирирічними циклами. Головні турніри - Олімпійські ігри та чемпіонати світу з легкої атлетики, що відбуваються кожні чотири роки. У цих великих змаганнях можуть брати участь у кожному з видів тільки по три спортсмени від країни. Для відбору гідних спортсменів із великого числа країн, міжнародною асоціацією встановлені мінімальні нормативи, яким повинні задовольняти претенденти на участь.

Легка атлетика характеризується великою різноманітністю змагальних вправ і значною кількістю способів їх виконання.

В легкій атлетиці налічується більше 80 видів, але не всі з них входять до програми Олімпійських ігор та інших легкоатлетичних змагань. На даний час у легкій атлетиці олімпійськими, або так званими класичними є 47 видів: 24 у чоловіків і 23 у жінок.

2. Класифікація легкоатлетичних вправ.

З метою класифікації легкоатлетичних видів, їх прийнято об'єднувати в п'ять груп: спортивна ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу поділяються на види і різновиди.

Рис 1 Класифікація легкоатлетичних вправ



Спортивна ходьба відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність. Змагання з ходьби проводять на бігових

доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Учні (юнаки) 15-16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а 17-18 років — на 3,5 і 10 км. . В програму Олімпійських Ігор і інших найкрупніших міжнародних змагань включено дистанції 20 і 50 км (для чоловіків) і 20 км (для жінок Спортивна ходьба є чергуванням кроків, які повинні виконуватися так, щоб хідок постійно мав контакт із землею. При цьому повинні дотримуватися наступні два правила:

Необхідно, щоб спортсмен постійно здійснював контакт із землею і при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту.

Винесена вперед нога повинна бути повністю випрямлена (тобто не зігнута в коліні) з моменту першого контакту з землею до проходження вертикалі.

Ходьба в легкоатлетичній програмі є єдиним видом, в якому присутня суб'єктивне суддівство. Якщо в бігу спортсменів знімають з дистанції тільки у виняткових випадках, то в практиці ходьби дискваліфікація на дистанції звичайне явище. Бувають випадки, коли атлетів дискваліфікують після фінішу.

Судді можуть оголошувати попередження ходакам за допомогою лопаток жовтого кольору, щоб запобігти порушення ними правил. На одній стороні лопатки намальована хвиляста горизонтальна лінія (позначає втрату контакту з поверхнею), на іншій - два відрізки, з'єднаних приблизно під кутом 150 градусів (позначає зігнуту ногу). Суддя не може попереджати більше одного разу про одне й те ж порушення одного і того ж спортсмена.

Якщо правило порушено і хідоків дано попередження, суддя відправляє червону картку старшому судді. Спортсмена дискваліфікують в тому випадку, якщо три червоні картки від трьох різних суддів на дистанції були спрямовані старшому судді. У цьому випадку спортсмену повідомляють про дискваліфікацію показом червоної картки .

Крім того, старший суддя може дискваліфікувати спортсмена одноосібно на останньому колі (якщо змагання відбуваються на стадіоні) або на останніх 100 метрах дистанції (при ходьбі по шосе).

Перше змагання в спортивній ходьбі було проведено в Лондоні в 1882 , воно складалося з безперервної п'ятигодинної ходьби. Ходьба на дистанцію 50 км стала олімпійською дисципліною в 1932 , на 20 км - у 1956 . У 1992 в олімпійську програму увійшли і змагання серед жінок. Також проводяться змагання на дистанції 10 км. На зимових змаганнях замість 50 км ходоки йдуть 35 км.

В легкій атлетиці біг поділяють на:

гладкий:короткі дистанції,середні дистанції,довгі дистанції,наддовгі дистанції;

кросовий;

естафетний;

з перешкодами:бар'єрний біг,біг з перешкодами (стіпель-чез);

Гладкий біг — це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належить також біг на час — на годину і дві години. Гладкий біг розрізняється в залежності від довжини дистанції. Короткі дистанції — до 400 м.

Олімпійські види — 100, 200, 400 м. Під дахом розігрується чемпіонське звання у бігу на

60 м. Середні дистанції — до 2000 м. Олімпійські дистанції — 800 та 1500 м.

Середні дистанції — до 2000 м

Біг на середні дистанції — сукупність легкоатлетичних бігових дисциплін, що об'єднує дистанції, довші, ніж спринтерські, але коротше, ніж довгі. У більшості випадків до середніх дистанцій відносять 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м 3000 м з перешкодами (стипль- чейз). Найбільш престижними, олімпійськими, є дистанції 800 м, 1500 м і 3000 м з перешкодами.

Біг на 880 ярдів, або півмилі — предок дистанції 800 м і має свої корені в змаганнях в Сполученому Королівстві в 1830-х роках. Біг на 1500 м — три кола по 500 м стадіону, який був звичайним явищем в континентальній Європі в 20 столітті.

Довгі дистанції — від 3000 до 10 000 м.

Біг на довгі дистанції — сукупність легкоатлетичних бігових дисциплін на стадіоні, що об'єднує дистанції до яких відносять 2 милі (3218 метрів), 5000 метрів, 10 000 метрів, 15 000 метрів, 20 000 метрів, 25 000 метрів, 30 000 метрів і годинний біг. Найбільш престижними, олімпійськими, є дистанції в 5000 і 10 000 метрів.

Наддовгі дистанції — від 15 км до 42 км 195 м і біг на час.

Бар'єрний біг на дистанціях від 60 до 400 м, на яких рівномірно розташовані штучні однотипні перешкоди. Олімпійські дисципліни: у чоловіків 110 і 400 м, у жінок — 100 і 400 м.

Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар'єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Олімпійський вид — 3000 м.

Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів, і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями, майданами (кільцеві або зіркові).

Крос (біг по пересіченій місцевості) проводиться на різні дистанції, залежно від віку, рівня змагань (для дорослих від 500 м до 14 км).лімпійські дисципліни: 4 x 100, та 4 x 400 м і у чоловіків, і у жінок.

СТРИБКИ

В легкій атлетиці стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний).

Стрибки у висоту можна виконувати способами «переступання», «хвиля», «перекидний» і «фосбері-флоп».

Стрибок у довжину — способами «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножниці».



Рис 2 Способи стрибків у висоту

Стрибки у висоту — вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються в тому, щоб перестрибнути через планку встановлену на певній висоті над землею.

На змаганнях планка встановлюється на певній висоті над землею і кожному стрибуну дається право на три спроби. Спортсмени, які не зуміли перестрибнути за три спроби, вибувають із змагань, планку підіймають на 2 або 3 см вище, і стрибун, який ще залишився в змагання отримують право на три нові спроби. Переможцем оголошується стрибун, який взяв найбільшу висоту

Стрибки з жердиною - легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання на подолання висоти з використанням гнучкої жердини.

Стрибки з жердиною відомі з древності, вони входили в змагання древніх греків, китян, кельтів. В програмі сучасних Олімпійських ігор стрибки з жердиною серед чоловіків з 1896 року, серед жінок - з 2000 року.

Стрибки в довжину - вид легкої атлетики, в якому спортсмени змагаються, хто далі стрибне, відштовхувшись з-за певної лінії.

В програму спортивних змагань здебільшого входять стрибки в довжину з розбігу, хоча існує різновид стрибків у довжину з місця.

СПОСОБИ ВИКОНАННЯ СТИБКА У ДОВЖИНУ: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці».

Потрійний стрибок з розбігу — складна легкоатлетична вправа, яка має три послідовно виконувані стрибки — скачок, крок і стрибок. Відштовхнувшись від планки, спортсмен приземляється на ту ж саму ногу (скачок), далі відштовхнувшись цією ж ногою, приземляється на іншу (крок), і далі, відштовхнувшись, робить приземлення в яму з піском на дві ноги

МЕТАННЯ

До легкоатлетичних метань належать штовхання ядра, метання диска, молота, списа, а також гранати і малого м'яча.

Перші чотири види є Олімпійськими видами

МЕТАННЯ списа — легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання в метанні списа на відстань. Метання списа — легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту.

Метання списа було одним з п'яти видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання списа, метання диска і боротьба), які використовувались у системі фізичного виховання древніх греків. Крім того, воно входило в програму Олімпійських ігор. Спис метали як на дальність, так і в ціль. Найбільшої популярності метання списа набуло тільки в кінці 19 століття,

зокрема в Німеччині і скандинавських країнах. Найпомітніший внесок у розвиток основ раціональної техніки метання списа зробили спортсмени Швеції та Фінляндії. Шведи, очолювані першим олімпійським чемпіоном у цьому виді легкої атлетики Е. Леммінгом (1908 р. - 54,33 м), запропонували раціональний спосіб тримання снаряда, його несення під час розбігу над плечем. На останніх кроках розбігу вони відводили снаряд назад з незначним поворотом і нахилом тулуба.

Фінська школа метання списа, провідну роль в якій відіграли чудові металюники Й. Мююря і М. Ярвінен, внесла багато нового як у техніку розбігу, так і в удосконалення переходу від розбігу до фінального зусилля. Фіни використовували інший спосіб відведення списа, який отримав назву «вільна рука». При цьому способі відведення виконувалось назад широким коловим рухом розслабленої руки. Однак найбільш суттєвим у техніці було застосування перед кидком перехресного кроку, що раціонально розв'язало проблему обгону снаряда і набуття спортсменом положення «натягнутого лука». При цьому здійснювалось необхідне перед фінальним зусиллям розтягування м'язів. Застосовуючи свій стиль, фіни впродовж тривалого часу були олімпійськими чемпіонами і рекордсменами світу. Рекорд фінського списометальника Ю. Нікканена (1938 р. - 78,80 м) не був поліпшений до 1953 року. Представники інших країн (американці, поляки, норвежці) в основу своєї техніки поклали фінський стиль метання.

Цікавою є історія змін самого списа. Спочатку замість нього метали звичайну палицю довжиною біля двох метрів. Потім вона була замінена списом (древко з металевим наконечником) загальною довжиною 2,6 метра і масою 800 грам. Місце, де знаходився центр ваги списа, обмотувалося шнуром товщиною до 4 мм і довжиною не більше 16 см. Після введення стандартів у розмірах і масі списа почали реєструватись рекордні для того часу спортивні результати. Дерев'яні списи удосконалювались і метали їх до середини 50-х років. Зміни торкалися різноманітних характеристик снаряда, починаючи від розмірів і маси наконечників і закінчуючи діаметром самого древка.

Новий етап у розвитку метання списа розпочався тоді, коли брати Хелд (США) винайшли новий тип списа, так званого «планеруючого». Завдяки зміні положення центра ваги, збільшенню діаметру древка новий спис пізніше опускався вниз, довше планерував. Використання нового списа вимагало і нової техніки. Зросла роль уміння «попадати в снаряд», знадобилося триваліше прикладання сили спортсменів до снаряда у фінальному зусиллі. Найвідомішими фірмами, які виготовляли списи, були «Хелд», «Аполло» і «Сандвік».

Застосовуючи новий плануючий спис, спортсмени змогли значно підняти стелю світового рекорду. В 1964 році норвежець Тер'є Педерсен метнув спис на 91,72 м, першим у світі подолавши 90-метровий рубіж. Услід за ним результати, що перевищують 90 м, почали демонструвати спортсмени й інших країн.

Нарешті, в 1984 році спортсмен з НДР Уве Гон досяг феноменального результату — 104,80 м. Це змусило IAAF з 1 квітня 1986 р. запровадити для метання списа чоловіками новий снаряд, який не має

високих планеруючих якостей. Центр ваги такого списа зміщено ближче до наконечника.

Жінки розпочали метати спис у 20-30-ті роки 20 століття, а на Олімпійських іграх в 1932 р. першою олімпійською чемпіонкою стала спортсменка із США М. Дідріксон (43,68 м). Із сезону 2000 року жінки також почали метати спис нової конструкції, подібної до тої, яку запропонували для чоловіків. На сьогоднішній день світовим рекордом серед чоловіків володіє Ян Желєзні (Чехія) з результатом 98,48 м, а серед жінок — Барбара Шпотакова (Чехія) — 72,28 м.

Штовхання ядра — легкоатлетична дисципліна, метання важкої металевої кулі (ядра) на віддаль. Штовхання ядра — легкоатлетична дисципліна, метання важкої металевої кулі (ядра) на віддаль. Вага ядра в чоловічих змаганнях становить 7,26 кг, в жіночих — 4 кг. Ядро штовхають із кола із сегментом, заввишки 10 см. Спортсмен не повинен виступати за бордюр або наступати на нього. Як правило, на змаганнях спортсмену дається 3 спроби. За результатами цих спроб відбираються фіналісти, які отримують право на ще три спроби.

Рекордсмен світу серед чоловіків Ренді Барнз, США. Його рекорд, 23 метри 12 сантиметрів, був установлений в 1990 році. Рекорд світу для залів належить йому ж і становить 22,66 м. Він встановлений в 1989 році.

Рекордсменка світу серед жінок Наталія Лісовська, СРСР. Її рекорд, 22 метри і 63 сантиметри, був установлений в 1987 році. Рекордсменкою світу для залів є Гелена Фібінгерова, Чехословаччина, її рекорд 22 м 50 см (1977).

Рекорд України — 21.81 м. Встановив його 03.07 2003 на змаганнях у Києві Юрій Білоног. Юрій Білоног — олімпійський чемпіон Афінської Олімпіади, на якій змагання зі штовхання ядра проводилися в Олімпії, на історичному олімпійському стадіоні древності.

Рекорд України серед жінок — 21.69 м. Його встановила Віта Павлиш на змаганнях у Будапешті 20.08.19

Метання диска - дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда - диска, на дальність. Відноситься до метань і входить в технічні види легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів сили та координації рухів. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1928 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства.

Метання диска було з улюблених вправ давнини. Це вправу вмикалося у програмі перших олімпійських ігор як частину п'ятиборства. Снаряд для метання називався диск, а металік — дискоболос.

Під час розкопок у Олімпії знайшли диски, молоти круглої форми із каменю, дерева, заліза, міді бронзи, вагу яких коливався від 1,25 до 5,7 кг, а діаметр — від 16,5 до 34 див.

У Греції національними олімпійських святах метання диска, перейняте від античних греків, входило як спеціальний вид в змагання; диск метали, як і давні часи, з підвищення розміром 80 x 70 див. Однак це спосіб виявився непридатним. На I сучасних Олімпійських іграх метання диска проводилося античним способом, проте вже у 1897 р. метання проводилося з кола діаметром 2 м 13 див. У цьому році швед Седестрем

продемонстрував кидок диска з повороту і показав результат 38 м 70 див. Це було новим світовим досягненням. Таке коло бентежило руху металників, й у з цим у 1912 р. діаметр кола збільшили до 2 м 50 див. Зміни торкнулися та значимості диска. Двоохкілограммовий снаряд почали метати лише починаючи з Олімпійських ігор 1908 р.

Першим офіційним рекордсменом світу став американець Д. Дункан; його рекорд 47 м 58 див, встановлений 1912 р., протримався протягом 12 років. Зростання за світовий рекорд пов'язаний переважно із конкретними іменами американських спортсменів: Еге.Кренца – 51 м 03 див (1930 р.), Ф.Гордиена – 59 м 28 див (1953 р.), Д. Сильвестра – 68 м 40 див (1968 р.), чотириразового переможця олімпійських ігор А.Ортера. Цікаво зазначити, що результати 69 м 48 див спортсмен засвідчив у віці 44 років (1980 р.).

У нашій країні метанням диска почали проводити у кінці XIX століття. На змаганнях, проведених на велодромі у Петербурзі, показали результат 20 м 14 див. Перший рекорд СРСР показаний А. Сидоровим 1923 р. і дорівнював 35 м 74 див. І. Сергєєв першим метнув диск за 40 м, та був З. Ляхов перший послав снаряд за 50 метрів і період із 1934 по 1939 р. 11 раз підвищував рекорд СРСР. Потім рекорд країни поступово покращували такі спортсмени: Х.Липп, Б. Матвєєв, Про.Григалка, До –Буханцев, А.Балтушникас, а рекорд У.Трусенева 61,64 м водночас було рекордом світу. Рекордсменом світу був Ю.Думчев, що у 1983 р. показав результат 71 м 86 див.

Що ж до метання диска у жінок, то тут внесок радянських спортсменок значно більше. Ще 1939 р. НінаДумбадзе поліпшила офіційний рекорд світу німецької спортсменки Р.Мауер-Майер, показавши результат 49 м 11 див. Завдяки спільним зусиллям М. Пономарьової, Т. Пресс, Ф. Мельник авторитет радянської школи метання диска піднявся на небувалу висоту.

Всі метання в легкій атлетиці виконуються на дальність. В залежності від форми і ваги приладу застосовуються різні способи метань: списа, з прямолінійного розбігу з кидком з-за голови; диска і молота (середні і важкі прилади) — з поворотів; ядра — з скачка або з повороту

Метання молота — дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда — молота — на дальність. Вимагає від спортсменів сили і координації рухів. програми.

Метання молота — олімпійська дисципліна легкої атлетики (у чоловіків — з 1900 року, у жінок — з 2000 року).

Метальний молот — спортивний легкоатлетичний снаряд. Складається з металевого ядра з тросом. Довжина молота у чоловіків — 117—121,5 см, вага — 7,265 кг (= 16 фунтів).

У жінок довжина 116—119,5 см, вага — 4 кг. Вага метального молота дорівнює вазі ядра.

БАГАТОБОРСТВА

Легкоатлетичні багатоборства складаються з різних видів: бігу, стрибків і метань. Кількість видів і визначає назву багатоборство. Олімпійськими видами є семиборство (для жінок) і десятиборство (для чоловіків). Змагання в них проводиться в два дні.

Семиборство — 100 м з/б, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг 200 м (перший день); стрибки у довжину, метання списа, біг 800 м (другий день).

Десятиборство — 100 м, стрибки у довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту (перший день); 110 м з/б, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг 1500 м (другий день).

3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.

В процесі занять ті, хто займаються, оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб їх рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силі, ритму, тобто вмінням управляти своїми діями і рухами. Набутий в процесі занять легкою атлетикою руховий досвід позитивно впливає на формування трудових навиків.

Заняття стають більш цікавими і корисними, коли ті, хто займаються, набувають знання не тільки з теорії та методики легкоатлетичного спорту, а й з ряду суміжних дисциплін: педагогіки, психології, фізіології, гігієни, анатомії, біомеханіки, біохімії тощо. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна простота місць занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років. Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидко-силових здібностей, біг на середні і довгі дистанції — витривалості; бар'єрний біг — спритності, координації рухів. Стрибкові вправи розвивають швидкість, швидко-силові здібності, вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидко-силових здібностей сприяють заняття

4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.

Викладене вище значення занять легкою атлетикою визначає місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Це закріплено в усіх документах останнього десятиліття, виданих Кабінетом міністрів, Міністерством освіти і науки України. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання, починаючи з дошкільних виховних закладів, середніх шкіл, вищих навчальних закладів всіх рівнях, у програмах занять фізкультурою осіб середнього і старшого віку. метаннями.

Важливе місце легка атлетика посідає у фізичному вихованні школярів. Шкільний вік — час, коли активно формуються фізичні якості, закладаються основи різноманітних рухових навиків, вдосконалюються функціональні можливості організму.

Діюча програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів складена з урахуванням найбільш сприятливих періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей учнів. Вона побудована на

принципах пріоритетного та варіативного використання фізичних вправ, що створює можливість учителю творчо планувати та доповнювати навчальний матеріал з урахуванням особливостей учнів та умов проведення уроків.

До навчального пріоритетного матеріалу в початкових класах належать: біг на короткі дистанції (до 30 м); різновиди стрибків на місці, з просуванням вперед, стрибки з місця, з прямого розбігу у висоту, з розбігу у довжину, біг на витривалість до 1500 м. В цих класах діти знайомляться з основними елементами техніки бігу, високим стартом, відштовхуванням у стрибках, оволодівають «школою м'яча» і метанням малого м'яча з місця.

У середніх класах продовжується оволодіння технікою бігу по дистанції. Діти оволодівають низьким стартом і стартовим розгоном.

Довжина дистанції збільшується до 60 м. Школярі оволодівають технікою стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» і у висоту — способом «переступання». До програми включають також подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. В середніх класах школярі оволодівають технікою метання малого м'яча з розбігу, на дальність і на точність.

Довжина дистанції в бігу на витривалість збільшується з 1500 м у 5 класі до 3000 м або 12 хвилин повільного бігу — у 9 класі.

В старших класах продовжується вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції, довжина дистанції, яка долається, досягає 100 м; вдосконалюється також виконання стрибків у висоту, довжину — в основному тими ж способами, що і у середніх класах, але для добре підготовлених школярів пропонується оволодіння більш досконалими способами.

З метань вивчається метання гранати, а за наявності певних умов і підготовленості учнів — штовхання ядра.

Біг на витривалість: дівчата — 2000 м, юнаки — 3000 м. В старших класах вивчається також естафетний біг.

«Теорія і методика легкої атлетики» у вишах як навчальна дисципліна передбачає оволодіння студентами курсу, необхідного для підготовки: а) бакалавра. Цей курс передбачають вивчення студентами історії, теорії і методики викладання легкої атлетики, оволодіння технікою основних видів легкоатлетичних вправ, формування професійно-педагогічних умінь і навиків, які будуть необхідні для роботи в галузі фізичного виховання і спорту.

Навчальна робота здійснюється у формі лекцій, практичних і самостійних занять. В лекціях викладається тільки частина теоретичного матеріалу. Більша ж його частина винесена для самостійного опанування, що ставить високі вимоги до її організації. Контроль за самостійною роботою відбувається регулярно, за графіком, а її оцінка є складовою підсумкової оцінки за кожен окрему тему.

На практичних заняттях студенти оволодівають технікою легкоатлетичних вправ і професійно-педагогічними навичками.

На семінарських заняттях закріплюються та перевіряються знання, одержані на лекціях, самостійних і практичних заняттях.

На оглядово-методичних заняттях розглядаються питання з техніки і методики навчання в умовах, які наближаються до практичних занять.

Облік успішності студентів ведеться у формі заліків та іспитів у терміни, які передбачені навчальним планом. Заліки виставляються за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою видів і методикою їх викладання, виконання контрольних нормативів з видів легкої атлетики і вимог з навчальної практики. Поточна успішність оцінюється диференційовано у формі щомісячної атестації, у якій враховується якість опанування програмного матеріалу: оцінка за кожну теоретичну тему, засвоєння техніки легкоатлетичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками.

Контрольні питання

1. Дайте визначенні терміну «легка атлетика».
2. Історія розвитку легкої атлетики в Древній Греції.
3. Як класифікуються види «легкої атлетики».
4. Назвіть олімпійські дисципліни для чоловіків і жінок у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях та багатоборствах.
5. Дайте характеристику гладкому бігу по стадіону.
6. Перелічіть дисципліни які входять до легкоатлетичного десятиборства.
7. Назвіть способи стрибка у висоту.
8. Які види естафетного бігу є олімпійськими.
9. Дайте характеристику легкоатлетичній групі метань.

Тема 1.2 Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ. Структура заняття з легкої атлетики.(1год)

План

1. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.
2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики
3. Структура заняття з легкої атлетики
4. План-конспект уроку з легкої атлетики (зразок)

Список літератури

1. *Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. 2000. 316 с.*
2. *Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.*
3. *Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.*

1. Загальна методика навчання техніці легкоатлетичних вправ.

Перш ніж приступити до навчання якогось виду легкої атлетики, необхідно визначити ступінь готовності того, хто займається його освоєнням. Готовність виявляється за допомогою контрольних вправ (тестів) та відомості про минулий руховий досвід спортсмена. Ступінь

готовності до навчання визначають три компоненти: фізична, координаційна, психологічна (мотивація навчальної діяльності); готовність.

Залежно від співвідношення цих компонентів підготовленості залежатиме успішність навчання різним видам легкої атлетики.

Освоєння техніки видів починається з етапу початкового навчання руху. Перше завдання цього етапу - створити загальне уявлення про рухову дію та техніку його виконання.

При цьому необхідно враховувати таке:

1) розповідь про рухову дію має бути короткою, яскравою, образною, тривати не більше 2-3 хв;

2) демонстрація його має бути наочною і бездоганною, повторюватися не більше 2-3 разів;

3) повинен супроводжуватися словесним коментарем і виділенням головної частини рухової дії.

Друге завдання – це навчання головної, ключової фази рухової дії. Наприклад, у стрибках такою фазою є відштовхування, у метаннях – фінальне зусилля, у спортивній ходьбі – рух тазу, у бар'єрному бігу – перехід бар'єру.

При вирішенні другого завдання необхідно дотримуватися таких правил:

1) початкове навчання слід проводити в полегшених умовах таким чином, щоб ті, хто займається при виконанні рухової дії, прикладали від 50 до 80% зусиль;

2) бажано використовувати велику кількість різноманітних підвідних вправ, які в міру засвоєння повинні чергуватись;

3) для виправлення помилок необхідний показ правильного і неправильного виконання вправи, що розучується.

Третє завдання навчання пов'язана, як правило, з фазою, що передуює головній фазі руху. У цьому випадку засоби навчання та завдання підбираються таким чином, щоб поступово збільшувалися швидкість та точність виконання руху.

Четверте завдання-вивчення частини рухової дії.

П'ята – цілісне вивчення рухової дії у спрощених умовах.

Шоста задача передбачає з'єднання всіх частин, що вивчаються, в єдине ціле.

Сьома - вдосконалення техніки виду, що вивчається.

Навчання видів легкої атлетики на початковому етапі, як правило, супроводжується значною кількістю помилок при виконанні рухових дій. Найбільш характерними відхиленнями від правильної техніки є:

1) внесення до рухового акта додаткових, непотрібних рухів;

2) відхилення рухів у напрямку та амплітуді;

3) невідповідність м'язових зусиль та зайва напруженість багатьох м'язових груп;

4) спотворення загального ритму руху.

Основними причинами грубих спотворень техніки на етапі навчання зазвичай бувають:

1) недостатня фізична підготовленість котрі займаються;

- 2) страх виконання рухової дії;
- 3) недостатнє розуміння рухової задачі;
- 4) недостатній самоконтроль рухів;
- 5) помилки у виконанні попередніх частин дії;
- 6) стомлення;
- 7) перенесення навичок неправильного виконання рухової дії;
- 8) несприятливі умови виконання дій.

2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики

Для профілактики травм під час занять бігом рекомендується:

- перед кожним заняттям перевіряти стан кросової траси;
- при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
- виключати різку зупинку, що стопорить;
- під час занять кросовою підготовкою відстань для гасіння швидкості атлета повинна бути не менше 8-10 м;
- проводити заняття з легкої атлетики тільки на рівній, без вибоїв і на твердій доріжці;
- тренування проводити після «розігрівання» організму атлетів і виконання ними спеціальних вправ;
- надавати кожному бігуну окрему доріжку;
- при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
- поступова і ретельна підготовка легкоатлета до максимально напруженого бігу на дистанції;
- перед початком змагання обов'язкова загальна і спеціальна розминка, що повинна бути індивідуальною за змістом, інтенсивністю, тривалістю і
- забезпечує до початку старту розігрівання м'язів;
- у перервах між забігами спортсмен повинен зберігати почуття розігрітих м'язів;
- у вологу й холодну погоду розминка повинна проводитися особливо інтенсивно, але за часом повинна бути менш тривалою;
- під час змагань щоб уникнути травмонебезпечних ситуацій суддівська колегія перед початком забігу повинна ретельно перевіряти стан бігових доріжок;
- дозволяти займатися атлетам тільки в спеціальних туфлях з шипами;
- ті, що займаються повинні стежити за взуттям, яке повинно бути підігнаним по нозі.

Для профілактики травм під час занять спринтерським бігом рекомендується:

- перш ніж приступати до оволодіння технікою бігу на короткі дистанції оволодіти технікою бігу на середні дистанції;
- допустиме навантаження виконувати тільки після загальної достатньої технічної підготовленості;
- під час вивчення стартів без достатньої підготовки не виконувати різких зупинок;
- особливу увагу звертати на техніку виконання правильного низького старту.

Для профілактики травм під час занять стаєрським та марафонським бігом рекомендується:

- перш за все уважно дослідити дистанцію;
- правильно організовувати харчування до старту та на дистанції (соки, фрукти, глюкоза, цукор);
- звертати увагу на підготовку костюму (труси, майки, взуття);
- приймати міри по попередженню сонячного та теплового удару;
- ті, що займаються повинні бути на заняттях у костюмах, що відповідають погоді. При теплій погоді – труси, майка і тренувальний костюм, при холодній
- – додатково одягати светр і обов'язково теплі шкарпетки;
- приступати до виконання вправ визначеного виду легкої атлетики тільки після спеціальної для цього виду розминки;
- у холодну погоду тренувальний костюм варто знімати тільки перед безпосереднім виконанням вправ, а по закінченні вправ негайно одягатися;
- туфлі з шипами слід класти виключно шипами вниз;
- розминку на змаганнях слід проводити лише у відведених для цього місцях.

Для профілактики травм під час занять бар'єрним бігом рекомендується:

- перш за все слід приступати до освоєння спеціальних вправ для бар'єриста (старту, стрибки в висоту, стрибки в довжину);
- безпосередньо перед вивченням техніки бар'єрного бігу з метою розминки додатково проробляти спеціальні вправи бар'єриста;
- тим, що навчаються бігу з бар'єрами дозволяється долати високий бар'єр лише при наявності сталих технічних навичок бігу через низькі бар'єри;
- обов'язково припиняти заняття бар'єрним бігом при значній втомі;
- переходити до бігу між бар'єрами в «три кроки» після оволодіння відповідним ритмом бігу в «три кроки» на низькій висоті бар'єра і трохи
- скороченою між ними дистанції;
- задля попередження забоїв та падінь бар'єри повинні легко падати при ударі о них нижньою кінцівкою.

Для профілактики травм під час занять стрибками в довжину рекомендується:

- планка закріплювати нерухомо на рівні майданчика, при цьому вона повинна бути рівною;
- задля попередження забоїв та падінь бар'єри повинні легко падати при ударі о них нижньою кінцівкою.
- у підготовчу частину тренування включати обов'язкові спеціальні вправи;
- необхідно вдосконалювати техніку розбігу, відштовхування і приземлення;

- перед виконанням стрибка необхідно проводити інтенсивну розминку;
- ретельно розпушувати пісок в ямі для стрибків – місці приземлення на глибину 35-40 см;
- після розпушування граблі класти виключно зубами вниз;
- підтримувати місця відштовхування у гарному стані, особливо стежити за якістю і кріпленням бруска для відштовхування;
- у підготовчу частину занять з легкої атлетики включати спеціальні вправи для стрибків у довжину;
- при початковому навчанні учнів зняти вправи, в яких виконується безпосереднє відштовхування від бруска. Відштовхування робити від твердого ґрунту;
- викладач, навчаючи тих, що займаються стрибати, має знаходитися збоку від них;
- той, що займається виконавши стрибок має звільнити стрибкову яму. Для цього слід зробити кілька кроків уперед, обійти стрибкову яму і зайняти місце у колоні;
- страхування обов'язкове у всіх видах стрибків, особливо під час стрибків з розбігу;
- страхуючи тих, що займаються під час стрибків викладач завжди має стояти збоку від них у місці приземлення.

Для профілактики травм під час занять стрибками у довжину потрійним рекомендується:

- переходити до навчання потрійного стрибка лише при наявності стійких навичок із спринтерського бігу і стрибків у довжину з розбігу;
- постійне вдосконалення техніки бігу;
- безпосередньо переходити до виконання потрійного стрибка лише при наявності навичку в стрибках у довжину;
- неухильне дотримання принципу поступовості в оволодінні майстерністю потрійного стрибка;
- поступове збільшення довжини і швидкості розбігу;
- ретельно стежити за якістю і станом спортивного взуття;
- проводити розминку перед виконанням стрибка;
- поступово адаптуватися при зміні ґрунту;
- обов'язково використовувати амортизаційні устілки, еластичні гомілкоstopники і наколінники;
- стежити за станом хребта.

Для профілактики травм під час занять стрибками у висоту з розбігу рекомендується:

- привчати легкоатлета до м'якого падіння, без викидання рук вперед;
- місце відштовхування не повинно бути слизьким;
- яма для приземлення повинна бути заповнена поролоном.

Для профілактики травм під час занять з метання молота, диска, гранати рекомендується:

- доріжка для розбігу і майданчик для метань повинні бути рівними і сухими;

- розмір майданчика повинен бути не меншим ніж 80х40 м;
- забезпечити справність снарядів для метання;
- стежити за тим, щоб розміри снарядів для метання відповідали віку і статі учнів;
- назад до кола метання спортивний прилад варто переносити, а ні в якому разі не кидати;
- зберігати і переносити спортивний інвентар для метання в спеціальних ящиках;
- переходити до метань на дальність лише після освоєння техніки метань;
- проводити якісну, з трьох етапів розминку, як у атлетичній гімнастиці;
- розміщувати партнерів з метання і глядачів змагань так, щоб уникнути можливості влучення снарядів у партнера і глядачів;
- спортсмену, який виконує метання диску чи штовхання ядра, не виходити за межі кола до приземлення приладу.
- безпосередньо перед метаннями виконувати спеціальні вправи для м'язів, зв'язок, кісткових з'єднань ліктьового і плечового суглобів;
- дистанція між літаючим снарядом і основною групою повинна бути більшою за 3 м;
- перед метанням слід подивитися, чи немає людей у зоні кидка;
- основна група учнів повинна перебувати позаду від того, хто метас;
- бути особливо уважним у вправах з метання;
- під час метань, перед кожним кидком, попереджати оточуючих;
- перед метаннями в мокру погоду витирати снаряди диск, ядро, молот, гранати.

Для профілактики травм під час занять зі штовхання ядра заборонено:

- проводити тренування та змагання із штовхання ядра слизькими снарядами, штовхати ядро після дощу;
- при виконанні спеціальних вправ «жонглювання» ядрами, вимагати не підкидати ядро прямо перед собою, щоб уникнути падіння ядра на себе і партнерів;
- ловити ядро низько опущеними кистями рук, щоб уникнути забоїв пальців рук при ударі ядра об ґрунт;
- ловити ядро, ставлячи «ступні разом», щоб уникнути падіння ядра на ноги та забороняти подачу ядра до місця метання «льотом».

3. Структура заняття з легкої атлетики

Кожне заняття з легкої атлетики має відповідати наступним вимогам:

- 1) утримувати загальні (що їх за рахунок серії занять) і приватні (виконувані протягом одного заняття) завдання;
- 2) мати правильну методичну спрямованість;
- 3) носити виховує характер;
- 4) враховувати контингент учнів (стать, вік, рівень фізичної та функціональної підготовленості);

5) містити вправи, що сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я;

6) бути цікавим для учнів;

7) мати цілісність і завершеність і поєднуватися з попередніми і наступними уроками.

Залежно від переважної спрямованості по предмету «Легка атлетика» проводяться теоретичні заняття (лекції і семінари) практичні заняття (навчальні, тренувальні, контрольні).

Заняття з легкої атлетики складається з трьох частин: підготовчої (розминка), основний, заключний. Тривалість заняття в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах 2 академічні години (90 хв).

Тривалість підготовчої частини заняття від 20 до 30 хв. Мета підготовчої частини - функціональна підготовка організму до майбутньої основної роботи. Як правило, підготовча частина складається з повільного бігу, комплексу загальнорозвиваючих вправ (ВРП), бігових і стрибкових вправ.

Повільний біг виконується з метою розігрівання організму. Необхідна ступінь підвищення температури тіла досягається до початку потовиділення. Тривалість безперервного бігу становить 5-15 хв. Вона завжди від температури повітря: в жарку погоду вона скорочується, а в холодну збільшується. Для поліпшення розігрівання організму використовують теплі тренувальні костюми.

Після бігу виконуються загально-розвиваючі вправи. При виконанні комплексів вправ дотримуються такого порядку:

1) розминка проводиться зверху вниз шляхом почергового впливу на основні м'язові групи і поступового збільшення навантаження: потягування; вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба і ніг; стрибки; дихальні вправи і

вправи на розслаблення;

2) підбір вправ може бути поєднана з майбутньої основною діяльністю на уроці. Підбір вправ по координаційним механізмам і характеру фізичних навантажень повинен відповідати особливостям основних вправ;

3) в комплекс повинні входити 6-8 вправ різноманітної спрямованості, повторювати кожне 8-10 раз. Бігові вправи виконуються для підготовки м'язів і зв'язок рухового апарату тих, хто займаються до інтенсивної роботи, корекції техніки бігу та налаштування на роботу. Зазвичай виконується 4-6 вправ на дистанції 30-60 м, по 1-2 серії.

Основна частина заняття триває 60-65 хв. У ній вирішуються завдання навчання техніки легкоатлетичних вправ і виховання фізичних якостей. На занятті завжди слід дотримуватися такого порядку чергування вправ: 1) вправи для навчання і вдосконалення техніки досліджуваного рухової дії, 2) вправи для виховання швидкості і координаційних здібностей, 3) вправи для виховання сили, 4) вправи для виховання витривалості.

Заключна частина заняття необхідна для поступового зниження навантаження, приведення організму в стан, близький до норми. У цій

частині уроку використовуються повільний біг, ходьба, дихальні вправи, вправи для розслаблення.

Кожне заняття з легкої атлетики має відповідати наступним вимогам:

- містити загальні (що їх за рахунок серії занять) і приватні (виконувані протягом одного заняття) завдання;
- мати правильну методичну спрямованість;
- носити виховує характер;
- враховувати контингент учнів (стать, вік, рівень фізичної та функціональної підготовленості);
- містити вправи, що сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я;
- бути цікавим для учнів;
- мати цілісність і завершеність і поєднуватися з попередніми і наступними уроками.

Заняття з легкої атлетики складається з трьох частин: підготовчої (розминка), основний, заключний.

Тривалість заняття в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах 2 академічні години (90 хв).

Тривалість підготовчої частини заняття від 20 до 30 хв. Мета підготовчої частини: функціональна підготовка організму до майбутньої основної роботи. Як правило, підготовча частина складається з повільного бігу, комплексу загальнорозвиваючих вправ (ВРП), бігових і стрибкових вправ.

Повільний біг виконується з метою розігрівання організму. Необхідна ступінь підвищення температури тіла досягається до початку потовиділення. Тривалість безперервного бігу становить 5-15 хв. Вона залежить від температури повітря: в жарку погоду вона скорочується, а в холодну збільшується. Для поліпшення розігрівання організму використовують теплі тренувальні костюми.

Після бігу виконуються загально-розвиваючі вправи. При виконанні комплексів вправ дотримуються такого порядку:

- розминка проводиться зверху вниз шляхом почергового впливу на основні м'язові групи і поступового збільшення навантаження: потягування; вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба і ніг, стрибки; дихальні вправи і вправи на розслаблення;
- підбір вправ може бути поєднана з майбутньою основною діяльністю на уроці. Підбір вправ по координаційним механізмам і характеру фізичних навантажень повинен відповідати особливостям основних вправ;
- в комплекс повинні входити 6-8 вправ різної спрямованості, повторювати кожне 8-10 раз. Бігові вправи виконуються для підготовки м'язів і зв'язок рухового апарату займаються до інтенсивної роботи, корекції техніки бігу та налаштування на роботу. Зазвичай виконується 4-6 вправ на дистанції 30-60 м, по 1-2 серії.

Основна частина заняття триває 60-65 хв. У ній вирішуються завдання навчання техніці легкоатлетичних вправ і виховання фізичних якостей. На занятті завжди слід дотримуватися такого порядку чергування вправ: 1) вправи для навчання і вдосконалення техніки досліджуваного

рухової дії; 2) вправи для виховання швидкості і координаційних здібностей; 3) вправи для виховання сили; 4) вправи для виховання витривалості.

Заключна частина заняття необхідна для поступового зниження навантаження, приведення організму в стан, близький до норми. У цій частині уроку використовуються повільний біг, ходьба, дихальні вправи, вправи на гнучкість і для розслаблення.

Залежно від переважної спрямованості по предмету «Легка атлетика» проводяться теоретичні заняття (лекції та семінари), на яких студенти повинні мати ручки і зошити; практичні заняття (навчальні тренувальні, контрольні), на яких студенти повинні мати довгу і коротку спортивну форму; методичні заняття, для яких студенти повинні мати довгу і коротку спортивну форму, ручки і зошити.

Тривалість заняття в загальноосвітній школі з-ставлять 45 хв., Або одну академічну годину. Завдання і зміст складових частин уроку не відрізняються від занять у вузі, тривалість частин заняття зменшується шляхом пропорційного їх скорочення: підготовча - 10-15 хв., Основна - 25-30 хв., Заключна - 5 хв. На відміну від занять в середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, в школі частіше виставляється оцінка за роботу на уроці і даються домашні завдання.

Конспект №1

відкритого заняття для студентів денного відділення

Тема заняття: «Легка атлетика. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички. Біг на короткі дистанції»

Дата

Мета та завдання заняття:

- 1.Навчання техніці естафетного бігу.
- 2.Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
- 3.Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

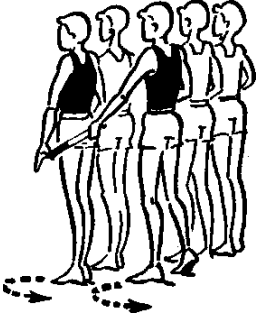
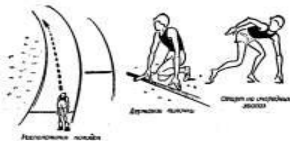
Місце проведення: Спортивний майданчик.

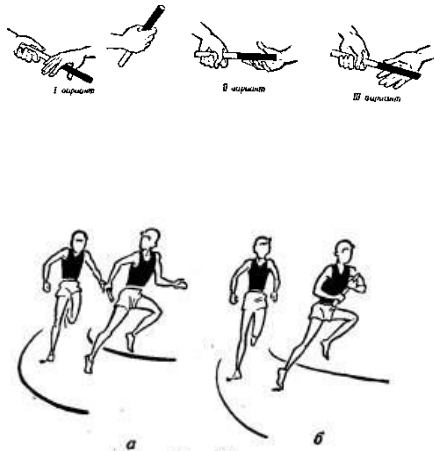
№ п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина	25хвилин	
	Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	3 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях л/а. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Чсс не тренувального

			студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізична культура», «фізичне виховання», «особисте здоров'я»	1 хв.	
	Мотивація навчальної діяльності: значення занять легкоатлетичними вправами для людини різного віку	1 хв.	
	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20м + 20м (120)	5 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
	Повільний біг 200 м	5 хв.	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видих. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання.
	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	«Кроком руш!»
	Перестроювання з колони поодиночці в колону по чотири.	30"	Стежити за диханням. Дистанція і інтервал 2 кроки.
	Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)	10 хв.	Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
	Загально-розвиваючі вправи на місці: а) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс	4-6 разів	Темп повільний

	1-4 – кругові рухи головою вправо; 5-8 - те ж уліво.		
	б) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-2 - відведення зігнутих рук назад; 3-4 - те ж із прямими руками,	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	в) і. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-4 кругові рухи руками вперед; 5-8 те ж назад;	4-6 разів	Руки прямі
	г) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1 - крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися; 2.- і. п. 3-4 - те ж зі зміною положення ніг;	4-6 разів	Прогнутися
	д) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уперед; 3-4 - нахил тулуба назад;	4-6 разів	Спина пряма
	е) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уліво; 3-4 - нахил тулуба вправо;	4-6 разів	Спина пряма
	ж) і. п. - ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях 1-2 – правою коліною дістаємо до лівого ліктя; 3-4 – те ж лівою.	4-6 разів	Не сутулитися, вище коліно
	з) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 - нахил до правої ноги. 2 - нахил; 3 - нахил до лівої ноги; 4 -і. п.	4-6 разів	Ноги в колінному суглобі не згинати
	і) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – сід на праву ногу; 3-4 – сід на ліву ногу.	4-6 разів	Спина пряма, не сутулитися

	к) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – випад лівою ногою уперед; 3-4 – випад правою ногою уперед.		Спина пряма, не сутулитися
	л) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 - стрибки на правій нозі; 3-4 - те ж на лівій нозі; 5 - стрибки на обох ногах уперед; 6 - стрибки на обох ногах назад; 7 - стрибки ноги в сторони; 8 - стрибки ноги разом і. п.	4-6 разів	Стрибати на носках
	Вправи на поновлення дихання	30 сек.	
	Визначення чсс за 15 сек.	15 сек	120-140 уд/хв..
	Основна частина	60 хвилин	
1.1	Навчання техніці естафетного бігу	40 хв.	
	Визначення основних фаз естафетного бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, передача естафетної палички, фінішування, гальмування	3 хв.	Коротка інформація про техніку естафетного бігу на короткі дистанції. <i>Інструкція 11-13</i>
	Вибігання із старту з різних початкових положень	2 рази	Спрямувати увагу на фази бігу. <i>Інструкція 9</i>
	Біг короткими кроками с постановкою ноги з носка на всю стопу 10-15 м	1-3 підходу	Візуальне спостереження. Кількість підходів відповідно самопочуттю студентів
	Біг з високим підйомом стегна на місці 10-15 сек.	1-3 підходу	Увага на роботу рук. Кількість підходів відповідно самопочуттю студентів
	Пружинистий біг на передньої частині стопи 15-20	1-3 підходу	Виконувати без напруги, вільне.

	М		Кількість підходів відповідно самопочуттю студентів
	Рівномірний біг з руками за тулубом 15-20 м	1-3 підходу	Виніс стегна вперед-вверх, дихання відкритим ротом і носом. Кількість підходів відповідно самопочуттю студентів
	Біг з прискоренням	2-3 підходу	Рівномірно набрати швидкість 3 послідовним гальмуванням. <i>Інструкція 7</i>
	Техніка передачі естафетної палички 	7 хв.	студенти шикуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку. <i>Інструкція 13</i>
	Ви бігання зі старту з естафетною паличкою 	по 3 підходи	<i>Інструкція 11</i>

0	Передача естафетної палички в бігі по дистанції 	по 2 підходи	1 спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному. 2 спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички, і передає на наступному етапі в праву руку. <i>Інструкція 12</i>
.2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції	10 хв.	
	Вибігання із старту з різних початкових положень	4 рази	Спрямувати увагу на фази бігу. <i>Інструкція 9</i>
.3	Сприяти розвитку спеціальної витривалості.		
	Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, бадмінтон)	10 хв.	Дотримуватися правил гри з баскетболу і бадмінтону
	Визначення рівня чсс за 15 сек.	15 с	Чсс 110-130 уд./хв.
	Заключна частина	5 хвилин	
.	Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.	3 хв.	Виставлення оцінок на третьому занятті. Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.
.	Домашнє завдання	1 хв.	Класифікація видів легкої атлетики
	Прощання.	1 хв.	

.	Організований вихід зі спортивного майданчику		
---	---	--	--

. Запитання для самопідготовки

1. Які спеціальнопідготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?
2. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
3. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?
4. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці учнів середніх класів?
5. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
6. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?
7. Визначити заходи для профілактики травм під час занять бігом
8. Визначити заходи для профілактики травм під час занять спринтерським бігом
9. Визначити заходи для профілактики травм під час занять стаєрським та марафонським бігом.
10. Визначити заходи для профілактики травм під час бар'єрним бігом.
11. Визначити заходи для профілактики травм під час занять стрибками в довжину.
12. Визначити заходи для профілактики травм під час занять у висоту з розбігу.
13. Визначити заходи для профілактики травм під час занять з метання гранати, диска.
14. Визначити заходи для профілактики травм під час занять зі штовхання ядра.
15. Охарактеризувати загальні вимоги до занять з легкої атлетики.

Змістовий модуль 2 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).

Лекція 2.

Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі.

Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції

Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі. (1год)

План

1. Визначення та коротка характеристика виду.
2. Аналіз техніки спортивної ходьби.
3. Методика навчання спортивній ходьбі.
4. Основні правила змагань з ходьби

Література:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
2. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
3. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

1. Визначення та коротка характеристика виду.

Спортивна ходьба – це циклічний рух людини, де чергуються періоди одиночної і подвійної опори при обов'язковому випрямленні опорної ноги в колінному суглобі в момент проходження вертикалі.

ЗЦМТ – загальний центр маси тіла.

Основний матеріал.

Спортивна ходьба має багато спільного із звичайною ходьбою, і в той самий час відрізняється від неї значною координаційною складністю, ефективністю та відносною економічністю. Основні відмінності спортивної ходьби такі:

- висока швидкість пересування;
- висока частота рухів, що досягає 200 і більше кроків за хвилину;
- довжина кроку перевищує 100 см, а в провідних скороходів 115–120 см;
- випрямлена опорна нога з моменту постановки до моменту вертикалі;
- значні рухи тазу навколо вертикальної осі;
- активні рухи рук у передньо-задньому напрямі.

Наукові дослідження дозволили визначити основні характеристики техніки ходьби:

- кут нахилу тулуба й величина вертикальних коливань ЗЦМ тіла;
- довжина й частота кроків та їх залежність від швидкості ходьби;
- періоди й фази ходьби;
- зменшення тривалості подвійної опори зі збільшенням швидкості ходьби;
- критичний темп і критична швидкість ходьби.

Основне завдання навчання – навчити правильній техніці спортивної ходьби, виконувати її вільно, без зайвої напруги, з різною швидкістю пересування, а також визначити оптимальну швидкість (темп і довжину кроку) для кожного скорохода. Для вирішення зазначеного завдання нижче пропонується методична послідовність навчання, засоби їх вирішення та методичні вказівки.

Завдання 1. Ознайомити з технікою спортивної ходьби.

Засоби.

1. Пояснення особливостей техніки спортивної ходьби.
2. Демонстрація спортивної ходьби (показ викладачем, перегляд кінограм та відео).
3. Спроби виконання техніки спортивної ходьби.

Методичні вказівки. Викладач або скороход кілька раз демонструє спортивну ходьбу після пояснення її техніки. Ходьба проводиться із звичайною змагальною швидкістю, а також повільно. Намагаючись відтворити техніку ходьби, учні проходять 2–3 рази по 50–60 м, а викладач звертає їх увагу на основні помилки: зігнуті ноги у фазі передньої опори і в момент вертикалі, нахил тулуба вперед і назад, загальну скутість рухів.

Завдання 2. Навчити правильним рухам ніг при спортивній ходьбі.

Засоби.

1. Ходьба, при якій нога ставиться на землю випрямленою й залишається в такому положенні до моменту вертикалі.
2. Та сама вправа з постійним збільшенням швидкості.

Методичні вказівки. При виконанні ходьби ногу слід ставити на ґрунт з п'ятки з подальшим перекатом на всю стопу. Корисно нагадати навчаються про активний випрямлення ноги до моменту постановки її на ґрунт, а не раніше. Інакше буде виходити ходьба з «замахом», що сприяє переходу на біг. Активно виводити гомілку вперед потрібно рекомендувати тільки тим, хто відчуває труднощі у виконанні розгинання ноги до початку її приземлення.

Завдання 3. Навчити руху тазу при спортивній ходьбі.

Засоби.

1. Ходьба енергійним, широким кроком з акцентуванням на рухах тазу навколо вертикальної осі.
2. Ходьба по прямій лінії, виставляючи ногу після деякого повороту навколо вертикальної осі.
3. У звичайній стійці змінне перенесення ваги тіла з ноги на ногу (без руху рук).
4. Те ж з просуванням вперед, роблячи невеликі кроки, ставлячи ногу з п'яти.

Методичні вказівки. Кожна вправа повторюється кілька разів (в залежності від освоєння окремих елементів техніки). Дистанція в цих вправах – 50–100 м. Якщо студент навчиться добре переносити тіло з ноги на ногу, та не закріпачуватися при цьому, то 3-ю і 4-у вправи можна пропустити. 2-у вправу можна виконувати по біговій лінії бігової доріжки стадіону.

Завдання 4. Навчити правильним рухам рук і плечей при спортивній ходьбі.

Засоби.

1. Імітація рухів рук на місці.
2. Ходьба з руками за спиною.
3. Ходьба майже з прямими руками.
4. Спортивна ходьба з активною роботою плечей і рук.

Методичні вказівки. В 1-й вправі не допускати рухів у поперечному напрямку. Рухи повинні бути вільними, без зайвих напружень. При виконанні 2-ї вправи треба вказувати студентам на необхідність активних рухів плечима. При цьому руки можуть бути ззаду зчеплені. У 3-й вправі рухи руками виконувати широко і вільно. Дистанція ходьби в зазначених вправах – 100 м.

Задача 5. Удосконалення техніки спортивної ходьби.

Засоби

1. Спортивна ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, швидкою.

2. Спортивна ходьба на віражі по похилій доріжці (вниз, вгору), по шосе.

Методичні вказівки. При вдосконаленні техніки необхідно звертати увагу на:

- а) положення тулуба і голови;
- б) м'якість, розкутість рухів тулуба, ніг і рук;
- в) достатню довжину кроку, вільне перенесення ноги, стежити за тим, щоб стопа при цьому проносилась можливо нижче;
- г) своєчасний (не ранній) відрив п'ятки від ґрунту;
- д) узгодженість всіх рухів.

4.Основні правила змагань з ходьби

Ходьба повинна проводитися по колу стадіону у напрямку проти годинникової стрілки (окрім ходьби по шосе). Під час ходьби по загальній доріжці кожний учасник повинен рухатися, не заважаючи іншим учасникам. Обходити суперника потрібно праворуч. Закінчення дистанції фіксується у мить пересічення лінії фінішу.

При ходьбі повинен зберігатися безперервний контакт ніг з опорою, тобто винесена вперед нога повинна торкнутися доріжки до того, як нога, залишена позаду, відірветься від землі. Обов'язкова умова - випрямлення опорної ноги у мить вертикалі.

За порушення техніки ходьби спортсмени отримують зауваження, потім попередження. Якщо учасник отримує попередження від трьох різних суддів, він повинен бути дискваліфікований. Характер порушень: біг, не випрямлення ніг, що відмічається в суддівських записках. Показ білого трафарету - попередження, червоного - дискваліфікація. При отриманні попередження спортсмен повинен підняти руку догори у підтвердження почутого, при дискваліфікації - покинути доріжку.

Вода та інші дозволені види харчування знаходяться на місці старту та фінішу. Якщо дистанції більше 10км, то пункти харчування розташовані через кожні 5км траси.

Контрольні питання

- 1.Охарактеризувати техніку спортивної ходьби.
- 2. Охарактеризувати місце проведення змагань зі спортивної ходьби.
- 3.Методика навчання техніці спортивної ходьби.

Питання для самостійної роботи:

1. Обґрунтувати методику послідовного навчання техніці спортивної ходьби.
2. Скласти комплекс вправ, які необхідні для оволодіння технікою спортивної ходьби.

Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції(1год.)

План

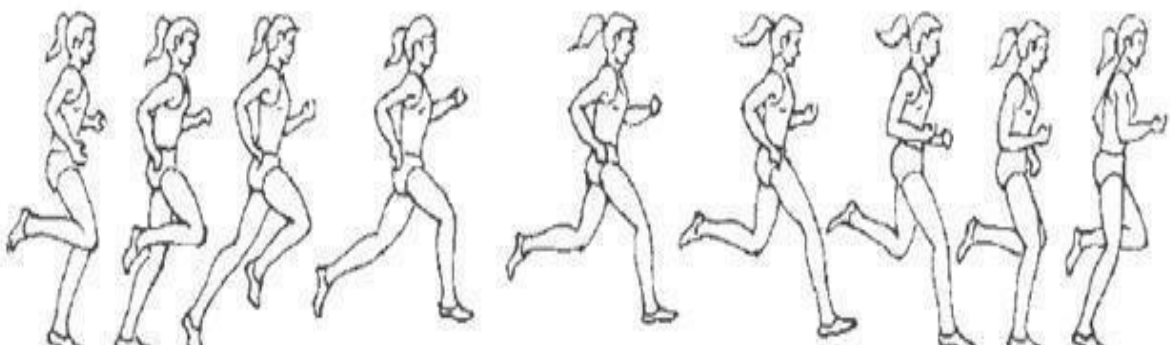
1. Визначення та коротка характеристика виду.
2. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції.
3. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
4. Основні правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції.

Література:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
2. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
4. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.

1. Визначення та коротка характеристика виду

Класичними відстанями дистанцій для бігу на середні та довгі дистанції є біг на 800, 1500, 3000, 5000, 10000м. Техніку бігу умовно можна розділити на старт і стартове прискорення, біг по дистанції і фінішування. Техніці бігу на середні та довгі дистанції, попри всі її індивідуальні особливості, властиві такі: природність рухів, повноцінне відштовхування (концентрація зусиль бігуна в робочій фазі), легкість бігу (розслаблення м'язів у фазах відносного відпочинку) і значний темп (частота рухів).



2. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції.

1. Незначний нахил тулуба вперед (на $80 - 85^\circ$) і пряме положення голови.
2. Пружна й еластична постановка ноги на ґрунт із передньої частини стопи попереду ЗЦМТ бігуна з незначним подальшим згинанням ноги (до моменту вертикалі).
3. Енергійне відштовхування з повним розгинанням штовхової ноги і одночасним рухом уперед стегна махової ноги.
4. Вільний рух плечами та зігнутими руками, узгоджений із рухом ніг.
5. Прямолінійність і рівномірність бігу.

Під час бігу по дистанції застосовується типова "махова" техніка бігу, для якої характерні: незначний нахил тулуба, поданий уперед таз, що веде до незначного прогинання у попереку, пряме положення голови та вільні ненапружені плечі. Бігун активно виносить стегно махової ноги коліном уперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу, завдяки чому просувається вперед.

Дуже важливо своєчасно і точно прикладати зусилля у відповідному напрямі, економно чергувати напруження та розслаблення основних, провідних груп м'язів. Тому, біг кваліфікованих спортсменів характеризується легкістю навіть при високій швидкості.

Підвищувати швидкість бігу доцільно збільшенням частоти кроків, а не їх довжини, оскільки останнє пов'язане з великою затратою зусиль.

Фінішування у бігу на середні та довгі дистанції полягає у переході на швидкий біг у кінці дистанції. Після закінчення бігу необхідно поступово зменшити швидкість і перейти на ходьбу. Різка зупинка після фінішу може призвести до запаморочення, падіння і травм.

3. Методики навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції.

ЗАСОБИ. Ознайомити із правилами й організацією змагань, нормативами спортивної класифікації, особливостями дистанцій, рекордами, досягненнями кращих бігунів. Розповідь і демонстрація техніки бігу на середні та довгі дистанції по прямій і на поворотах (викладачем або кваліфікованим бігуном). Аналіз кінограм, таблиць і т. ін.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Демонстрація техніки бігу по прямій і на поворотах повинна бути зразковою, щоб бігуни, могли її бачити і ознайомитися.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити основних елементів техніки бігових рухів.

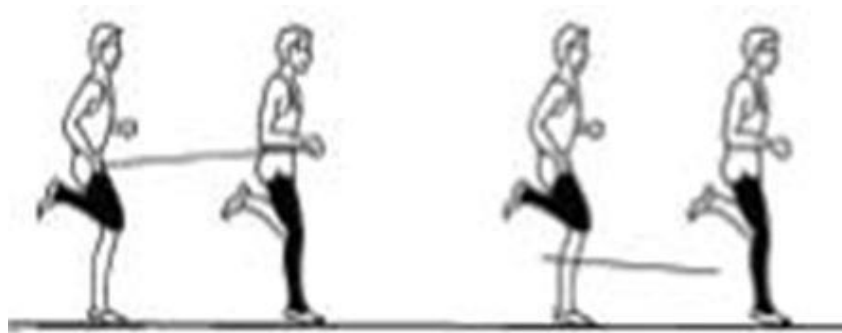


Рис. 3.1. Бігові рухи

ЗАСОБИ. Біг із високим підніманням колін і повільним рухом уперед. Біг стрибками з ноги на ногу. Біг із закиданням гомілки назад. Біг підтюпцем. Імітація рухів рук як при бігу, стоячи на місці. Біг на дистанції 60 – 80м. Ознайомлення з технікою бігу шляхом повторних пробіжок дистанції 80 – 100м.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. На початку виправляються помилки та виявляються індивідуальні недоліки в техніці виконання вправи кожного з тих, хто займається. Приділяється увага правильній постановці ступні на доріжку, відштовхуванню з виносом стегна махової ноги, рухам рук. Усі бігові вправи виконуються спочатку при повільному бігу з наступним поступовим збільшенням швидкості, особлива увага звертається на вільні рухи рук.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки бігу на прямій.

ЗАСОБИ. Повторні пробіжки на 60 – 80м. Біг із прискоренням на 80 – 100м зі збереженням вільних і правильних бігових рухів.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Кут відштовхування бігунів на середні дистанції $46 - 48^\circ$; у бігунів на довгі дистанції $49 - 50^\circ$. Нахил тулуба вперед на $4 - 6^\circ$; довжина кроків $160 - 215\text{см}$. Слід докладати зусилля для рівномірного, вільного бігу, усувати скутість рухів, розслаблення м'язів у фазі польоту у тих, хто займається. Бігові вправи виконувати в середньому темпі індивідуально.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки бігу на поворотах.

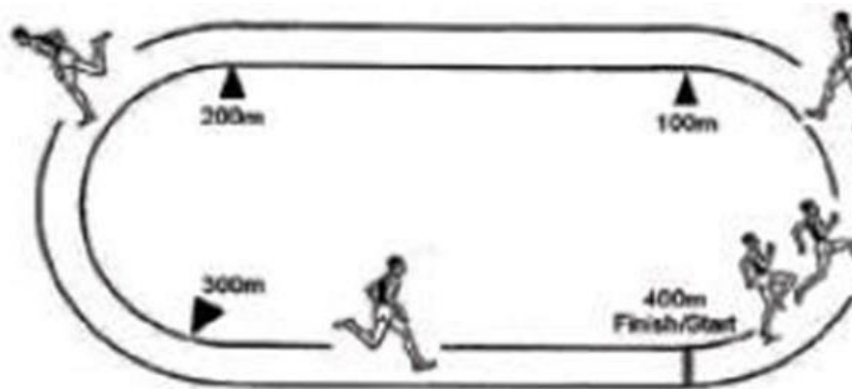


Рис. 3.2 Біг на поворотах

ЗАСОБИ. Пояснення і показ особливостей техніки бігу на поворотах. Біг на $60 - 80\text{м}$ на повороті з нахилом тулуба вліво. Біг по прямій із виходом у поворот на $80 - 100\text{м}$. Біг на повороті з виходом на пряму на $80 - 100\text{м}$. Біг на повороті з розвертанням ступні правої ноги і правої руки всередину на $60 - 80\text{м}$.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Кут нахилу тулуба залежить від швидкості бігу та крутизни повороту. На повороті стежити за нахилом тулуба, роботою рук, положенням ніг і вільними рухами.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити техніки бігу з високого старту і стартового розбігу.

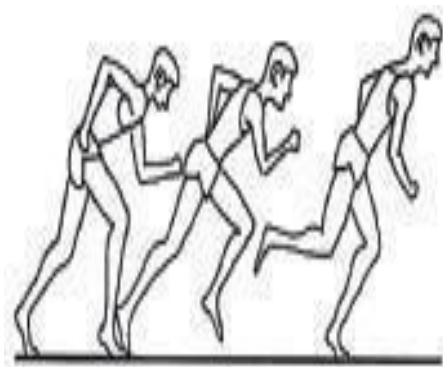


Рис. 3.3. Високий старт

ЗАСОБИ. Показ техніки бігу з високого старту у двох варіантах. Виконання команд: „На старт!”, „Руш!” (сигнал). Біг зі старту з прискоренням по прямій на 60 – 80м. Біг зі старту з прискоренням по прямій і на поворотах із переходом на біг по дистанції у 100 – 150м.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спочатку біг із високого старту виконується індивідуально без команди, після чого за командою спочатку по одній, а потім по 2 – 3 особи. При стартовому розбігу тулуб необхідно вирівнювати поступово в міру зростання швидкості. Високий старт із наступним стартовим прискоренням і бігом по дистанції 80 – 100м.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити фінішному прискоренню.

ЗАСОБИ. Біг із прискоренням на 150 – 250м. Біг на 400 – 500м із прискоренням на останніх 150 – 250м.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. У період фінішного прискорення збільшувати частоту кроків, одночасно бігові рухи проводити вільно.

ЗАВДАННЯ 7. Удосконалення техніки і тактики бігу на середні та довгі дистанції.

ЗАСОБИ. Біг зі змінною швидкістю і прискоренням на дистанції 300 – 400м. Біг із високого старту на 30 – 60м. Прискорення з наступним вільним бігом на 50 – 60м.

Контрольні питання

1. Охарактеризувати техніку на середні та довгі дистанції.
2. Охарактеризувати місце проведення змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
3. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Питання для самостійної роботи:

1. Обґрунтувати методику послідовного навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції
2. Скласти комплекс вправ, які необхідні для оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції.

Лекція 3

Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу.

Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.(1год)

План

1. Основи техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, біг на дистанції, фінішне прискорення, фінішування.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції
3. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

Список літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
2. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

1. Основи техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування.

В бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. По команді –На старт! бігун виходить вперед стартових колодок, опустившись на руки, ставить стопи ніг на опорні колодки (сильніша нога напереді, слабша позаду) Перевіривши стійкість опори ніг, учень опускається на коліно ноги яка знаходиться позаду, після чого руки ставляться до лінії старту приблизно на ширині плечей, спина трохи заокруглена, голову слід тримати прямо, шию не напружувати, погляд спрямований вниз-вперед. По команді –Увага! бігун, розігнувши ноги, плавно піднімає таз до рівня плечей або ж трохи вище рівня плечей і, подаючи плечі вперед, вагу тіла переносить більше на ногу яка знаходить спереду. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом 20-30 градусів до горизонталі. В цьому положенні він чекає наступної команди. По команді –Руш! або по вистрілу, енергійно розгинаючи ноги, відірвавши руки від опори і роблячи ними швидкі махи вперед-назад, сильно відштовхуючись ногами від колодки, учень починає стартовий розбіг.

Стартовий розбіг характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямлення ноги у коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад, швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад,

плавним переходом від стартового розбігу по бігу дистанції. Стартовий розбіг відбувається в межах 5-6 с.

Біг по дистанції після стартового розбігу швидкість зростає повільно, учень по суті переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72-80 градусів), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен учень повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції. Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією. Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючи у передньому крайньому положенні і найменше в момент вертикалі.

Фінішне прискорення рухи на останніх метрах дистанції повинні бути вільними. Не потрібно зменшувати швидкість на останніх метрах перед фінішуванням, необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці різко нахилитися вперед, відводячи руки назад.

2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Завдання 1. Скласти правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції у тих, хто займається.

Засоби. Розповісти і пояснити особливості бігу на короткі дистанції та правила змагань. Показ техніки бігу, демонстрування і розбір кінограм, кінокільцівок, таблиць. Біг на відрізках у 30-60 м по 3-4 рази.

Методичні вказівки. Ознайомлення з індивідуальними особливостями бігу кожного, хто займається, визначення основних недоліків і засобів їх усунення.

Завдання 2. Навчити правильному відштовхуванню при бігу на короткі дистанції.

Засоби. Біг стрибками „у кроці” з ноги на ногу з акцентом на задній поштовх і винесенням стегна махової ноги вперед. Біг із прямими коліньми при відштовхуванні ступнею. Біг із високим підніманням стегна. Біг із закиданням гомілки. Біг стрибками на одній нозі.

Методичні вказівки. Вправи виконуються на відрізках у 30-40 м вільно, без напруження, зі збереженням правильної позиції тулуба і вільною роботою рук. Дозування вправ визначається з урахуванням індивідуальних особливостей у тих, хто займається.

Завдання 3. Навчити техніці низького старту та бігу з прискоренням.

Визначальною ланкою бігу на короткі дистанції є старт і стартовий розбіг.

Типові помилки: мала довжина кроків, не тримання на стопі маси тіла, надмірний нахил тулуба вперед, зарано випрямлення тулуба, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг.

Засоби. Біг за командою з високого старту. Виконання команд „На старт!”, „Увага!” з низького старту. Біг без сигналу самостійно з низького старту на 20-30 м із нахилом тулуба. Біг за сигналом „Руш!” на 20-30 м по 3-4 рази. Біг із низького старту за позначками на 25-30 м.

Біг за сигналом із прискоренням по 4-5 разів. Постановка колодок для старту на повороті.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Виконувати старт за сигналу і збільшувати нахил тулуба потрібно після засвоєння техніки низького старту. У процесі навчання відповідні вправи можна повторювати по 3-5 разів у залежності від рівня підготовленості тих, хто займається. Необхідно враховувати різну витримку в часі при подачі команди „Руш!”. Визначити

Засоби їх усунення:

- а) біг з високого старту 2х3 рази по 15 м.
- б) біг на раз, два, три з низького старту без колодок 2х3 рази по 15 м.
- в) біг на раз, два, три самостійно з низького старту 2х3 рази по 15 м.
- г) біг 10 м. з низького старту в нахилі по команді.
- д) біг 10 м. з високим підніманням стегна, з низького старту по команді з опорою на партнера.

Завдання 3. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.

Типові помилки: постановка ноги з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення рук із запізненням, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання його в колінному суглобі.

Засоби. Біг із прискоренням на 30-40 м із наступним бігом за інерцією. Біг із високим підніманням стегна. Біг по прямій на відрізках у 60-80 м зі зміною темпу на дистанції. Збігання з невеликого схилу.

а) стрибки на правій нозі, на лівій нозі з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

б) пружні стрибки на двох ногах з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

в) пружні стрибки вгору не згинаючи ноги у колінних суглобах по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

г) стрибки на двох ногах з незначним просуванням через лавочку 2х3 підходи.

д) біг з високим підніманням стегна по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

е) біг стрибком в кроці по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

є) біг колесом по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

Завдання 4. Навчити техніці бігу на поворотах.

Засоби. Біг на повороті по 6-8-ій доріжці з прискоренням у $\frac{3}{4}$ інтенсивності на 50-60 м. Біг із прискоренням на повороті по 1-ій доріжці у $\frac{3}{4}$ інтенсивності. Біг на повороті на 80-100 м зі зміною темпу бігу. Біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю на 60-80 м. Біг по прямій із виходом на повороті.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Темп бігу можна міняти на відрізках 2-3 рази. Біг повинен бути вільний. Нахил тулуба потрібно розпочинати перед входом у поворот до виникнення відцентрової сили. Визначати і дозувати вправи слід відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається.

найоптимальнішу індивідуальну постановку колодок тим, хто займається.

Завдання 7. Навчити правильно фінішувати.

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання фінішного прискорення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегуа і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) –біг у польоті на гімнастичних кільцях.
- б) фінішування на швидкості 10 м.до фінішу 2х3 підходи .
- в) фінішування на швидкості 10 м.до фінішу і 10 м. після фінішу 2х3 підходи

Засоби. Про біг „із ходу» відрізків на 20, 30, 50 м по 2-3 рази. Про біг „із ходу» відрізків на 30 м із фінішуванням. При повільному та швидкому бігу нахил на стрічку з відведенням рук назад на 30 м по 3-4 рази. При бігу з різною швидкістю нахил уперед на стрічку з поворотом плечей. Біг на 100 м із фінішуванням.

Завдання 8. Удосконалення техніки бігу в цілому.

Засоби. Про біг із низького старту зі швидкістю у $\frac{3}{4}$ інтенсивності та максимальній дистанції на 100, 200 і 400 м. Спеціальні вправи. Повторний і поперемінний біг. Індивідуальна робота з тими, хто займається, над удосконаленням елементів техніки. Участь у прикидках і змаганнях.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Удосконалення бігу на короткі дистанції. Доцільно проводити в рівномірному темпі з неповною інтенсивністю, особливо, якщо техніка повністю не засвоєна і мають місце проблеми з фізичної підготовки. На заключному етапі удосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі з тими, хто займається, над окремими елементами техніки.

4 Правила змагань з бігу на короткі дистанції

У бігу на короткі дистанції кожен учасник всю дистанцію біжить по своїй доріжці, згідно зі стартовим протоколом. Учасники не мають права змінюватися доріжками. Переможець з бігу визначається за результатами фіналу незалежно від часу, показаного учасниками в попередніх забігах. Після закінчення часу, відведеного спортсменам на підготовку до забігу (2 хв.), Стартер подає команду «На старт!», По якій спортсмени займають нерухоме, зручне для них положення перед лінією старту, не торкаючись її ногами або руками, при цьому обидві руки і одне коліно повинні торкатися землі, а обидві стопи зафіксовані в стартових колодках.

За командою «Увага!» спортсмен повинен негайно піднятися і зафіксувати остаточну позицію, припинивши рух і зберігши при цьому опору руками на доріжку і контакти ніг зі стартовими колодками.

Учасник (або група учасників забігу), який до сигналу стартера першим почне рух, втратить рівновагу або відірве від доріжки руку або ногу, вважається неправильно прийняв старт (фальстарт). Всім учасникам забігу робиться попередження, тому що в забігу допускається тільки один фальстарт. Будь-який спортсмен, який допустив другий фальстарт в даному забігу, підлягає дискваліфікації.

Результат спортсмена фіксується в момент дотику уявної площини фінішу будь-якої частиною тулуба, виключаючи голову, шию, руки і ноги. Закінчили дистанцію вважається учасник, що перетнув всім тілом і без сторонньої допомоги площину фінішу.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Що є головним в бігу зі старту:
2. За командою «На страт!» попереду ставиться.....
3. За командою «Увага!» маса тіла...
4. Стартовий розгін триває:
5. Кращі умови для нарощування швидкості досягаються коли ЗЦМТ бігуна знаходиться:
6. На якій секунді стартового розгону досягається максимальна швидкість:
7. Швидкість бігу у стартовому розгоні збільшується переважно за рахунок:
8. Які показники змінюються на фінішному відрізку:
9. В бігу на короткі дистанції нога ставиться на доріжку:
10. Який спосіб фінішування є найбільш раціональним:

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (1 год)

План

1. Основи техніки естафетного бігу.
2. Методика навчання техніки естафетного бігу.
3. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації щодо їх виправлення
4. Правила змагань з естафетного бігу

Список літератури

1. *Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316.*
2. *Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун- т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.*
3. *Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.*

1. Основи техніки естафетного бігу.

Естафетний біг поділяється на біг на короткі дистанції (4х60, 4х100, 4х200 м), на середні (4х400, 5х500, 3х800, 4х800, 10х10 000 м), на змішані (400-300-200-100 м, або 100-200-300-400 м, 800-400-200-100 м) та на естафети по місту.

До класичних видів естафет відносяться дистанції 4х100, 4х400м.

Складність техніки естафетного бігу полягає у передачі естафетної палички в обмеженому 20-метровому відрізку. Існує три способи техніки передачі естафетної палички без перекладання та із перекладанням естафети. Варіантами безпосередньої передачі є передача –знизу,

–зверху, –над плечем. Найбільш розповсюджений спосіб передачі –знизу. Спортсмени, що біжать на 2-му, 3-му та 4-му етапах і приймають естафетну паличку, можуть починати біг за 10 м до початку зони передачі довжиною у 20 м із метою отримати естафету на максимальній швидкості та пробігти свій етап —з ходу, тобто з наступним нарощуванням швидкості. Бігун, який приймає естафету, повинен розвинути по можливості найбільшу швидкість, щоб за 2-3 м до кінця зони бігун, що наздоганяє його, зміг би передати естафетну паличку.

Швидкість бігунів на етапах спринтерської естафети повинна бути максимальною, і до моменту передачі естафети в обох бігунів руки рухаються, як у спринті. Але, як тільки бігун наближається до того, хто приймає естафету, на відстань, необхідну для ефективного передачі (на відстань випростаних уперед рук переднього бігуна і випростаних назад заднього), той, хто передає, подає сигнал –хоп, за яким бігун, що приймає естафету, не порушуючи ритму бігу (синхронний біг нога в ногу), випростує руку з опущеною кистю (відведений великий палець створює з іншими пальцями кут, відкритий униз). У цю мить бігу спортсмен, що передає естафету, швидко випростує руку, в якій тримає естафетну паличку, і рухом знизу-вперед-угору передає її в руки приймаючого.

В естафеті 4x100 м паличку передають з 1-го на 2-ий етап і з 3-го на 4-ий з правої руки у ліву, а з 2-го на 3-ій – з лівої у праву.

Варіанти без –перекладання і –знизу є найбільш раціональними.

5.2. Методика навчання техніки естафетного бігу.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

ЗАСОБИ. Розказати про правила змагань, нормативи, спортивну класифікацію в різних видах естафетного бігу, рекорди. Пояснити особливості техніки естафетного бігу. Продемонструвати техніку передачі і прийому естафетної палички. Аналіз кінограм, кінокільців, таблиць і т. ін.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звернути увагу на значення розрахунку точності рухів при передачі та прийомі естафетної палички.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки передачі і прийому естафетної палички.

ЗАСОБИ. Стоячи на місці без руху передавати естафетну паличку знизу, згори та перекладати її із руки в руку. Те саме, рухаючись кроком; передача естафетної палички при повільному та швидкому бігу. Те саме – при швидкому бігу в 20-метровому коридорі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Передача виконується попарно, по колу і двома шеренгами (відстань між шеренгами – 1,5 м). У кожній вправі передача і прийом естафети виконується по чергово правою і лівою руками, за командою тих, хто стоїть ззаду.

Хто передає паличку, знаходиться уступом у протилежній стороні від руки, що тримає естафетну паличку. При передачі естафети в 20- метровому коридорі приймаючий починає біг за 10 м до коридору. Передаючий уважно слідує за відведенням руки назад тим, хто стоїть попереду.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити прийому передачі естафетної палички на повороті.

ЗАСОБИ. Ходьба і біг зі старту по доріжці на повороті при виході із віражу і на вході у віраж. Розрахунок віддалі при початку бігу від початку зони до контрольної позначки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При навчанні цим вправам необхідно враховувати особливості бігу на повороті, а також при вході і виході з нього. Звертати увагу на роботу рук, положення тулуба і т. ін.

ЗАВДАННЯ 4. Удосконалення передачі і прийому естафетної палички на максимальній швидкості.

ЗАСОБИ. Передача і прийом естафетної палички на одному з етапів естафетного бігу за всіма правилами на максимальній швидкості. Також і на всіх інших етапах.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звернути увагу на допуски до зон передачі приймаючих естафету, на узгодження дій при передачі та прийомі і т.п.

ЗАВДАННЯ 5. Удосконалення техніки естафетного бігу. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

ЗАСОБИ. Відпрацювання елементів техніки естафетного бігу. Індивідуальне тренування в бігу на короткі дистанції. Пробіг дистанції з максимальною потужністю згідно з вимогами в умовах змагання. Удосконалення техніки передачі та прийому естафети парами. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

3. Типові помилки техніки естафетного бігу та засоби їх виправлення

Помилки, що найчастіше виникають при навчанні техніки естафетного бігу:

1. Неправильне тримання естафетної палички.
2. За командою «Хоп!» бігун, що приймає паличку, повертає голову для контролю за прийомом естафети.
3. При передачі й прийомі палички руки в обох бігунів не випрямлені.
4. Неправильне положення кисті руки, яка опущена для прийому палички.
5. Бігун, що несе паличку, біжить із прямою рукою.
6. Бігун, що передає паличку, не точно вкладає її в руку партнера.
7. Бігун, що передав паличку, одразу не залишає свою доріжку

Засоби виправлення помилок:

1. Паличку тримати за нижню частину.
2. Дивитись уперед, голови не повертати.
3. Підібрати необхідну відстань, щоб дистанція між тим, хто передає, і тим, хто приймає паличку, була мінімальною.
4. Розвернути кисть долонею назад, великий палець відвести в бік стегна. Кисть опускати вниз-назад.
5. Контролювати передачу палички. Виставляти руку при наближенні на 1-1,5 м за командою «Хоп!».

6. Контролювати передачу палички.
7. Не покидати доріжки, не переконавшись, що позаду нікого немає

4. Правила змагань з естафетного бігу

В естафетному бігу з етапами до 400 м включно для учасників 1 етапу обов'язковий низький старт. При цьому руки або ноги стартуючого не повинні стосуватися стартової лінії, тоді як естафетна паличка може стосуватися доріжки за лінією старту. Учасники всіх наступних етапів можуть починати біг з будь-яких стартових положень, не виходячи однак за межі зони розгону (естафети з довжиною етапів 200 м і менше) або зони передачі (інші естафети).

У всіх випадках проведення естафетного бігу учасники повинні нести естафетну паличку в руці і при зміні етапу передавати її з рук в руки в встановленій зоні (перекочувати або перекидати паличку забороняється), при цьому визначальним є стан самої палички, а не учасника.

При передачі естафети забороняється будь-яка допомога одного учасника команді іншому (наприклад, підштовхування). Учасники, які тікають на останньому етапі, повинні перетнути площину фінішу з естафетною паличкою.

Учасник, який передав естафету, повинен покинути доріжку так, щоб не перешкодити учасникам інших команд.

При падінні естафетної палички, в тому числі і не на свою доріжку в бігу окремими доріжками, підняти її повинен упустив, не заважаючи учасникам інших команд, і продовжити біг від місця, де була піднята паличка. При падінні палички в момент передачі, підняти її повинен передає.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях проводяться офіційні змагання?
2. Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?
3. Максимальний відрізок дистанції, на якому має право набирати швидкість бігун?
4. На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?
5. Де повинен залишитись бігун, що передав естафетну паличку?
6. Де може знаходитись бігун, який приймає естафетну паличку?
7. Яке положення приймає бігун для прийняття естафети на другому, третьому, четвертому етапах?
8. В чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?
9. Довжина естафетної палички становить...
10. Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, скільки бігунів дозволяється замінити на наступних етапах змагань:

Змістовий модуль 3 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок, бар'єрний біг)

Лекція 4

Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту

Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту (2год)

План

1. Основи техніки стрибків у висоту.
2. Методика навчання техніки стрибків у висоту з розбігу.
3. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення.
4. Спеціальні і підвідні вправи в стрибках у висоту.
5. Правила змагань зі стрибків у висоту.

Список літератури

1. *Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316.*
2. *Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: "ОВС", 2001. – 112 с.*
3. *Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.*

1. Основи техніки стрибків у висоту

Стрибок у висоту характеризуються короткочасними, "вибухового" характеру, м'язовими зусиллями і мають багато способів виконання. Основними з них є: "переступання", "перекидний", "фосбюрі-флоп", а також "хвиля" та "перекат". Спосіб стрибка визначає структуру руху стрибун під час долаття планки. Не залежно від способу, основу техніки стрибка у висоту складає: розбіг, підготовка до відштовхування, переходу через планку та приземлення. Довжина розбігу 7 – 9 бігових кроків (11 – 14м). Важливим у техніці стрибків вважається кут розбігу відносно планки та спрямованість розбігу (криволінійний, дугоподібний, змішаний тощо).

У першій половині розбігу, збільшення швидкості здійснюється паралельно зі збільшенням довжини кроків; у другій – стрибун готується до відштовхування, тому довжина останніх кроків ще збільшується, особливо передостаннього, під час виконання якого ЗМЦТ знижується. Оптимальне зменшення останнього бігового кроку дозволяє стрибуну швидко просунути тіло на поштовхову ногу, вивести таз уперед і звести до мінімуму зниження швидкості розбігу перед початком відштовхування. Відштовхування починається з моменту дотику до ґрунту поштовхової ноги, яка під вагою тіла у результаті набутої швидкості незначною мірою згинається до 130° і моментально прискорено розгинається. Дія сили поштовху, спрямована по вертикалі, сприяє також розгинанню тулуба. При

активному маху вільною ногою, зігнутою або випрямленою, залежно від способу стрибка з початком польоту стрибун деякий час зберігає вертикальне положення, дещо затримуючи обертання тіла, що почалося з моменту відштовхування на основних осях (повздовжній, поперечній та передньо-задній). Одночасно з цим, розслабляючи м'язи, він готується до виконання рухів, необхідних для переходу через планку. Наступні дії стрибун залежать від обраного ним способу стрибка.

Після переходу через планку починається приземлення, завданням якого є загальмувати швидкість обертання, що виникла у момент відштовхування і при переході через планку, по тій чи іншій осі.

"переступання"

Це найбільш доступний, але малорезультативний спосіб. Кут розбігу відносно проекції планки – $30 - 45^\circ$ та напрямок залежать від того, яка нога буде поштовховою: якщо ліва, то розбіг виконується справа, і навпаки. Відштовхується стрибун дальшою від планки ногою на відстані $78 - 80$ см. Після відштовхування стрибун злітає угору, махову ногу, трохи зігнуту в коліні, маховим рухом підносить якомога вище, тулуб у цей момент утримується у вертикальному положенні.

Над планкою стрибун різко нахиляє тулуб уперед, руки опущені вниз. Махова нога випрямляється й енергійно посилається вниз за планку, з повертанням носка стопи досередини, виконуючи таким чином "переступання". Одночасно з цим, поштовхова нога піднімається угору з повертанням назовні. У результаті цих рухів, тулуб повертається до планки і поштовхової ноги, нахиляється у бік розбігу, а таз швидко проходить над планкою. Руки при цьому опущені вниз і трохи розводяться у боки. Поштовхова нога повністю переноситься над планкою, а приземлення проходить боком до планки на махову ногу.

"фосбюри-флор"

Цей спосіб найбільш ефективний тому, що дає можливість для значно більшого використання горизонтальної швидкості розбігу та для переведення її у вертикальну. Розбіг у цьому способі виконується по дузі із забіганням. На останніх кроках (при переході до відштовхування) опускається ЗЦМТ; „присідання” на маховій нозі, як у "перекидному", відсутнє. Це дає змогу стрибуну зберегти досягнуту високу горизонтальну швидкість. Відштовхування здійснюється майже боком до планки, виставленої трохи вперед, дальшою від неї ногою, яка майже випрямлена і поставлена на всю стопу за $90 - 100$ см від проекції планки при вертикальному положенні тулуба. У зв'язку із цим, відштовхування проходить на високій швидкості ($0,12 - 0,14$ м/сек), чому сприяє короткий різкий мах зігнутої у коліні вільної ноги. Отриманий у результаті дугоподібного розбігу і поштовху обертовий момент дає можливість стрибуну під час зльоту повернутися плечима до планки. Відразу ж після цього стрибун ніби опускається спиною на планку, прогинаючись над нею у попереку. Як тільки таз піднімається над планкою, стрибун згинає ноги в кульшовому суглобі, одночасно випрямляє їх у колінах і підтягує до себе.

Приземлення проходить на округлену спину, а інколи – на потилицю, що викликає необхідність забезпечити місце приземлення необхідним інвентарем для уникнення можливих травм.

Послідовність у навчанні техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких способів, де змінюються засоби при розв'язанні деяких завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне влаштування місця для приземлення тих, хто займається.

2. Методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку стрибка у висоту з розбігу.

ЗАСОБИ. Пояснення техніки стрибка, окремих його елементів та їх взаємозв'язку. Розповідь про організацію та правила змагань зі стрибків у висоту. Демонстрація кінокільців, кінограм, світлин, схем. Показ стрибка.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Складаючи уявлення про техніку стрибка, необхідно використовувати кінограми, кінокільцівки, відеозаписи, фото, схеми тощо. Планка на тренуванні встановлюється на висоту, при якій той, хто займається, легко може засвоїти техніку стрибка.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки відштовхування з короткого розбігу.
ЗАСОБИ. Стрибки з 1, 2, 3-х кроків через планку, встановлену на висоті, яку здатний подолати спортсмен. Розбіг відбувається перпендикулярно до планки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Слідкувати за постановкою поштовхової ноги, присідання робити на маховій нозі, замах повинен відбуватися цією ж ногою і руками.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки переходу через планку з короткого розбігу способом «переступання»

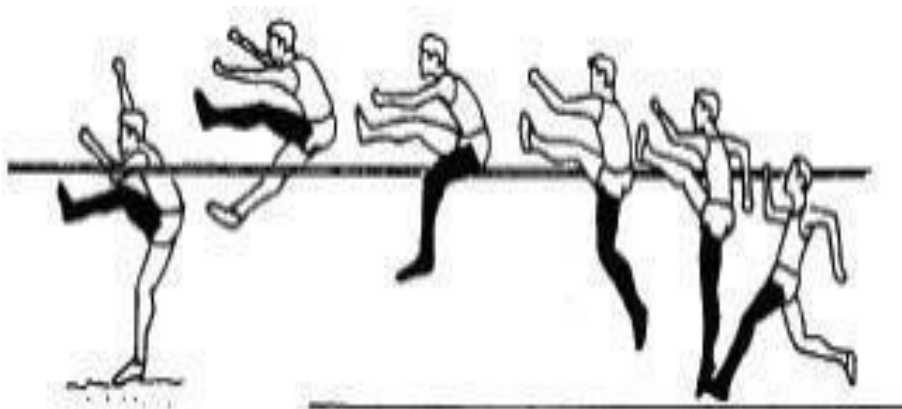


Рис. 2.1 Спосіб “переступання”

ЗАСОБИ. Демонстрація техніки стрибка «переступанням», огляд кінограм і наочних посібників. Переступання через планку із вихідного положення: поштовхова нога – на місці відштовхування, махова нога позаду. Стрибки способом «переступання» з розбігу в 1, 2, 3 бігові кроки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Приділяти особливу увагу відштовхуванню, зльоту, перенесенню поштовхової ноги та нахилу тулуба.

ЗАВДАННЯ 7. Навчити повному розбігу для різних способів стрибків, які вивчаються.

ЗАСОБИ. Стрибки вибраним способом із поступовим збільшенням (у міру засвоєння) розбігу до 5, 7, 9 бігових кроків.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звертати увагу на засвоєння елементів техніки вивченого способу стрибка.

ЗАВДАННЯ 8. Удосконалення техніки стрибка в цілому.

ЗАСОБИ. Стрибки різними способами з повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звертати увагу на ритм усього стрибка, швидкість і амплітуду рухів.

ЗАВДАННЯ 9. Наступне удосконалення техніки вибраних способів стрибків.

ЗАСОБИ. Круглорічне тренування у вибраних способах стрибків під керівництвом досвідчених тренерів. Використання методичних посібників.

«фосбюрі-флор»

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку стрибка у висоту з розбігу.

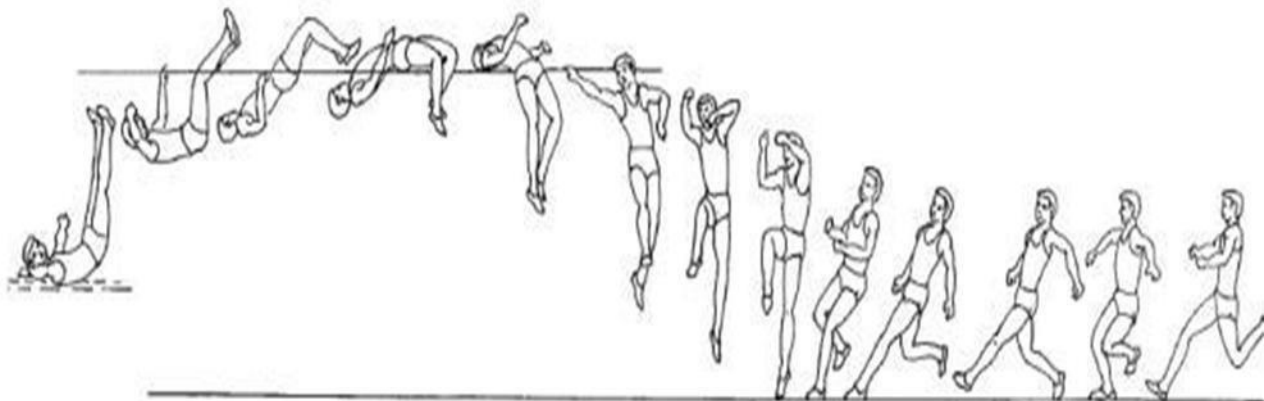


Рис. 2.2. Послідовність техніки стрибка у висоту з розбігу

ЗАСОБИ. Пояснення техніки стрибка, окремих його елементів та їх взаємозв'язку. Розповідь про організацію та правила змагань зі стрибків у висоту. Демонстрація кінокільцівок, кінограм, світлин, схем. Показ стрибка.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Складаючи уявлення про техніку стрибка, необхідно використовувати кінограми, кінокільцівки, відеозаписи, фото, схеми тощо. Планка на тренуванні встановлюється на висоту, при якій той, хто займається, легко може засвоїти техніку стрибка.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки відштовхування.

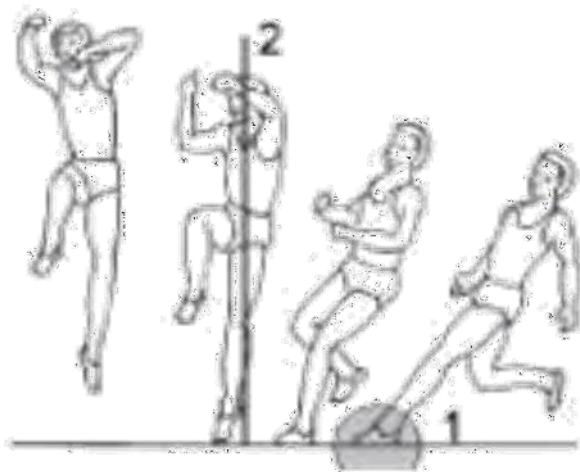


Рис. 2.3 Фаза відштовхування

ЗАСОБИ. 1. Біг із прискоренням по колу діаметром 16 – 12 м. 2. Те ж саме, виконуючи через крок акцентоване відштовхування поштовховою ногою. Поєднання перших 2/3 прямолінійного розбігу з бігом по дузі в останній третині.

3. Виконання відштовхування з прямолінійного розбігу в сполученні з напруженим усередину махом зігнутої в колінному суглобі ноги. 4. Те ж саме, із збіганням по дузі в кінці розбігу. 5. Стрибки з 3-х і більше кроків розбігу з діставанням головою високо підвішеного на планці предмета.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. У вправі із поступовим зменшенням радіуса кола домагатися вільного бігу на підвищеній швидкості. Другу вправу завершувати виконанням тільки двох активних відштовхувань у кінці кожного кола,

акцентуючи спрямування першого поштовху вперед, а останнього – вгору. Виконуючи четверту вправу, змінюючи прямолінійний біг на біг по дузі, що звужується. Усі вправи виконувати із широкою амплітудою.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити дугоподібному швидкому розбігу та дотриманню ритму останніх кроків.

ЗАСОБИ. Стрибки способом «переступання» з розбігу під кутом 30 – 45°. Стрибки з 5 – 7-и бігових кроків розбігу, які виконуються спочатку по прямій, а потім – по дузі зі збільшенням швидкості; те ж саме, з повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. На дугоподібний розбіг переходити за три кроки до відштовхування.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки переходу через планку та приземленню.

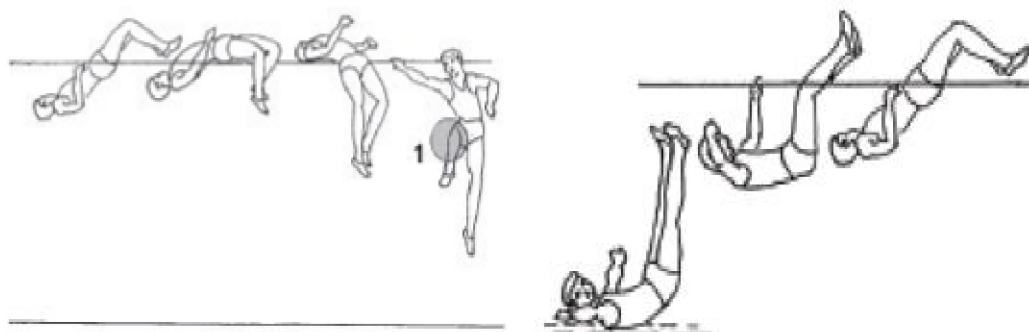


Рис. 2.4. Перехід через планку та приземлення

ЗАСОБИ. З дугоподібного розбігу вискочити і приземлитися на мати, покладені вище планки. Те ж саме, із приземленням на спину і переворотом назад. Лежачи на спині з підтягнутими та зігнутими в колінних суглобах ногами, піднімати стегна і таз угору, прогинаючи тіло (місток), не відриваючи лопаток від опори. Те ж саме, з опусканням таза на опору та послідовним підтягуванням стегна, випрямляючи ноги в колінах і піднімаючи їх угору, переходити у стійку на лопатках. Стрибки з місця через планку, стоячи до неї спиною, із послідовним виконанням усіх рухів. Стрибки з дугоподібного розбігу із збільшенням швидкості.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Після відштовхування зліт у повітря повинен відбуватися по вертикалі, наближаючись до планки, слід повертатися до неї спиною, послідовно переносючи верхню частину тіла через планку та скеровуючи рух, згинати ноги в колінах, піднімати стегна і таз. Приземлятися необхідно на заокруглену спину з піднятими ногами.

ЗАВДАННЯ 5. Пошуки індивідуальної техніки стрибка з наступним удосконаленням.

ЗАСОБИ. Удосконалення та індивідуалізація техніки стрибка проводиться з різних за довжиною, швидкістю та напрямом розбігу положень при стрибках через планку, встановлену на різній висоті. При цьому, удосконалюються всі елементи техніки. При індивідуальному удосконаленні беруться до уваги біомеханічні особливості тіла стрибуна, визначається доцільність вироблення техніки тих чи інших рухів.

3. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення

Помилки, що виникають під час навчання стрибка у висоту та їх виправлення

1. Під час розбігу:

- 1) відсутність прямолінійності розбігу;
- 2) порушення ритму розбігу - надмірна швидкість спочатку і зменшення її при підході до місця відштовхування;
- 3) непопадання на місце відштовхування;
- 4) невміння перейти від розбігу до відштовхування і правильно виконати останні кроки.

Виправлення помилок:

- 1) створити правильне уявлення про напрямок, ритм розбігу та характер останніх кроків;
- 2) багаторазове виконання розбігу по прямій лінії, позначеній на ґрунті;
- 3) розбіг по позначках для останніх кроків;
- 4) розбіг у ритмі звукових сигналів, що подає вчитель;
- 5) бігові вправи, що сприяють засвоєнню ритмічного бігу і стандартних бігових кроків.

2. Під час відштовхування:

- 1) постановка ноги для поштовху неточно на лінії розбігу;
- 2) нахил тулуба в бік планки під час відштовхування;

3) неправильні напрямки поштовху і маху; надто довга і полого траєкторія польоту;

4) неузгодженість рухів у відштовхуванні, що призводить до недостатньої висоти стрибка;

5) перехід після поштовху в політ без достатнього випрямлення поштовхової ноги і тулуба та енергійного маху вільною ногою.

Виправлення помилок:

1) з прискореного розбігу поставити ногу на заздалегідь зроблену позначку, не допускаючи повороту носка вбік планки;

2) стрибкові вправи з дістананням рукою і головою високо підвішених предметів;

3) підскоки з махом вільною ногою в напрямку розбігу;

4) виконати вправи щодо засвоєння махових рухів із поштовхом;

5) зміцнення м'язів гомілки і ступні, стегна і тазостегнової ділянки, що забезпечують потужність відштовхування.

3. Під час переходу планки:

1) збивання планки маховою ногою;

2) збивання планки поштовховою ногою;

3) відсутність повороту тулуба до планки під час переходу через неї.

Виправлення помилок:

1) стрибки «на злеті» з вертикальним положенням тулуба; почергове перенесення махової і поштовхової ноги через кінь, стіл тощо.

2) настрибування на високо поставлену планку (намагатися «сісти» на неї);

3) настрибування на „коня” із закиданням на нього махової ноги;

4. Спеціальні і відповідні вправи в стрибках у висоту

1. З в.п. стоячи лівим боком до гімнастичної стінки і притримуючись лівою рукою за жердину на рівні пояса, поштовху ногу відставити назад, зробити напівприсід на маховій нозі. Швидко виставлення поштовхової ноги вперед з одночасним виведенням кульша вперед, постановка майже випрямленої поштовхової ноги на ґрунт. Повернення у в.п. (рис. 4.1).



Рис. 4.1

Те ж, не тримаючись рукою за жердину.

Те ж, з одного кроку розбігу.

Те ж, з трьох кроків розбігу.

2. З в.п. лівим боком до гімнастичної стінки тримаючись рукою за рейку, права нога зігнута в колінному суглобі і відведена назад. Мах правою ногою

починається стегном вперед, після проходження біля поштовхової ноги махова нога повністю випрямляється в колінному суглобі, мах продовжується п'ятою вперед, носок на себе (рис. 4.2).

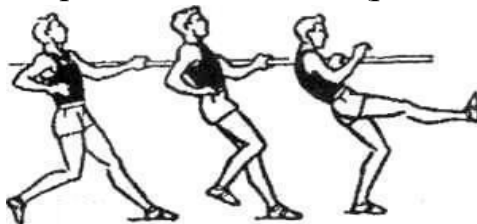


Рис.4.2

4. Те ж з підйомом махової ноги вгору, підняти на носок опорної ноги (рис. 4.3).

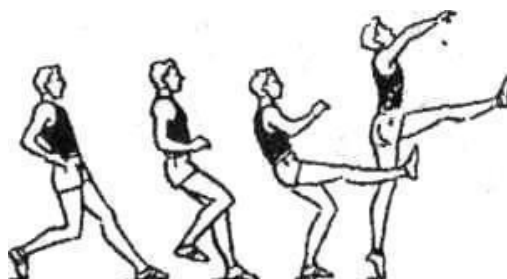


Рис. 4.3

5. Те ж, але після зупинки махової ноги зверху, виконати поштовх (рис.4.4).

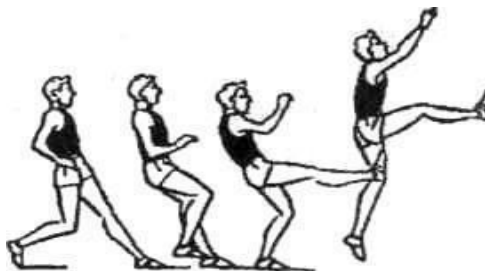


Рис. 4.4

6. Те ж з одного кроку розбігу (рис. 4.5).



Рис. 4.5

7. В.п. – стоячи на поштовховій нозі, махова зігнута в колінному суглобі, руки відведені назад. Махом вперед-вгору ногою і руками виштовхнутись вгору.

8. Те ж з одного кроку.

9. Те ж з двох, трьох кроків.

10. З 1-2-3 кроків розбігу стрибок вгору, виконуючи мах зігнутою ногою. Розбіг по прямій лінії (рис. 4.6).



Рис. 4.6

4. Правила змагань та обов'язки суддів

Для проведення змагань достатньо одного старшого судді, але, якщо змагання включають багато видів або у них беруть участь спортсмени різних вікових груп, призначаються ще один або більше основних суддів.

Обов'язки старшого судді (рефері) зі стрибків і метання

- Керувати змаганнями зі стрибків і метання.
- Розподіляти між суддями зі стрибків і метання обов'язки, пов'язані з проведенням змагань.
- Приймати остаточне рішення у випадку розходження думок суддів.
- Стежити, за кількістю дозволених спроб, встановлення висоти при стрибках у висоту або при стрибках із жердиною.
- Приймати рішення у випадку протесту або заперечення з приводу поведінки учасника. Рефері уповноважений зняти зі змагань будь-якого учасника, що поводить себе некоректно, але лише у виняткових випадках.
- Стежити за дотриманням термінів змагань (розкладу за часом).
- Контролювати результати та перевіряти їх і прилади у випадку встановлення рекорду.
- Сумлінно перевіряти кінцеві результати.

Обов'язки заступника головного судді з технічних питань зі стрибків і метання викладені раніше.

Судді перевіряють протоколи з іменами учасників.

Черговість спроб

Порядок, у якому учасники виконують спроби, має бути встановлений шляхом жеребкування до початку змагання, крім того, повинен бути укладений стартовий протокол змагання.

Якщо через поважну причину учасник спізнюється на змагання, суддя може дозволити йому спробу в тому колі змагання, до якого встиг прибути спортсмен.

Якщо учасник пропустить одну або дві спроби, йому вже не дозволяється виконувати їх.

Якщо ж спортсмен бере участь одночасно у двох видах, судді можуть дозволити йому зробити спроби у порядку, іншому від установленого перед початком змагань, але лише в одному колі змагання.

Учасникам не дозволяється виконувати більше однієї спроби в одному колі змагання. У цьому випадку судді повинні прийняти єдине правильне рішення: якщо чергове коло змагання закінчується, а спортсмен, якому дозволили взяти участь в інших змаганнях, прийшов до місця проведення змагання з відповідної дисципліни, судді повинні дати йому можливість узяти участь у цьому колі змагання.

При стрибку з жердиною затягуванням спроби пропонується вважати ситуацію, при якій спортсмен не виконав стрибка протягом 1 хвилини 30 секунд із моменту, коли суддя повідомив йому про готовність до виконання.

В інших дисциплінах учасникові змагання дається хвилина для виконання спроби.

У правилах ІААФ вказується, що ці терміни є лише орієнтовними при відсутності спеціального годинника. Якщо спеціального годинника немає, то старший суддя через 30 секунд до закінчення часу на спробу, піднімає жовтий прапор. Коли змагання штучно затягуються, спортсмен, який постійно затягає спробу, викликає незадоволення як суддів, так і учасників змагання. Почавши спробу, спортсмен може зупинитися і потім знову її повторити, але якщо час на виконання спроби вичерпався, вона вважається не зарахованою.

Стрибок у висоту

Два судді, які встановлюють планку, повинні стояти на одній лінії з нею та на достатній відстані від стійок, щоб не відвертати уваги учасників, особливо у змаганнях зі стрибків у висоту. Судді по стрибках із жердиною мають спеціальний протокол, де зафіксована заявлена кожним спортсменом висота.

Цю заявку спортсмен може змінити впродовж змагань. Спортсменам дозволяється робити відмітки на планці, які легко стираються (наприклад, тальком, крейдою), а також встановлювати свій знак (наприклад, хустинку, стрічку), який допомагає краще бачити планку під час розбігу та стрибка. Якщо спортсмен не збив планку, але перетинає площину стійок, не перестрибнувши через планку, його спробу не зараховують. Площина стійок – це вертикальна площина, що проходить через стійки та поширюється за їх межами у двох напрямках. При торканні учасником планки під час стрибка, коли виникла її вібрація, суддя повинен зачекати, не торкаючись її, чи впаде вона, чи ні. Лише старший суддя біля планки може у цьому випадку вирішити, зарахувати спробу чи ні.

Два судді, які встановлюють планку, повинні стояти на одній лінії з нею та на достатній відстані від стійок, щоб не відвертати уваги учасників, особливо у змаганнях зі стрибків у висоту. Судді по стрибках із жердиною мають спеціальний протокол, де зафіксована заявлена кожним спортсменом висота. Цю заявку спортсмен може змінити впродовж змагань. Спортсменам дозволяється робити відмітки на планці, які легко стираються (наприклад, тальком, крейдою), а також встановлювати свій знак (наприклад, хустинку, стрічку), який допомагає краще бачити планку під час розбігу та стрибка. Якщо спортсмен не збив планку, але перетинає площину стійок, не перестрибнувши через планку, його спробу не зараховують. Площина стійок – це вертикальна площина, що проходить через стійки та поширюється за їх межами у двох напрямках. При торканні учасником планки під час стрибка, коли виникла її вібрація, суддя повинен зачекати, не торкаючись її, чи впаде вона, чи ні. Лише старший суддя біля планки може у цьому випадку вирішити, зарахувати спробу чи ні.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Під яким кутом відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»:
2. На якій відстані від планки відбувається відштовхування в стрибках у висоту?
3. Якою ногою відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»?
4. На яку ногу відбувається приземлення в стрибках способом «переступання»?
5. Найбільш поширена довжина розбігу...

Лекція 5

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у довжину. Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у довжину (1год)

План

1. Основи техніки стрибків у довжину.
2. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину.
3. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
4. Правила змагань у стрибках у довжину.

Список літератури

1. Гогін О.В. *Легка атлетика: Курс лекцій* /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
2. Г. Д. Кондрацька *Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник* /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
3. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. *Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів* – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с

1. Основи техніки стрибків у довжину

Стрибки у довжину – природний спосіб подолання людиною горизонтальних перешкод (яма з піском). Стрибки виконуються з місця, а також з розбігу різними способами: "зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись". Техніка стрибка у довжину з розбігу включає в себе такі основні елементи та фази: вихідне положення, розбіг, підготовка до відштовхування, момент відштовхування, фаза польоту та приземлення. Дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, швидкості та потужності відштовхування. початкової швидкості та кута польоту ЗЦМТ

стрибуна. Важливе значення при стрибках у довжину має (порівняно зі стрибками у висоту) оволодіння правильними рухами рук та ніг під час приземлення. Довжина розбігу стрибунів залежить від його здатності досягати оптимальної горизонтальної швидкості, яку він у момент відштовхування повинен ефективно перевести у вертикальну, в результаті чого тіло стрибунів отримує початкову швидкість вильоту та відповідну траєкторію польоту. Для цього стрибун на останніх 4-6 кроках перед відштовхуванням, ритм яких характеризується підвищенням темпу бігових кроків (особливо останніх 2-3), повинен всю увагу зосередити на правильній постановці штовхової ноги на брусочок (випрямленою ногою з активним загрибаючим рухом нею ближче до ЗЦМТ) та наступним швидким і потужним її випрямленням.

Під час польоту важливим є вміння стрибунів узгодженими рухами рук та ніг зберегти рівновагу тіла та створити ефективні умови для приземлення.

Спосіб стрибка "зігнувши ноги"

Цей спосіб стрибка визначає рухова структура стрибунів під час фази польоту, що характеризується такими діями: після відштовхування стрибунів у фазі польоту займає положення "кроку", а перед приземленням штовхова нога підтягається до махової, наближаючи коліна обох ніг до грудей, а тулуб нахилиється вперед із одночасним опусканням рук уперед-вниз. Приблизно за 1,5 м до місця приземлення стрибунів випрямляє обидві ноги, викидаючи стопи якнайдалі вперед, а руки відводить униз-назад.

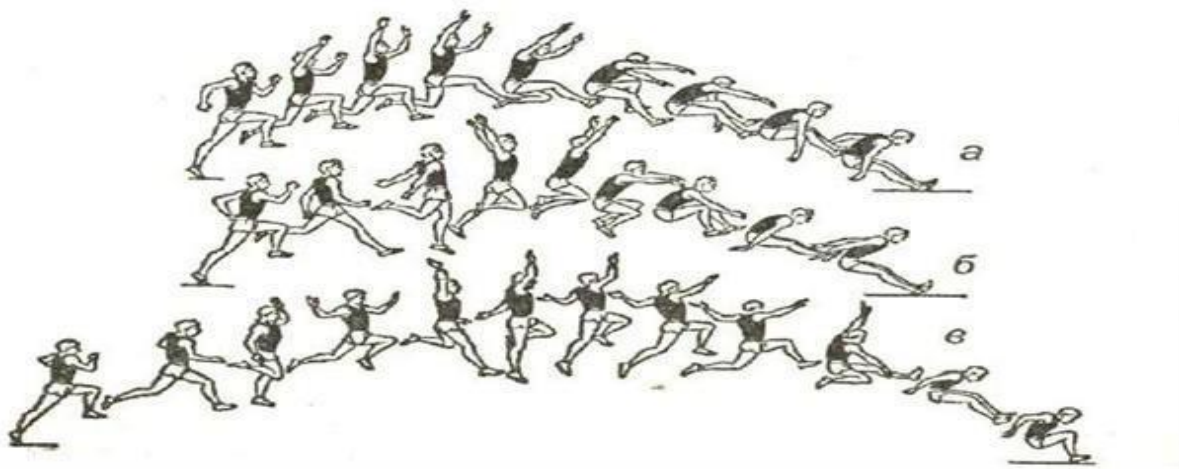


Рис. 1.1 Способи стрибка у довжину з розбігу:

а – «зігнувши ноги», б – «прогнувшись», в – «ножиці»

Спосіб стрибка "ножиці"

У цьому способі під час фази польоту ноги стрибунів рухаються, немов продовжують біг у повітрі, виконуючи 2,5-3,5 кроки. Стрибун після положення "кроку" стегном махової ноги починає рух униз-назад, одночасно таз подається вперед, а тулуб нахилиється назад. У цей час

штовхова нога рухом стегна виноситься вперед (мінється місцями із маховою). Перед приземленням знову махова нога виноситься вперед і у момент приземлення приєднується до поштовхової. Руки у фазі польоту, виконуючи кругові рухи у різні сторони, протилежні рухам ніг, підтримують рівновагу, а в момент приземлення виносяться вперед.

Спосіб стрибка "прогнувшись"

Після відштовхування та польоту стрибун з фіксацією положення в "кроці", махова нога, розгинаючись у коліні від стегна, опускається вниз-назад і підводиться до штовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Спортсмен прогинається у грудній та поперековій частинах хребта і швидко підводить напівзігнуті руки вперед-униз, активно виносячи обидві ноги та нахилиючи тулуб уперед.

2 Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину

Для того, щоб перейти до навчання стрибків у довжину з розбігу, попередньо потрібно пройти підготовку в бігу на короткі дистанції.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку стрибка у довжину вивченим способом.

ЗАСОБИ. Пояснення організації та правил змагань зі стрибків у довжину. Розповісти про техніку стрибка та її особливості. Демонстрування і розбір кінограм, кінокільцівок, світлин, схем, зразковий показ техніки стрибка.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звернути увагу на ритм при розбігу, визначення контрольних відміток, основні фази стрибка.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити правильному відштовхуванню.

ЗАСОБИ. Навчити відштовхуванню з місця із вихідного положення – стоячи на штовховій нозі, махова нога позаду, руки вздовж тулуба, опущені вниз – різко винести зігнуту в коліні махову ногу і руки вперед. Із того ж вихідного положення, відштовхнувшись штовховою ногою, зробити стрибок із одного кроку з місця; потім – із двох кроків, із малого та середнього розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. В кінці маху махової ноги штовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити розбігу, ритму в поєднанні із відштовхуванням.

ЗАСОБИ. Розбіг із визначеним ритмом. Стрибок із одного кроку, з двох, чотирьох, шести, восьми кроків. Поступове нарощування швидкості та довжини розбігу. Ритм останніх кроків перед відштовхуванням. Визначення контрольних відміток. Стрибки з повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Перед відштовхуванням приділяти особливу увагу високому бігу. Відпрацювати попадання на контрольну відмітку і брусок штовховою ногою. Навчити сильному відштовхуванню. Встановити індивідуальну довжину розбігу.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити правильному приземленню.

ЗАСОБИ. Стрибки в довжину з місця з активним викиданням ніг. Змах руками вперед-назад згрупувавшись. З невеликого розбігу стрибок у кроці з винесенням перед приземленням махової ноги і приземленням на

обидві ноги. Стрибки з приземленням із поступовим збільшенням розбігу до повного.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Навчитися перед приземленням високо піднімати ноги і викидати їх якнайдалі вперед.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити рухам у повітрі у відповідності з вивченим способом стрибка.

Спосіб стрибка „зігнувши ноги”

ЗАСОБИ. Стрибки в кроці з 2, 4, 6, 8-ми кроків, приземлення на обидві ноги, з маховою ногою спереду. При стрибку в кроці перед приземленням підтягування штовхової ноги до махової. Стрибки в кроці, з ногами, зігнутими в колінах, із підтягуванням їх до грудей і приземленням на обидві ноги. Те ж – із викиданням ніг уперед. Удосконалення стрибка «зігнувши ноги» з повного розбігу на повній швидкості.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При навчанні техніки стрибка для рівноваги звертати увагу на роботу рук і відхилення тулуба назад.

Спосіб стрибка „прогнувшись”

ЗАСОБИ. Стрибки у кроці з невеликого розбігу з приземленням на обидві ноги (махова спереду). Те ж, опускаючи махову ногу до положення «прогнувшись», із приземленням на махову ногу та пробіжкою вперед. Стрибок із активним опусканням махової ноги, з наступним випрямленням її. Стрибок із виведенням таза вперед, прогином у грудній частині хребта і з приземленням на обидві ноги. Те ж – із підніманням рук угору і в сторони. Те ж – згрупувавшись із викиданням ніг далеко вперед. Удосконалення стрибка „прогнувшись» із повного розбігу на повній швидкості.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спочатку вправи починають із кроків, потім – із повільного, середнього та швидкого розбігу. В період опускання махової ноги плечі необхідно відхилити трохи назад, а таз вивести вперед. При навчанні можливе використання гімнастичного містка.

Спосіб стрибка „ножиці”

ЗАСОБИ. Стрибок у кроці з наступною пробіжкою вперед. Стрибок у кроці із зміною положення ніг, приземленням на штовхову ногу з наступною пробіжкою. Те ж – із підтяганням махової ноги до штовхової та приземленням на обидві ноги. Стрибок для оволодіння рухами ніг у сполученні з роботою рук. Те ж – із викиданням ніг далеко вперед. Стрибок із повного розбігу. Удосконалення стрибка способом «ножиці» з повного розбігу на повній швидкості.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Під час фази польоту положення ніг міняють рухами від стегна з великою амплітудою. При навчанні для запасу висоти можливо використовувати гімнастичний місток.

ЗАВДАННЯ 6. Наступне удосконалення техніки стрибка обраним спортсменом способом, наполегливі тренування й оволодіння спортивними розрядами, керуючись навчальними та методичними посібниками з легкої атлетики.

3. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Завдання 1. Скласти правильне уявлення про техніку стрибка у довжину вивченим способом.

Засоби. Пояснення організації та правил змагань зі стрибків у довжину. Розповісти про техніку стрибка та її особливості. Демонстрування і розбір кінограм, кінокільцівок, світлин, схем, зразковий показ техніки стрибка.

Методичні вказівки. Звернути увагу на ритм при розбігу, визначення контрольних відміток, основні фази стрибка.

Завдання 2. Навчити вихідного положення, розбігу, підготовка до відштовхування.

Під час стрибків допускаються такі помилки: нерівномірний розбіг, збільшення довжини кінцевих кроків розбігу, а особливо останнього, надмірний нахил тулуба вперед .

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. Рівномірний біг по лінії 10-15 метрів 2-3 підходи.
2. Біг високо піднімаючи стегна, долаючи не високі перешкоди: набивні м'ячі, гімнастичні лави.
3. Розбіг з відстані 10 з швидкістю з акцентом відштовхування поштовховою ногою від краю ями.
4. Розбіг з відстані 10 м. з швидкістю і відштовхуванням угору з дістананням предмету.
5. Вистрибування вгору з напівприсіду, присіду повністю випрямляючи ноги і тулуб, стрибки з місця поштовхом обома ногами одночасно, дістаючи руками високо підвішаних предметів.
6. Стрибки з місця з напівприсіду, руки на поясі або вздовж тулуба відведені назад-униз.
7. Те саме, але руки відведені назад під час стрибка рухаються вниз-вперед-угору, а в момент приземлення слід простягнути їх вперед.
8. Стрибки з правої на дві ноги, з лівої на дві ноги з місця у пісок.
9. Стрибки з двох на праву ногу і на дві у пісок, з двох на ліву ногу на дві ноги в пісок
10. Стрибки з двох ніг на праву ногу, на ліву ногу і на дві ноги у пісок.
11. Стрибки по позначених мітках на правій, на лівій ногах.
12. Стрибок в кроці по позначених мітках.

Завдання 3. Визначальною ланкою у стрибках у довжину з розбігу є відштовхування, політ, приземлення.

Під час стрибків допускаються такі помилки: низький підйом махової та поштовхової ноги, у фазі польоту недостатнє групування (ноги надто опущені), сильний нахил тулуба вперед, падання назад під час приземлення. 1. Стрибки на скакалці.

2. Стрибки на праві, на лівій з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

3. Пружні стрибки на двох з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

4. Пружні стрибки на місці вверх або з незначним просуванням вперед не згинаючи ніг у суглобах по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м.

5. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій на лавочку.
6. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій з незначним просуванням через лавочку 2х3 рази.
7. –Біг у польоті на гімнастичних кільцях.
8. Вправа на гімнастичній стінці: руки закріплені на стінці, дві ноги в упорі на стінці з підтягуванням колін до грудей.
9. З 2-4 бігових кроків вийти на біг в –кроці на канат, м'яко опустити махову ногу і вивести вперед поштовхову, підтянути махову до поштовхової, і зістрибнути з канату.
10. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
11. Стрибки з місця з приземленням на дві ноги.
12. Стрибки з місця з приземленням на правий або лівий бік.

Методичні вказівки. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. В кінці маху махової ноги штовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

Завдання 4. Навчити правильному приземленню.

Засоби. Стрибки в довжину з місця з активним викиданням ніг. Змах руками вперед-назад згрупувавшись. З невеликого розбігу стрибок у кроці з винесенням перед приземленням махової ноги і приземленням на обидві ноги. Стрибки з приземленням із поступовим збільшенням розбігу до повного.

Методичні вказівки. Навчитися перед приземленням високо піднімати ноги і викидати їх якнайдалі вперед.

Завдання 5. Навчити рухам у повітрі у відповідності з вивченим способом стрибка.

Спосіб стрибка „зігнувши ноги”

Засоби. Стрибки в кроці з 2, 4, 6, 8-ми кроків, приземлення на обидві ноги, з маховою ногою спереду. При стрибку в кроці перед приземленням підтягування штовхової ноги до махової. Стрибки в кроці, з ногами, зігнутими в колінах, із підтягуванням їх до грудей і приземленням на обидві ноги. Те ж –із викиданням ніг уперед. Удосконалення стрибка „зігнувши ноги” з повного розбігу на повній швидкості.

Методичні вказівки. При навчанні техніки стрибка для рівноваги звертати увагу на роботу рук і відхилення тулуба назад.

Завдання 2. Навчити правильному відштовхуванню.

Засоби. Навчити відштовхуванню з місця із вихідного положення – стоячи на штовховій нозі, махова нога позаду, руки вздовж тулуба, опущені вниз – різко винести зігнуту в коліні махову ногу і руки вперед. Із того ж вихідного положення, відштовхнувшись штовховою ногою, зробити стрибок із одного кроку з місця; потім – із двох кроків, із малого та середнього розбігу.

Завдання 3. Навчити розбігу, ритму в поєднанні із відштовхуванням.

Засоби. Розбіг із визначеним ритмом. Стрибок із одного кроку, з двох, чотирьох, шести, восьми кроків. Поступове нарощування швидкості та довжини розбігу. Ритм останніх кроків перед відштовхуванням. Визначення контрольних відміток. Стрибки з повного розбігу.

Методичні вказівки. Перед відштовхуванням приділяти особливу увагу високому бігу. Відпрацювати попадання на контрольну відмітку і

брусок штовховою ногою. Навчити сильному відштовхуванню.
Встановити індивідуальну довжину розбігу.

4. Правила змагань зі стрибків у довжину

Доріжка для розбігу повинна мати ширину 1,25 м і довжину (вважаючи від бруска для відштовхування) не менше 40 м. Пісок у ямі повинен бути вологим, добре розпушеним, а його поверхня знаходиться на одному рівні з поверхнею доріжки для розбігу. По обидва боки доріжки для розбігу та вздовж бічних бортів ями для приземлення повинна передбачатися зона безпеки шириною не менше ніж 1 м, а за далеким краєм ями – не менше ніж 5 м.

Відштовхуватись стрибун повинен однією ногою і приземлятися в яму з піском. Результат стрибка вимірюється від найближчої до бруска точки сліду, залишеного будь-якою частиною тіла або одягу стрибуну по прямій лінії перпендикулярно лінії вимірювання.

Стрибок не зараховується, якщо стрибун:

- не виконав стрибка, пробіг через брусок або збоку від нього через лінію приземлення;
- при відштовхуванні настав або заступив за лінію вимірювання;
- відштовхнувся збоку від бруска;
- торкнувся піску будь-якою частиною тіла за місцем приземлення внаслідок втрати рівноваги приприземленні або повернувся назад через яму для приземлення;
- при стрибку застосував будь-яку форму сальто.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Який біговий крок найкоротший в розбігу перед відштовхуванням?
2. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням?
3. Яка довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого шкільного віку?
4. В момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуну...
5. Під яким кутом відбувається відштовхування стрибуну від бруска?
6. Під яким кутом відбувається політ після відштовхування?
7. З якою метою стрибун робить рухи руками і ногами в польоті?
8. Якою є швидкість вильоту у стрибках у довжину?
9. Довжина ями для приземлення повинна бути не менше:
10. Яка швидкість має бути у стрибках у довжину перед відштовхуванням?

Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніки потрійного стрибка (1год)

План

6. Основи техніки потрійного стрибка.
7. Спеціальні і підвідні вправи у потрійному стрибку.
8. Правила змагань з потрійного стрибка.

Список літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
2. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

1. Основи техніки потрійного стрибка.

Техніка потрійного стрибка з розбігу включає розбіг і три різних стрибки, які виконуються в певній послідовності. Першим виконується «скачок» (відштовхування поштовховою і приземлення на ту ж ногу), потім наступний стрибок в «кроці» з приземленням на махову ногу і останній, третій «стрибок» починається відштовхуванням махової ноги і закінчується приземленням на обидві ноги. Інші варіанти виконання потрійного стрибка правилами змагань заборонені. Брусок для відштовхування залежно від підготовленості спортсменів знаходиться на відстані 11-13 м від ями з піском.

Дальність польоту стрибун залежить від початкової швидкості і кута вильоту тіла при всіх відштовхуваннях. Початкова швидкість створюється при розбігу, при відштовхуваннях втрачається, тому дії стрибун в опорно-поштовхових фазах направлені на зменшення цих витрат за рахунок оволодіння технікою стрибка і рівнем спеціальної підготовки.

Розбіг. Довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого віку складає 30-36 м (15-18 бігових кроків). Початок розбігу повинен бути стандартним для кожного спортсмена і виконується, як правило, з положення високого старту. Швидкість розбігу зростає як за рахунок поступового збільшення довжини, так і частоти кроків. Для цього розбігу характерним є збереження нахилу тулуба і активне виконання бігових кроків. Початок розбігу повинен бути ретельно відпрацьований. До середини розбігу швидкість продовжує зростати. Положення тулуба наближається до вертикального, збільшується амплітуда рухів, активніше працюють ноги і руки. Останні 6 кроків стрибун виконує з активним набіганням на брусок, при цьому довжина кроків зберігається, але темп збільшується. Характерним для розбігу в потрійному стрибку є відсутність передчасної підготовки до відштовхування, що позитивно відбивається на збереженні швидкості в розбігу.

На відміну від стрибка в довжину, в потрійному стрибку стрибун ставить ногу на брусок більше з передньої частини стопи, тулуб зберігає

невеликий нахил вперед, що сприяє в «скачку» більшому просуванню вперед, ніж вгору і покращує умови виконання «кроку» і «стрибка» (рис.1.1, кадри 1-4).

Скачок. Він є найскладнішою частиною потрійного стрибка. Нога ставиться на брусок дещо зігнутою в колінному суглобі, така постановка ноги характерна для стрибків, де зусилля направлені більше вперед, ніж вгору. Траєкторія польоту в «скачку» не повинна бути високою. Цьому сприяє зменшення кута відштовхування до $60-65^\circ$, збереження нахилу тулуба вперед до $2-5^\circ$, рухи махової ноги направлені більш вперед, ніж вгору. Кут вильоту в «скачку» складає $35-38^\circ$. Відштовхування закінчується повним розгинанням опорної ноги і активним виносом махової ноги вперед-вгору. Виліт починається в положенні «кроку», потім в середині траєкторії польоту стрибун міняє положення ніг, тулуб приймає вертикальне положення.

При приземленні стрибун активно розгинає ногу і ставить її ближче до проекції центра ваги. В той же час махова нога і руки виконують зустрічні рухи, що сприяє збільшенню поштовху і швидкому проходженню загального центру ваги стрибуну вперед через опорну ногу (рис. 1.1, кадри 5-11).

«Крок». При приземленні в «скачку» навантаження на опорну ногу різко зростає. Амортизуючи навантаження, опорна нога згинається в колінному суглобі, що дозволяє ефективніше використати силу м'язів ніг і тулуба. Махова нога виконує швидкий мах і виноситься вперед, сприяючи збереженню чіткої рівноваги в польоті.

Після відштовхування стрибун займає положення в «кроці», коли зігнута махова нога знаходиться попереду, а поштовхова – позаду. Це положення важливо зберігати як можна довше. Перед приземленням стрибун розгинає махову ногу, а руки відводить назад. Постановки ноги на останнє відштовхування виконується активним загібним рухом з приземленням на опору дещо вперед загального центру маси тіла спортсмена (рис. 1.1, кадри 12-18).

«Стрибок». Виконується він з махової ноги. При приземленні опорна нога дещо згинається, а потім, проходячи момент вертикалі, швидко розгинається в усіх суглобах. Махова нога і руки виконують активні рухи вперед, що позитивно впливає на потужність відштовхування і збереження рівноваги (рис. 1.1, кадри 19-29).

В польоті стрибун використовує один із способів стрибка у довжину, а в кінці польоту виконує групування і підготовку до приземлення, яке відбувається на витягнуті вперед ноги.

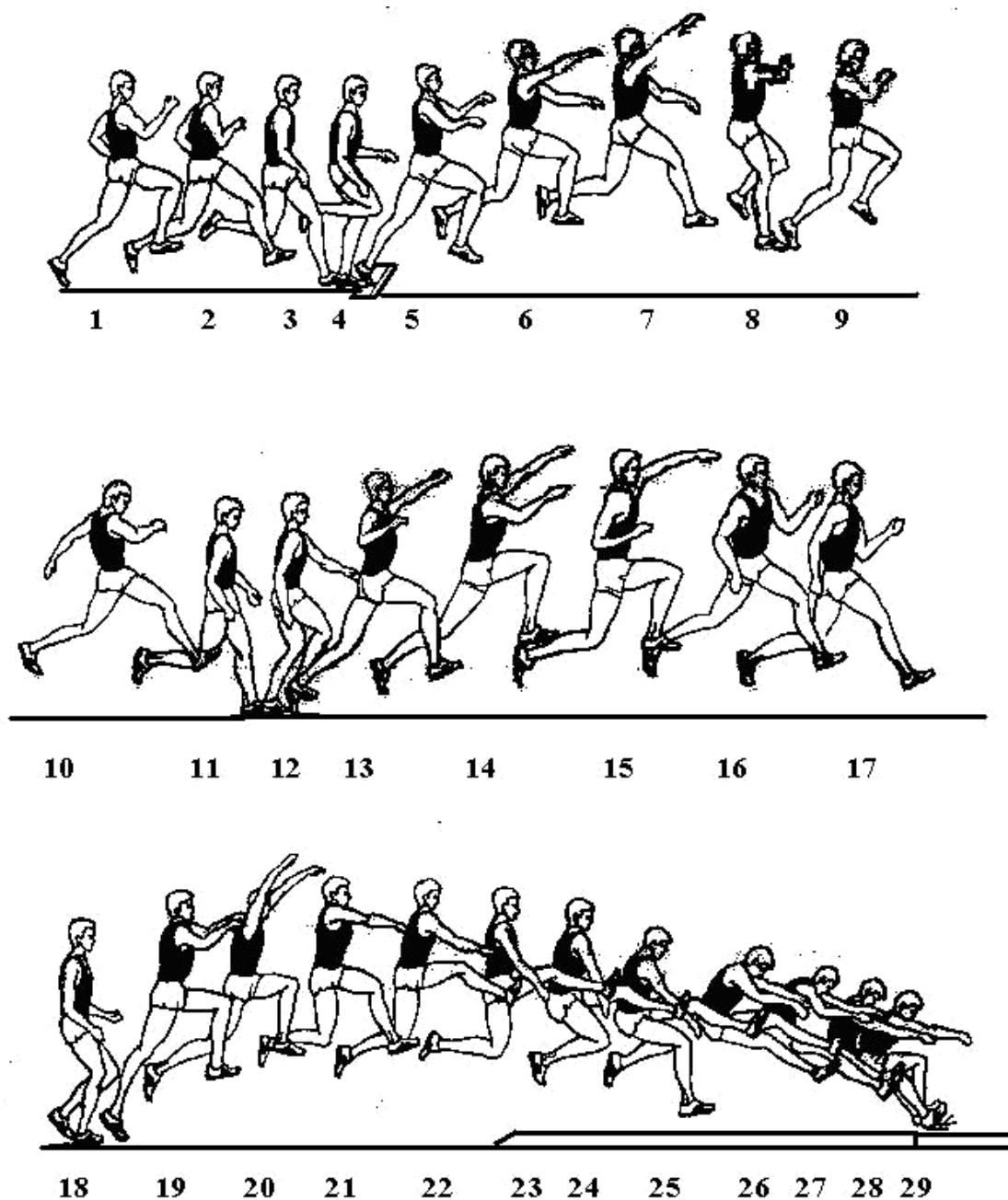


Рис. 1.1

2. Спеціальні і підвідні вправи у потрійному стрибку

1. Стрибки в довжину з місця поштовхом однієї ноги при активному махові другої. Махову ногу поставити назад, щоб можна було зробити енергійний рух вперед-вгору. Відштовхування повинно співпадати з закінченням маху. Приземлятись на обидві ноги з активним викиданням їх вперед (рис. 2.1).

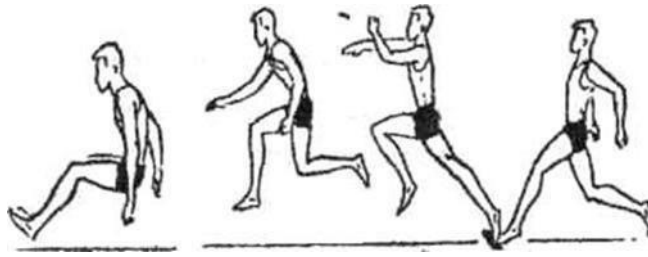


Рис. 2.1

2. Стрибки в довжину з місця поштовхом двох ніг. Слідкувати за повним випрямленням тулуба і махом рук.

Приземлятись на обидві ноги з активним викиданням їх вперед (рис. 2.2).

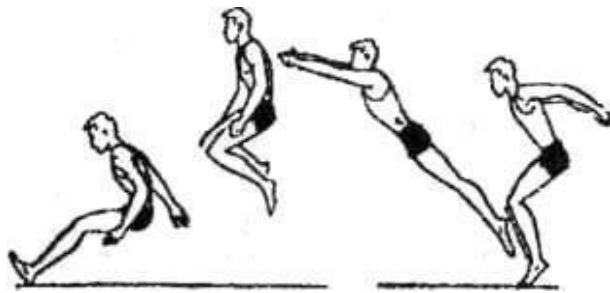


Рис. 2.2

3. Стрибки з невеликого розбігу «в кроці» з торканням висячих м'ячів головою, рукою, коліном. Слідкувати за

правильним ритмом останніх бігових кроків і положення «в кроці», (рис. 2.3).

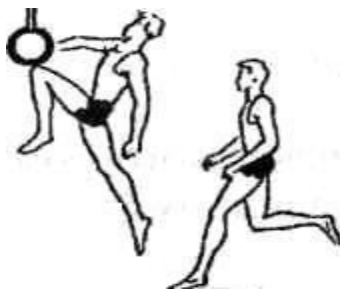


Рис. 2.3

4. Стрибок в довжину з невеликого і середнього розбігу з підкидного містка. Необхідно намагатись зберігати ритм останніх кроків (рис.2.4).

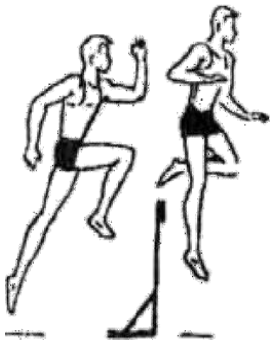


Рис.2.5



Рис. 2.4

5. Стрибок через бар'єр з опусканням махової ноги і виведенням поштовхової вперед (зміна положення ніг) з наступним пробіганням. Ця вправа сприяє оволодінню стрибком способом «ножиці» (рис.2.5).

6. В.п – вис на кільцях. Розгойдування на кільцях.

Попереду на відстані знаходиться бар'єр чи планка для стрибків в довжину. На махові назад підтягнути коліна до грудей, на махові вперед випрямити їх перед собою і перенести через бар'єр. Ступні ніг тримати на себе (рис.2.6).

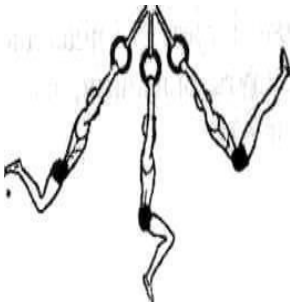


Рис. 2.6

7. В.п. – поштовхова нога вперед, махова позаду на носок. З 4-х бігових кроків стрибок в довжину з акцентом на викидання сідниць. Ступні ніг взяти на себе.

8. Подвійний стрибок («скачок-крок») з невеликого розбігу. Виконання вправи так, як при потрійному стрибку з розбігу (рис. 2.7).

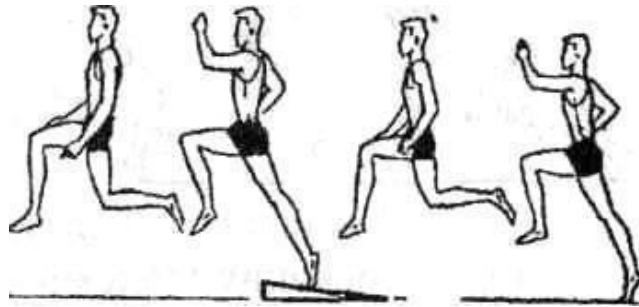


Рис. 2.7

9. Подвійний стрибок («крок-стрибок») з невеликого розбігу. (рис. 2.8).



Рис. 2.8

10. Потрійний стрибок з місця: перше відштовхування двома ногами, друге - поштовховою ногою, третє-маховою. Приземлення на одну або обидві ноги в яму з піском (рис. 2.9).

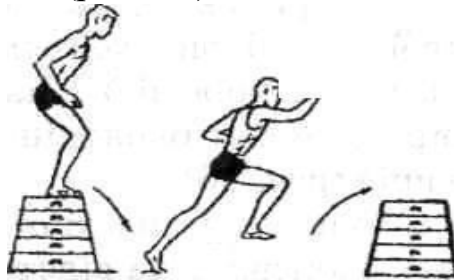


Рис. 2.9

11. Потрійний стрибок в цілому. Перше відштовхування з доріжки, друге – з гімнастичного містка і третє – з підкидного містка. При цій вправі фази польоту будуть більшими, що дає можливість краще координувати рухи (рис.2.10).



Рис. 2.10

12. Потрійний стрибок з невеликого розбігу через низькі бар'єри (їх висота може бути різною).
13. Ходьба з високим підніманням стегна, торкаючись коліном махової ноги тулуба.

14. Біг з високим підніманням коліна вгору.

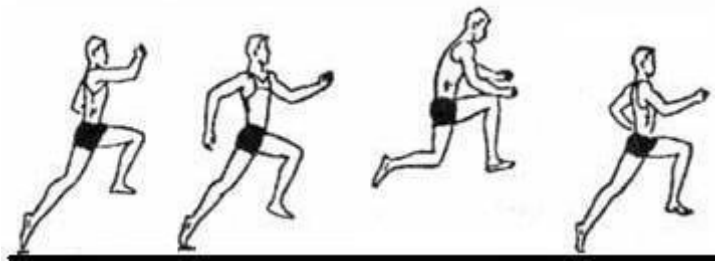


Рис. 2.11

15. Стрибки «в кроці» через один-два бігових кроки. Виконується в середньому і швидкому темпі. Звертати увагу на повне випрямлення поштовхової ноги і м'якість приземлення на махову ногу (рис. 2.11).

16. Біг стрибками по м'якому ґрунту, піску, глибокому снігу, тирсі. Вправа може виконуватись по сходах вгору (рис. 2.12 а).

17. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням вперед і підтягуванням стегон до грудей.

18. Підскоки на одній нозі, друга на опорі з положення стоячи обличчям до опори. Звертати увагу на виштовхування ступнею, не згинаючи опорної ноги в колінному суглобі. Висота опори 50-100 см (рис. 2.12б).

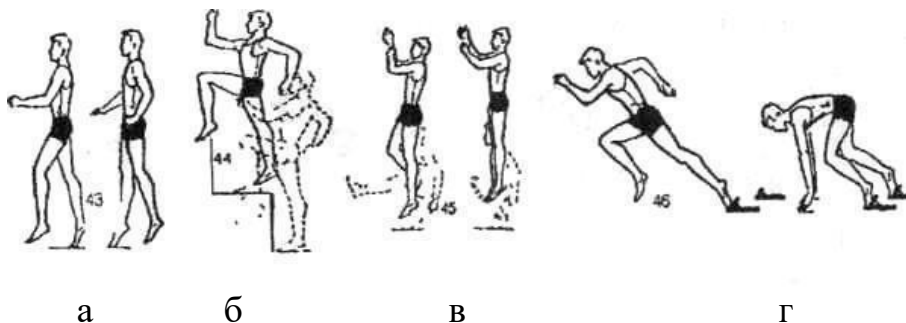


Рис.2.12

19. Вистрибування на одній нозі, яка стоїть на опорі, з одночасним підтягуванням махової ноги стегном вперед вгору, висота опори 50-60 см (рис.3.23в).

20. Вистрибування із середнього і глибокого присіду на одній та на двох ногах.

21. Біг з низького старту з подоланням опори. Для виконання цієї вправи партнер, стоячи попереду, впирається руками в плечі бігуна (рис. 3.23г).

22. Стрибки з місця: подвійні, потрійні і багатократні з різних вихідних положень. Ці стрибки можуть виконуватись на відстань і час.

23. Стрибки через перешкоди (бар'єри, гімнастичні лави) на одній і двох ногах (рис. 2.13).

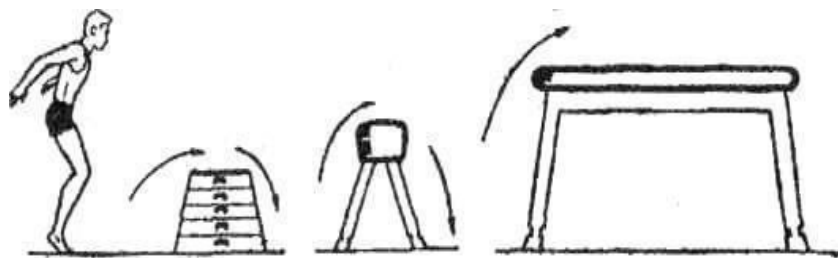


Рис. 2.13

24. Вистрибування вгору, прогнувшись з положення упор присівши або з упору лежачи в упор присівши.
25. «Пістолет», з в.п. присід на одній нозі, піднятих або вистрибнути вгору.
26. Вправа з опором для м'язів задньої поверхні стегна. З в.п. лежачи на животі, по чергово згинати ногу в колінному суглобі з помірним опором партнера. Можна згинати обидві ноги одночасно (рис. 2.14).



Рис. 2.14

27. Згинання і розгинання ніг в гомілково-ступневому суглобі, стоячи на висоті 5-10 см. Підніматись на носках з наступним опусканням п'яток. Вправа виконується в повільному темпі (рис. 2.15а).

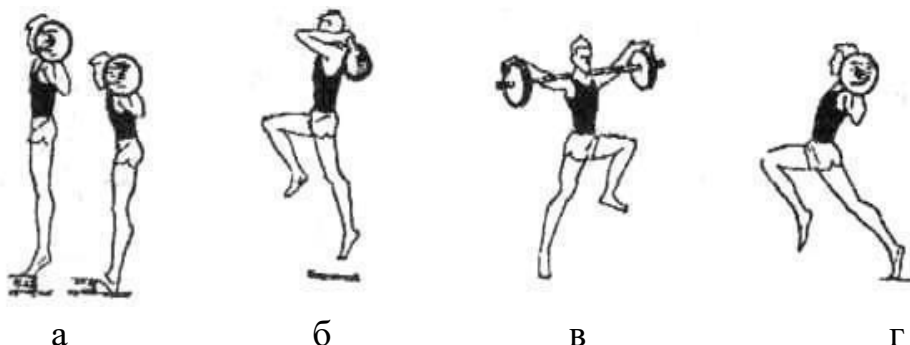


Рис. 2.15

28. Вправи для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна. В положенні лежачи на животі (партнер тримає ноги за гомілково-ступневі суглоби), повільно піднімати тулуб назад до положення стоячи на колінах і повільно повернутися у вихідне положення.
29. Вправи для зміцнення м'язів передньої поверхні стегна. Стоячи на колінах, повільно нахилитись назад до торкання головою землі і повільно випрямитись до вихідного положення.
30. Присідання зі штангою на плечах з швидким випрямленням з в.п. ноги на ширині плечей, ступні паралельні. Вага штанги 20-50 кг, виконується серіями по 5-6 раз.
31. Підскоки зі штангою (гирею) на плечах, вага обтяження 20-40 кг (рис. 2.15б).
32. Ходьба зі штангою з високим підніманням стегна, вага 20-50 кг

(рис.2.16в).

33. Ходьба випадами зі штангою на плечах. Вправа виконується з високим підніманням на носок опорної ноги і виносом стегна махової ноги вперед-вгору (рис. 2.16г).

34. Вистрибування із напівприсіду з вагою 50-70 кг.

35. Багаторазові стрибки з однієї ноги на другу. Тулуб дещо нахилений вперед, нога при відштовхуванні ставиться на всю ступню, «загрібним» рухом вниз-назад. Маховою ногою виконується широкий мах вперед-гору, рух руками із-за спини вперед-вгору (рис.2.17).



Рис. 2.17

36. Стрибки на двох ногах через бар'єри. При переході через бар'єр, тулуб прямий, ноги підтягуються до грудей, мах руками виконується з-за спини знизу вперед-вгору.

37. Вистрибування з напівприсіду і з глибокого присіду поштовхом двох ніг. Слідкувати за повним і одночасним випрямленням ніг і тулуба.



38. Вистрибування з положення стоячи однією ногою на гімнастичній лаві.

39. Мах зігнутою ногою з положення стоячи на підвищення 30-50 см. Слідкувати, щоб кульшовий суглоб знаходився над опорною ногою, а тулуб не відхилявся назад. (рис. 2.18).

40. З в.п. стоячи спиною до гімнастичної стінки на зігнутій нозі і тримаючись руками Рис. 2.18. за рейку розгинання поштовхової ноги, махова нога зігнута в колінному суглобі під прямим кутом, міняти положення ніг.

3. Правила змагань з потрійного стрибка.

Поверхня піску на майданчику, де приземляється спортсмен, повинна бути рівною і не нижчого від рівня бруса, від якого спортсмен відштовхується під час стрибка.

Старший суддя має перевірити стан піску перед початком змагань. Для цього, він наступає ногою на поверхню піску, де має залишитися чіткий слід, і пісок при цьому не повинен осипатися.

Учасникам забороняється робити будь-які відмітки на доріжці або в ямі з піском. Якщо доріжка для розбігу ширша, ніж брусок для відштовхування (1,22м), а розмітка відсутня, то учасники можуть робити

відмітки (не більше двох) із обох боків у думках накресленої доріжки для розбігу на ширину 1 м 22 см. Спортсмен має відштовхуватися від бруса, не заступаючи за нього.

Відстань, на яку спортсмен стрибнув, вимірюється від лінії, що проходить через край бруса до сліду спортсмена на піску. Варто зазначити, що слідом вважається відбиток, залишений на піску будь-якою частиною тіла стрибун (навіть долонею або ліктем).

Якщо стрибун, приземляючись, доторкнеться до поверхні сектора за межами ями для приземлення перед собою, то стрибок вважається правильним і зараховується; якщо ж він торкається поверхні сектора за межами ями позаду себе, то стрибок не зараховується.

Старший суддя біля бруса має уважно стежити за тим, щоб учасник не заступив за край бруса, ближчий до ями. Якщо індикатор заступу відсутній, то суддя зобов'язаний зробити індикатор із вологого піску, на якому чітко відіб'ється слід у випадку заступу. Коли спортсмен приземляється на пісок, суддя-вимірювач встромляє гострий стержень вертикально на край відбитку, і від цієї точки вимірюється довжина стрибка. Рулетка витягається до лінії вимірювання; крім того, рулетку необхідно розташувати так, щоб вона була перпендикулярна до лінії вимірювання, при цьому довжина стрибка буде мінімальною. Якщо слід на піску знаходиться не на середині ями з піском, а ближче до краю ями, може виникнути необхідність продовжити лінії виміру за межі бруса для відштовхування.

Для проведення змагання 2 – 3-го рівня необхідно мінімум 3 судді: старший суддя слідкує за правильним поштовхом. Він повинен мати білий і червоний прапорці. Червоний прапорець піднімається у випадку заступу, а білий – коли суддя показує, що стрибок правильний; суддя-вимірювач у ямі з піском позначає точку відліку довжини стрибка гострим стержнем і тримає край рулетки; суддя-вимірювач на планці відзначає довжину стрибка та записує результат у протокол.

Якщо є і 4-й суддя, то він стає на початку розбігу спортсменів і викликає учасників за списком. Змагання можуть проходити за участю лише двох суддів:

один – біля бруса (він також вимірює та записує результат), другий – у ямі з піском.

Усе вищезгадане стосується і потрійного стрибка, за винятком контролю за технікою стрибка. Стрибок складається з відштовхування будь-якою ногою та приземлення на ту ж ногу (1-ий стрибок), за ним іде приземлення на другу ногу (крок), а потім 2-ий стрибок і приземлення. Для стрибка з правої поштовхової ноги, потім – правої та лівої, приземлення аналогічне стрибку в довжину.

Питання для контролю самостійної роботи

1. В якій послідовності виконується потрійний стрибок:
2. Від який чинників залежить результат в потрійному стрибку:
3. Яким є найбільш раціональне співвідношення довжини між частинами

стрибка (середні долі):

4. Яка довжина розбігу у спортсменів-розрядників у потрібному стрибку?
5. Які рухи стрибунa сприяють більш ефективному відштовхуванню?
6. Якою повинна бути довжина першого стрибка?
7. З якої ноги виконується «крок»?
8. На яку ногу приземляється стрибун у першому стрибку?
9. Яке положення займає спортсмен у другій частині стрибка?
10. Яка довжина кроків у розбігу?

Лекція 6

Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці бар'єрного бігу

Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці бар'єрного бігу (2год)

План

8. Основи техніки бар'єрного бігу:
9. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
10. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу
11. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення
12. Правила змагань у бар'єрному бігу.

Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика / О.Артюшенко // Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Кучеренко В.М. Легка атлетика./ В.Кучеренко, В.Єднак // – Тернопіль: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.
3. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

1. Основи техніки бар'єрного бігу.

Змагання з бігу з бар'єрами проводяться на дистанціях 110 м (чоловіки), 100 м (жінки) і 400 м (чоловіки та жінки). У закритих приміщеннях змагання можуть проводитись і на скорочених дистанціях (50-60м). Для юних спортсменів до програми можуть включатися, крім класичних, також скорочені дистанції від 50 до 300 м.

Бар'єрний біг належить до групи швидко-силових видів легкої атлетики. Умови виконання бар'єрного бігу диктуються стандартною розстановкою і висотою бар'єрів. Різна висота бар'єрів на 110 м у чоловіків і на 100 у жінок ставить різні вимоги до техніки. Критерієм оцінки техніки бар'єриста може служити різниця результатів на бар'єрній і рівній їй за довжиною гладкій дистанції. У чоловіків вона зазвичай складає 1,8-2,3 с (у найсильніших спортсменів світу наближається до 1 с).

Відстань до першого бар'єра (13,72 м) спортсмени долають за 7 або 8 кроків. В першому випадку спереду ставиться махова, а в другому випадку – поштовхова нога.

При восьмикроковому стартовому розбігові довжина кроків може бути такою: 65+100+135-150+165+180+195+180 см, при семикроковому: 80+125+185+200+215+200 см. Останній крок повинен бути на 15-20 см коротшим, а місце відштовхування знаходитись за 200- 220 см від бар'єра.

Жінки на 100 м з бар'єрами, як і чоловіки на 110 м з/б, пробігають відстань до першого бар'єру за 7 або 8 кроків. Приблизно довжина кроків

при восьмикроковому розбігу складає: $60+90+120+135+150+175+190+160$ см, місце відштовхування до останнього бар'єру – 200 см.

Дистанцію 110 м з бар'єрами спортсмен долає за 51- кроки; 7-8 кроків зі старту до 1-го бар'єра, 27 кроків бігу між бар'єрами, 10 бар'єрних кроків при доланні перешкод і 6-7 кроків на фінішному відрізку. Висококваліфікований бар'єрист може пробігти дистанцію за 49 бігових кроків, вигравши тим самим 0,15-0,18 с; для цього необхідно виконати 7 кроків бігу зі старту до 1-го бар'єру і подолати фінішні 14,02 м за 5 кроків.

В бігу на 400 м з/б (висота 91,4 см) відрізок до першого бар'єру (45 м) бігуни долають за 22 кроки, відстань між бар'єрами (35 м) за 15 кроків, кроки приблизно такої довжини: $160+190+205+220$ (11 кроків) + $200+205$ см атака бар'єра і 120 см приземлення, всього 3500 см. Новачки частіше всього долають відстань за 17 кроків. Атака бар'єра розпочинається за 190-205 см, приземлення за 100-125 см.

В бігу на 400м з/б навіть досвідченим бігунам важко зберегти однаковий ритм бігу на всій дистанції, тому часто першу половину дистанції спортсмени пробігають за 13-15-17 кроків між бар'єрами, а другу – за 15-17 кроків.

В техніці бар'єрного бігу розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр, біг між бар'єрами, фінішування.

Старт і стартовий розгін. Біг починається з низького старту з використанням стартових колодок. Низький старт у бар'єрному бігу значно складніший, ніж у гладкому: бар'єрист повинен на обмеженому відрізку (13,72 м) набрати максимально можливу швидкість бігу і ефективно подолати 1-й бар'єр. На перших метрах стартового розгону бар'єрист випрямляється значно швидше, ніж спринтер: вже на 8- 10-му метрі дистанції він повинен мати таке бігове положення, з якого зручно атакувати перший бар'єр.

Існують два варіанти стартового розгону: перший виконується у 7 кроків, другий – у 8.

Стартовий розгін у 7 бігових кроків звичайно використовують високі на зріст, фізично сильні спортсмени. При такому старті попереду ставиться махова нога. Передня колодка розташовується за 25-35 см від лінії старту, задня – приблизно за 40-50 см від передньої. При цьому варіанті стартового розгону бар'єрист швидше досягає максимальної швидкості бігу, більш природно у нього наростає довжина бігових кроків, але через різницю ритмі бігу спостерігаються деякі ускладнення під час переходу від стартового розгону до бігу дистанцією.

При 8-кроковому розгоні на старті попереду розташовується колодка для поштовхової ноги (40-60 см від лінії старту), відстань між передньою і задньою колодками – 20-40 см. При такому стартовому розгоні спортсменам доводиться спеціально скорочувати природну довжину бігових кроків, але вони легше переходять на оптимальний ритм бігу по дистанції.

Перехід через бар'єр – найбільш складний елемент техніки бар'єрного бігу (рис. 1.1). Він починається з відштовхування, в якому поштовхова нога ставиться на ґрунт з носка дещо швидше, ніж у

попередніх кроках. Це дозволяє атакувати бар'єр при високому положенні ЗЦМТ і найменшій втраті швидкості. Кут відштовхування повинен бути 65-70°. Усі дії бар'єриста, починаючи з відштовхування, називають «атакою бар'єра».

Одним із важливих елементів атаки бар'єра є рух махової ноги. Він здійснюється зігнутою у коліні ногою достатньо швидко і спрямований уперед-угору. В момент закінчення атаки махова нога може випрямитись за рахунок хльостоподібного руху гомілки. З цього приводу спеціалісти довгий час дотримувались єдиної думки про те, що з моменту закінчення атаки і до завершення кроку через бар'єр махова нога повинна бути максимально випрямлена у колінному суглобі.

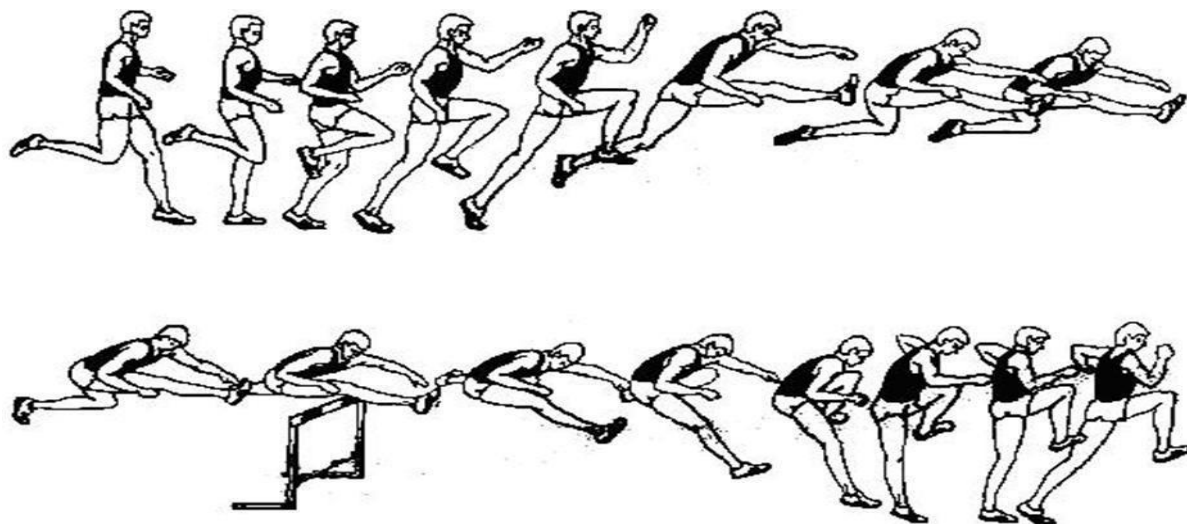


Рис. 1.1

Під час атаки бар'єрист виконує енергійний нахил тулуба уперед. Рука, протилежна маховій нозі, на початку атаки повинна бути зігнута у ліктьовому суглобі, а потім посилається уперед і дещо усередину, долоня спрямована донизу. Деякі бігуни під час атаки виконують рух двома руками уперед.

Поштовхова нога, згинаючись у коліні після відштовхування, відводиться убік і швидко рухається уперед-угору. Рука, протилежна маховій нозі, повинна відводитись убік-назад-униз. Рука, однойменна маховій нозі, повинна бути зігнута, як у звичайному бігові, і рухатися уперед. При цьому необхідно зберігати оптимальний нахил тулуба.

Рухи бар'єриста після проходження його ЗЦМТ над бар'єром називають сходом з бар'єра. Місце постановки махової ноги за бар'єром повинно бути достатньо близьким до проекції ЗЦМТ. Приземлення здійснюється пружно на передню частину стопи випрямленої ноги. Поштовхова нога при сході рухається прискорено коліном уперед.

При сході з бар'єра дуже важливо зберігати нахил тулуба – він повинен бути приблизно таким, як і в момент атаки. Руки при сході з бар'єра також здійснюють активні рухи, необхідні для підтримання рівноваги і переходу до бігових кроків між бар'єрами.

Біг між бар'єрами здійснюється у 3 кроки. Перший крок найкоротший, другий - найбільший, третій на 15-25 см коротший за другий. Скорочення останнього кроку дає можливість більш ефективної атаки наступного бар'єра. Таким чином, біг між бар'єрами відрізняється від гладкого спринтерського бігу, незважаючи на існуючу думку спеціалістів про їх все більшу схожість зі зростанням майстерності.

У бігу між бар'єрами принципово інша структура рухів, яка формується й удосконалюється у зв'язку з необхідністю долати перешкоди певної висоти і з високою швидкістю просування уперед.

Фінішування починається після додання останнього бар'єра і є по суті спринтерським бігом. Бар'єрист на цьому відрізку дистанції (14,02 м) докладає максимальних зусиль для досягнення високої швидкості бігу.

2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку бар'єрного бігу.

ЗАСОБИ. Пояснити сучасну техніку бар'єрного бігу та його особливості. З'ясування правил щодо організації проведення змагань. Демонстрація техніки бар'єрного бігу зі старту та розгляд його особливостей. Перегляд та аналіз кінокільцівок, кінограм і фотографій.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звернути увагу тих, хто займається, на чіткий і правильний розрахунок кроків до першого бар'єру, на точність попадання штовховою ногою у місце відштовхування, упевнене та цілеспрямоване набігання на бар'єр, як при –гладкому бігу. Взаємодія ритму подолання бар'єра з бігом між бар'єрами; положення тулуба, робота рук.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити основам техніки подолання бар'єру.

ЗАСОБИ. З ходьби подолати один із навчальних бар'єрів висотою 50 - 76 см, розташованих один від одного на віддалі 3,5 м, потім 2-ий і 3-ій бар'єри. Повільний біг із високого старту та подолання 2-3 бар'єрів; те ж саме подолати з прискореного бігу. Біг зі старту прискорений, швидкість середня, подолання 2-3 навчальних бар'єрів, розташованих один від одного на віддалі 5,5-7,5 м. Удосконалення навичок подолання бар'єру біговим кроком із засвоєнням спеціальних вправ. Імітація бар'єрного кроку без перешкод.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Зосереджувати увагу на безупинному, безбоязному подоланні бар'єрів. В міру засвоєння техніки збільшувати висоту бар'єрів і відстань між ними. Руки руками виконувати плавно, з великою амплітудою. Звернути увагу на ритм при подоланні бар'єрів та бігом між ними.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки бігу між бар'єрами і створити правильне уявлення і розуміння поняття ритму при бар'єрному бігу.

ЗАСОБИ. Біг із високого старту з 6-8 кроків до 1-го бар'єру і подолання 2-го та 3-го бар'єрів (відстань між ними – 8-8,5 м; висота – 50-

76 см). Та ж сама вправа, виконана по позначці на доріжці зі збільшенням відстані до 1-го бар'єру та між ними до вказаного у правилах.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Пояснити характер погодженості роботи рук і ніг. Пов'язати біг між бар'єрами з технікою проходження тільки-но подоланої перешкоди і підготовкою до атаки наступної перешкоди. Навчити зі старту безбоязно та цілеспрямовано підбігти до перешкоди й долати її. Пояснити значення нахилу тулуба для активної атаки на бар'єр і сходу з бар'єру. Проводити короткий аналіз кожної виконаної вправи та знаходити шляхи виправлення індивідуальних помилок.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки бар'єрного кроку та нахилу тулуба в поєднанні з рухами рук і ніг.

ЗАСОБИ. Біг збоку через 3-4 бар'єри з переносом тіла через перешкоду тільки за допомогою штовхової ноги (відстань між бар'єрами – 3-4 м). Сидячи на підлозі у положенні переходу через бар'єр, виконувати нахили тулуба в поєднанні з рухами рук і штовхової ноги. Спеціальні вправи бар'єриста. Біг через навчальні перешкоди 50-76 см із шести кроків з розбігу і ритмом між перешкодами у 3 кроки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Збільшення нахилу тулуба проводити в момент відштовхування в русі на бар'єр та в поєднанні з розгинанням махової ноги і винесенням протилежної руки вперед. Переступаючи через бар'єр, слідкувати за тим, щоб тулуб не відхилявся назад і не повертався навколо вертикальної осі при відведенні руки назад.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити стартового розбігу з низького старту, подолання бар'єрів, особливостям бігу на повороті.

ЗАСОБИ. Спеціальні вправи бар'єриста. Біг із низького старту з подоланням 2-3 навчальних бар'єрів. Подолання одного бар'єру з 6-8 бігових кроків із низького старту і визначення місця поштовху для атаки на бар'єр. Та ж вправа з подоланням 2-4 бар'єрів. Біг на повороті з подоланням 1-2 бар'єрів.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Пояснити особливості стартового розгону в бар'єрному бігу з різким переходом в нормальне бігове положення і підготовкою до «атаки» першого бар'єру. В міру оволодіння технікою віддаля між бар'єрами та їх висота поступово збільшується до вказаної у правилах змагань норми. За пробними стартами визначити індивідуально кожному, хто зайняв доріжку, місце поштовху для «атаки» на бар'єр.

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення техніки бар'єрного бігу в цілому.

ЗАСОБИ. Біг із низького старту та подолання 5-10 бар'єрів в $\frac{1}{2}$ і $\frac{3}{4}$ інтенсивності. Пробіг повної дистанції у сполученні із удосконаленням і відшліфуванням усіх елементів бар'єрного бігу у $\frac{1}{2}$ і $\frac{3}{4}$ інтенсивності. Удосконалення техніки і робота над підвищенням спеціальної підготовки із врахуванням індивідуальних особливостей кожного бігуна. Участь у прикидках і змаганнях.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Удосконалення техніки бар'єрного бігу проходить безперервно у процесі постійного багаторазового повторення різноманітних спеціальних вправ бар'єриста, що нерозривно пов'язане з розвитком і вдосконаленням індивідуальних можливостей спортсмена.

Техніка у бар'єрному бігу може розглядатися лише у сполученні з великою швидкістю. У зв'язку з тим, що швидкість бігу, техніка та ритм подолання бар'єру взаємопов'язані, не можливо удосконалюватись у техніці, не приділяючи належної уваги роботі над швидкістю і навпаки. Удосконалювати техніку і ритм бігу краще всього із самого початку занять.

Перед вправами на оволодіння технікою необхідно зробити добру розминку, складену зі спеціальних вправ, в основному – на підвищення рухливості суглобів та еластичності м'язів.

3. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу

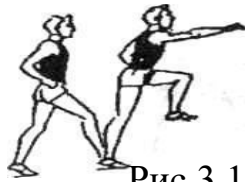


Рис.3.1

В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях. Імітація роботи рук з одночасним підніманням махової ноги з тазом вперед-вверх і наступним викиданням гомілки п'яткою вперед-вгору. Виконувати в ходьбі (рис. 3.1).

2. В.п. – махова нога на бар'єрі. Імітація роботи рук (рис 3.2).

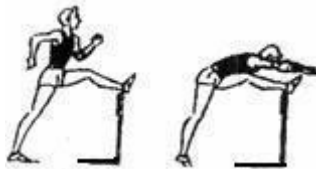


Рис. 3.2

3.В.п. – стати обличчям до стінки на відстані 110-150 см, високо піднімаючи стегно махової ноги активно опустити гомілку з наступним торканням п'ятою стіни («атака» бар'єра) (рис. 3.3).

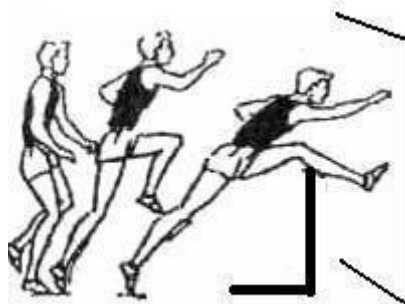


Рис. 3.3

4. Та ж вправа в ходьбі, в повільному бігу.

5. Та ж вправа, тільки виконується з наступним просуванням на опору.

6. Стати на відстані 90-120 см збоку бар'єра. Перенесення поштовхової ноги, зігнутої в коліні через бар'єр збоку. Рухи спочатку виконуються повільно, потім швидкому темпі. Нога зігнута в колінному суглобі (рис. 3.4)

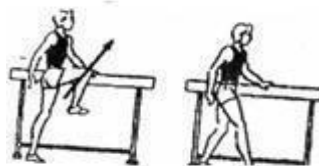


Рис.3.4

7. Та ж вправа, тільки виконується з двох, чотирьох і шести кроків (рис. 3.5). Підійти до бар'єра. Підняти махову ногу коліном вперед- вгору, потім активно опустити за бар'єр.

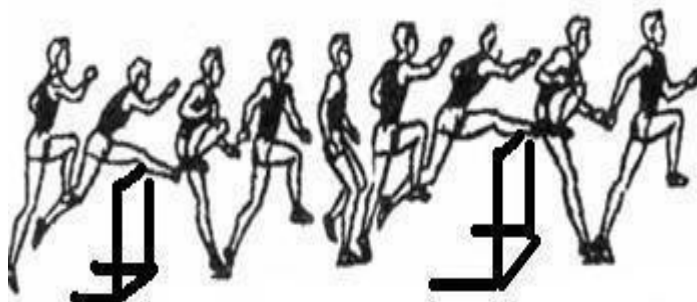


Рис. 3.5

8. В.п. – стояти збоку бар'єра, тримаючись руками за опору. Один бар'єр нахилений і знаходиться перпендикулярно гімнастичній стінці. Ковзання стопою по планці бар'єру (рис. 3.6).

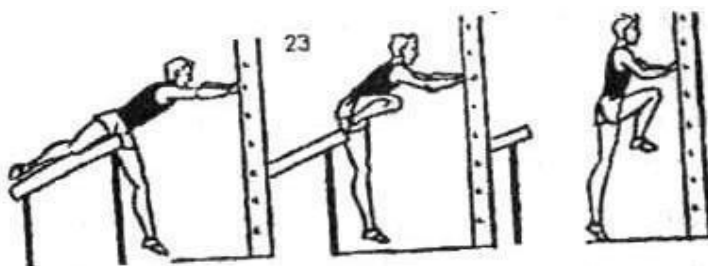


Рис. 3.6

9. Розставити 5-6 невисоких бар'єрів на відстані 7-12 м, пробігаючи збоку бар'єра, поштовхову ногу перенести через нього. Бігти з високим підніманням стегна короткими кроками, темп середній і швидкий.

10. Подолання бар'єрів в русі кроком на передній частині стопи, підійти до бар'єра, підняти махову ногу, зігнути в коліні вгору-вперед і активно опустити вниз, відштовхуючись, швидко вивести поштовхову ногу вперед на перший біговий крок за бар'єром (рис. 3.7).

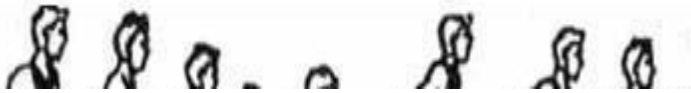


Рис. 3.7

11. Розставити 3-6 низьких бар'єрів на відстані 8-12 м, пробігти їх в 5 бігових кроків між бар'єрами.
12. Розставити 3-5 бар'єрів на відстані 3-4 м, збільшуючи відстань бігу на один крок поступово (рис. 3.8).



Рис. 3.8

13. Розставити декілька бар'єрів на відстані 8-14 м, висота 70-105 см, пробігання в 3 кроки

4. Типові помилки техніки бар'єрного бігу та засоби їх виправлення

Помилки, що найчастіше виникають при навчанні техніки бар'єрного бігу:

1. Пасивний підхід до бар'єра із слабким прискоренням, що порушує ритм бігу
2. Надто близький підхід до бар'єра і перестрибування через нього.
3. Передчасний нахил тулуба під час входу на бар'єр, пасивна постановка ноги.
4. Опускання коліна і піднімання ступні під час переходу бар'єра.
5. Випрямлення тулуба під час сходу з бар'єра.
6. Короткий 1-й крок після сходу з бар'єра.
7. Неузгоджені рухи рук і ніг у бігові через слабку рухливість у кульшових суглобах.

Засоби їх виправлення:

1. Подолання занижених бар'єрів в умовах, наближених до змагальних.
2. Нанесення позначки відштовхування; використання нижчого 1-го бар'єра.
3. Долати бар'єри з акцентованим підйомом стегна махової ноги; не квапитись з її випрямленням; до кінця відштовхуватись на бар'єр.

4. Спеціальні вправи для поштовхової ноги біля опори і під час руху доріжкою.
5. Акцентувати опускання махової ноги ближче до бар'єра; поштовхову ногу виносити не угору, а уперед
6. Долання кількох бар'єрів за один крок (відстань між бар'єрами від 14 до 16-17 стоп).
7. Виконання будь-яких спеціальних вправ бар'єриста обов'язково з обох ніг.

5. Правила змагань у бар'єрному бігу

У всіх видах бар'єрного бігу кожен учасник повинен бігти окремою доріжкою та долати всі встановлені на ній бар'єри.

Учасник дискваліфікується у разі, якщо він:

- оббігає бар'єр збоку або порушує межі своєї доріжки при подоланні бар'єру;
- проносить ногу (ступню) поза бар'єром нижче верхньої кромки перекладини;
- навмисне збиває бар'єр рукою або ногою.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для чоловіків?
2. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для жінок?
3. Яка кількість бар'єрів знаходиться у чоловіків і жінок незалежно від дистанції?
4. Яка висота бар'єра на дистанції 110 м у чоловіків?
5. Яка висота бар'єра на дистанції 100 м у жінок?
6. Яка висота бар'єра на дистанції 400 м для чоловіків?
для жінок:
7. Як термінологічно називаються дії бар'єриста перед відштовхуванням перед бар'єром?.
8. Як термінологічно називаються рухи спортсмена після проходження тіла над бар'єром?
9. За скільки кроків долають спортсмени дистанцію між бар'єрами в бігу на 400 м?
10. За скільки кроків бар'єристи долають відстань між бар'єрами на дистанції 100 м – жінки і 110 м – чоловіки?

Змістовий модуль 4 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску

Лекція 7

Тема 4.1 Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.

Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра

Тема 4.1 Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати(1год)

План

9. Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати
- 10.Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи
- 11.Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати.
12. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення.
13. Правила змагань з метання м'яча, гранати

Список літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
2. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
3. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

1. Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати

Основні ланки техніки метання малого м'яча і гранати: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки і відведення м'яча чи гранати, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

Тримання приладу не повинно заважати виконувати вільно, з оптимальною амплітудою усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила металника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час

розбігу і шлях прикладання сили у завершальній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

Розбіг. Він залежить від індивідуальних особливостей спортсмена і коливається в межах 20 – 25 м. Перед початком розбігу метальник стає обличчям до напрямку метання, тримаючи зігнутою рукою напроти плеча гранату. Перша частина розбігу складається із бігових кроків. У другій частині розбігу учень робить 4 – 5 кидкових кроків і відводить снаряд. Основне завдання розбігу – надати системі –метальник – прилад оптимальної швидкості, а також створити сприятливі умови для фінального зусилля.

Відведення снаряда. Розпочинається з моменту постановки лівої або правої ноги (залежно від того, в якій руці граната) на контрольну відмітку, яка визначає початок кидкової частини розбігу. Відведення відбувається дугою вперед-униз-назад на двох перших кидкових кроках. Таз і плечі метальника повертаються вправо, рука з гранатою перебуває за головою. Третій кидковий крок називається –перехресним, є важливим з'єднувальним елементом між розбігом і фінальним зусиллям та виконується стрибкоподібним рухом.

Техніка фінального зусилля спрямована на те, щоб метальник зайняв правильне положення щодо опори і приладу. З переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу прискорюється. Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручуванням тулуба у бік, протилежний метанню, з відведенням в тому самому напрямку руки з приладом. Фінальне зусилля починається з викручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення таза вперед у положення, умовно назване –натягнутим луком, і проходячи через ліву ногу, яка в цей момент випрямляється, хлестоподібним рухом руки викидається граната. Після кидка, щоб утримати рівновагу і не наступити на дугу, якою закінчується розбіг, метальник робить активну заміну ніг стрибком уперед з лівої на праву ногу.

2. Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи

У Спеціальні вправи бігуна (біг з високим підніманням стегна, біг колесом, стрибки у кроці, вистрибування на кожен крок, біг із закиданням гомілок, біг приставним кроком, біг перехресним кроком).

У Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім у русі). У Спеціальні силові вправи метальника. У Акробатичні вправи (перекиди вперед, назад; «колесо»тощо).

Перелік засобів для навчання правильного тримання та відведення снаряда

3 Демонстрація техніки метання снаряда, розбір кінограм, фотографій, схем.

Показ правильності тримання снаряда різними способами над плечем.

Навчання відведенню снаряда двома способами: прямо-назад і вперед- униз-назад.

Методичні рекомендації. Техніку метання показувати з місця і з розбігу при різній швидкості виконання. Вихідне положення – ліва нога спереду на всій ступні, права позаду на носку, тулуб розташований вертикально.

3. Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати

У Із вихідного положення – стійка ноги нарізно, вага тіла на передній частині ступні. Рука над плечем зігнута в ліктьовому

в плечовому суглобах. Лікоть – на рівні обличчя, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним випрямленням руки вперед-угору.

Із того ж вихідного положення – метання малого м'яча у стінку.

Вихідне положення – ноги нарізно, стоячи лівим боком до напрямку кидка.

Із вихідного положення – ноги на ширині плечей, спис над плечем – відведення руки зі списом назад і метання снаряда зусиллям руки.

У Те ж саме – згинаючи і розгинаючи ноги з відхиленням тулуба назад.

У Те ж саме – із правою ногою позаду на носку.

Методичні рекомендації. Контроль за правильним виконанням здійснюється тренером-викладачем шляхом зауважень і практичної допомоги. Метати снаряд слід по висхідній траєкторії, зусилля прикладати до осі снаряду.

Перелік вправ для навчання техніки фінального зусилля з місія

1. Метання снаряда із положення стоячи обличчям до напрямку метання.
2. Те ж саме – після попереднього повороту плечового поясу направо.
3. Те ж саме – із положення стоячи лівим боком до напрямку метання, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні.
4. Те ж саме – із відведенням снаряда назад у положенні –рука зі снарядом над плечем.

Методичні рекомендації. Відведення руки зі снарядом і кидкові рухи виконуються відповідно до описаної техніки. Виведення руки зі снарядом для метання необхідно починати з випрямлення правої ноги та повертання її носком уперед.

Перелік вправ для навчання техніки метання малого м'яча (гранати) із трьох кроків

- 3 Імітація перехресного кроку.
2. З основної стійки зробити крок правою ногою (перехресний крок) із поворотом тулуба та відведенням руки зі списом назад, потім крок лівою – і виконати метання списа.

Методичні рекомендації. Основне при виконанні перехресного кроку – випередити ногами снаряд, рухаючись, наприклад, якомога довшим шляхом.

Перелік вправ для навчання техніки метання снаряда з п'яти кроків

Основна стійка – ліва нога на контрольній відмітці. На перші два кроки з правої ноги – відводять снаряд і повертають плечі, потім виконують перехресний крок правою ногою, лівою

– і виконують метання списа. П'ятий крок виконується після випуску снаряда.

Методичні рекомендації. Темп кроків поступово прискорюється з переходом на біг. Рекомендується виконувати кидок на рахунок тренера або спортсмена. Необхідно слідкувати за правильним відведенням і положенням снаряда.

Перелік вправ для навчання ритму розбігу зі снарядом

У Біг зі снарядом у руці над плечем.

У Метання снаряда з повільного розбігу до контрольної відмітки і з п'яти кидкових кроків.

Методичні рекомендації. На контрольну відмітку необхідно попадати лівою ногою при умові несення снаряда у правій руці. Довжину і швидкість розбігу необхідно збільшувати поступово у міру засвоєння основ техніки метання з п'яти кроків.

Перелік вправ для навчання техніки метання снаряда з розбігу

1. Метання снаряда з малого, середнього та повного розбігу.

Методичні рекомендації. Акцентувати увагу на прискорення при перехресному кроці (обгін снаряда). Слідкувати за рівномірністю розбігу до контрольної відмітки та прискоренням на третьому кроці завершального розбігу. Контролювати правильність відведення та положення снаряда перед фінальною фазою.

Перелік вправ для вдосконалення техніки метання снаряда розбігу

2. Удосконалення елементів і фаз у техніці метання з доведенням швидкості розбігу до оптимальної.

3. Участь у різних змаганнях.

Методичні рекомендації. Акцентувати увагу на узгодженості останніх кроків розбігу і поєднанні швидкісного кроку з фінальним зусиллям; активне відштовхування ногами у фінальному зусиллі. Усунення різних помилок у деталях техніки метання снаряда. Використання навчальних і методичних посібників із сучасної техніки тренування.

4. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках.

Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: непрямолінійне тримання і розгойдування руки з м'ячем у І частині розбігу, що заважатиме відведенню снаряда; напружений біг у попередньому розбігу;

під час кидка лікоть опущений; відхилення тулуба у протилежний від кидка бік; високий стрибок у перехресному кроці; кидок виконується переважно рукою; недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка; зупинка перед кидком.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу і кидкових кроках

1. Пробігання з гранатою з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні – 2 – 3 рази x 15 м.
2. Повторні пробігання з гранатою по м'якій поверхні – 2 – 3 рази x 15 м.
3. Повторні відведення гранати на місці і під час бігу.
4. Імітація відведення вниз-угору – 5 – 6 разів. Характеристика типових помилок у техніці відведення, фінального зусилля і збереження рівноваги. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: високий стрибок у –перехресному кроці; кидок виконується переважно рукою; недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка; зупинка перед кидком.

Перелік засобів для усунення помилок у техніці відведення, фінального зусилля і збереження рівноваги

1. Імітація та виконання –перехресного кроку в ходьбі та бігу – 5 – 6 разів. у Імітувати за чергою включення в роботу ніг, тулуба, рук фази фінального зусилля.
3. Імітувати та виконувати –перехресний крок та наступні дії, а також фінальне зусилля з викиданням гранати чи м'яча в коридор.

Примітка: вправи виконуються з урахуванням індивідуального підходу до кожної особи, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання метання гранати.

5.Правила змагань з метання м'яча, гранати.

У всіх видах метань учасник має три спроби в попередній частині змагань і, якщо входить у вісімку найсильніших, - три спроби у фіналі. Попередні спроби виконуються по черзі відповідно до порядку запису у протоколі. Після третьої та п'ятої спроб порядок змінюється – учасники виконують спроби відповідно до рейтингу – від найгіршого результату на кращий.

Спроба в метаннях не зараховується, якщо:

☐ учасник приступив до виконання спроби і після того, як випустив снаряд з рук, до прийняття стійкого положення торкнувся будь-якої частини тіла, одягом або взуттям ґрунту за кільцем (або попереду планки при метанні м'яча, гранати, списа) або наступив на них, зачепивши їх зверху, випустив снаряд, що впав за кільце або планку. Випадкове падіння снаряда з рук учасника за кільце (планку) до початку виконання спроби, а також падіння снаряда всередині кола або до планки не вважається помилкою;

☐ будь-яка частина сліду від приземлення снаряда виявляється поза межами сектора приземлення, обмеженого внутрішніми кромками бічних ліній;

☐ учасник після кидка вийшов вперед через планку або передню частину кільця, або за позначені лінії («вуси»), або за межі доріжки розбігу;

☐ учасник покинув коло, не прийнявши стійкого положення після випуску снаряда, або покинув коло (або сектор для розбігу) до приземлення снаряда.

Якщо змагання розпочалися, спортсменам не дозволяється використовувати снаряди, сектор та коло для тренування.

Спортсмен не повинен виходити з кола, а в метанні списа повертатися спиною до дуги метання, поки снаряд перебуває в повітрі (не торкнувся землі).

Виштовхування ядра проводиться з кола. Спортсмен штовхає ядро від плеча однією рукою з місця або повороту зі статичного становища. Перед початком спроби ядро має бути зафіксовано у шиї чи підборідді. Під час штовхання кисть руки не повинна опускатися нижче за це положення, а ядро не повинно відводитися за лінію плечей (замах).

Метання списа виконується з місця або з розбігу через плече або передпліччя руки, що кидає, тобто. у заключній фазі метання спис має проходити над плечовим суглобом. Нетрадиційні методи метання (з поворотом) не дозволяються.

Під час розбігу та в момент кидка учасник повинен знаходитись у межах, позначених бічними лініями доріжки для розбігу.

Метання гранати та м'яча виконуються з місця або з розбігу (без поворотів) у сектор, розмічений як метання списа.

Основні характеристики снарядів.

ЯДРО має бути виготовлене з металу не м'якше латуні або являти собою оболонку з такого металу з наповненням свинцем або іншим придатним матеріалом, за формою – це гладка куля, яка не має жодних шорсткостей. Вимоги до параметрів ядра наводяться у таблиці 5.1.

Таблиця 5.1

Вимоги до параметрів ядра

Вікові групи	Маса ядра кг	Діаметр, мм
Чол. 20-45	7,265-7,285	110-130
Чол. 18, 50-55	6,005-6,025	105-125
Юн. 14-16, муж. 60-65	5,005-5,025	100-115
Дів. 16, жін. 18-45, хл. 12, чол. 70 і старше	4,005-4,025	95-110
Дів. 12-14, жін. 50 і старше	3,005-3,025	85-100
Дів. 10, хл. 10	2,005-2,025	75-90

Гранат. Вага для хлопчиків 9-12 років та дівчаток 9-14 років – 300 г; юнаки 14-16 років, жен. 18 років та старше – 500 г; чоловік. 18 років і старше – 700 г. Розміри гранат однакові, незалежно від ваги: довжина снаряда – 236 мм, діаметр

ручки – 30 мм, довжина ручки – 105 мм, діаметр тіла снаряда – 50 мм, довжина тіла снаряда – 105 мм, довжина проміжної частини – 26 мм.

М'яч у формі кулі може бути виготовлений із гуми, синтетичного або іншого придатного матеріалу. Маса м'яча має бути 155-160 г, а діаметр – 58-62 мм.

Контрольні питання

1. Від чого не залежить швидкість вильоту снаряда в метанні:
 - а) кут вильоту;
 - б) довжина шляху дії сили на снаряд;
 - в) довжина розгону;
 - г) опір повітря;
 - д) величина сили, що прикладається до снаряда.
2. Вкажіть, якою ногою необхідно попасти спортсмену на контрольну відмітку під час метання малого м'яча (для правші):
 - а) лівою;
 - б) правою;
 - в) будь-якою.
3. Довжина розбігу в метанні м'яча:
 - а) 15 – 30 м; б) 20 – 35 м; в) 25 – 40 м; г) 30 – 40 м.
4. Напишіть, скільки кидкових кроків виконує спортсмен під час метання малого м'яча:
5. Розробіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання фінального зусилля в метанні малого м'яча

Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра(1год)

План

1. Техніка штовхання ядра.
2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
3. Спеціальні і підвідні вправи у штовханні ядра.
4. Правила змагань зі штовхання ядра.

Список літератури

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
2. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

1. Техніка штовхання ядра

На змаганнях штовхання ядра виконується з кола діаметром 213,5 см у сектор, що дорівнює 40°. У передній частині кола знаходиться сегмент, який допомагає спортсмену зберегти рівновагу після виштовхування ядра і залишитись у межах кола.

Ядро для штовхання ядра може бути різної ваги, однак у змаганнях використовуються ядра певної ваги: чоловіки штовхають ядро 7 кг 257 г, юнаки – 6 кг, жінки – 4 кг, дівчата – 3 кг.

Дальність польоту ядра обумовлена трьома факторами: початковою швидкістю вильоту снаряда, оптимальним кутом вильоту, висотою, на якій ядро залишає кисть руки спортсмена.

Основні фази штовхання ядра: тримання снаряда, вихідне положення, підготовка до скачка, розгін-скачок, фінальне зусилля.

Тримання ядра. Ядро утримується у надключичній западині основними фалангами трьох дещо розставлених пальців: вказівного, середнього і безіменного. Великий палець і мізинець підтримують його збоку, лікоть правої руки відведений в бік і дещо вперед під кутом 90° по відношенню до тулуба.

Вихідне положення. Метальник стоїть на правій нозі, ліва відставлена назад і торкається носком сектора, тулуб прямий, ліва рука піднята вгору і трохи відведена в бік.

Підготовка до скачка. З вихідного положення метальник плавним рухом нахиляє тулуб вперед, одночасно піднімає ліву ногу до того моменту, поки тулуб підійде до горизонтального положення, права нога трохи зігнута в колінному суглобі, а вага тіла знаходиться на всій стопі.

При наближенні тулуба до горизонтального положення спортсмен розпочинає групування, вага тіла знаходиться на правій нозі, тулуб нахиляється вперед до торкання грудьми стегна правої ноги. Одночасно з нахилом тулуба ліва нога опускається і підтягується до правої ноги. Вага тіла переноситься на праву ступню, коліно рухається вперед.

Розгін-скачок. Ця фаза розпочинається з руху лівої ноги, яка, розгинаючись, виконує мах в бік сегмента. В кінці маху проходить активне розведення стегон, а метальник переходить із передньої частини правої ступні на п'ятку, ліва рука піднімається вгору і сприяє утриманню плечей від передчасного повороту вліво. Права нога відштовхується, згинаючись в колінному суглобі, швидким наскрізним рухом переставляється в середину кола під тіло спортсмена. Права ступня перед постановкою на опору повертається носком вліво під кутом 45-90° і ставиться з передньої частини ступні. Таз розвертається лівим боком в напрямку штовхання, а верхня частина тулуба майже не повертається, створюються умови для попереднього розтягування м'язів, які розгинають і повертають тулуб у виконанні фінального зусилля.

За постановкою правої ноги ставиться ліва з передньої частини ступні. Метальник приземляється на обидві ноги з невеликою

амортизацією, щоб бути готовим активно виконати певні рухи в фінальному зусиллі. Вага тіла в більшій мірі знаходиться на правій нозі, ядро, по можливості, віддалено від точки вильоту його.

Фінальне зусилля. Початок фінального зусилля відбувається з моменту постановки правої ноги на опору і продовжується з наступним торканням лівої ноги. Рух правої ноги починається зі ступні і виведенням однойменного коліна вперед в напрямку вильоту ядра, ліва нога спочатку згинається в колінному суглобі і утримується в такому положенні до моменту наближення металника грудьми в напрямку руху ядра.

Рух тулуба у фінальному зусиллі відіграє велику роль починається з повороту таза відносно осі тіла. Плечовий пояс в цей момент відстає від руху таза і знаходиться в «закритому» положенні, що сприяє додатковому розтягуванню м'язів живота. При цьому майже одночасно відбувається розгинання ніг, металник приходить в положення «натягнутого лука»: таз виведений вперед, а верхня частина тулуба відстає. В цей момент рух таза зупиняється, а плечі активно повертаються до положення грудьми в бік польоту ядра.

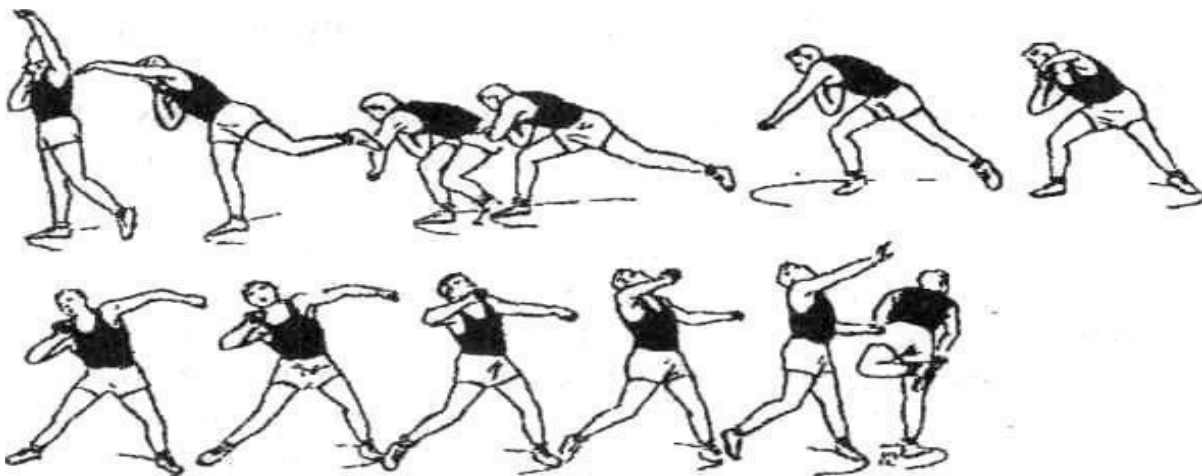


Рис. 1.1

Виштовхування ядра відбувається одночасно з випрямленням лівої ноги і тулуба. Фінальне зусилля закінчується потужним розгинаючим рухом правої руки в ліктьовому суглобі і закінчується виштовхуванням кистю правої руки. Після випуску ядра металник активно міняє положення ніг і упирається в сегмент правою ногою, щоб не вискочити з круга.

Штовхання ядра з повороту – спосіб, який набуває все більшої популярності серед металників (рис.1.2).

При використанні способу штовхання ядра з повороту спортсмен приймає вихідне положення, подібне до вихідного положення в метанні диска

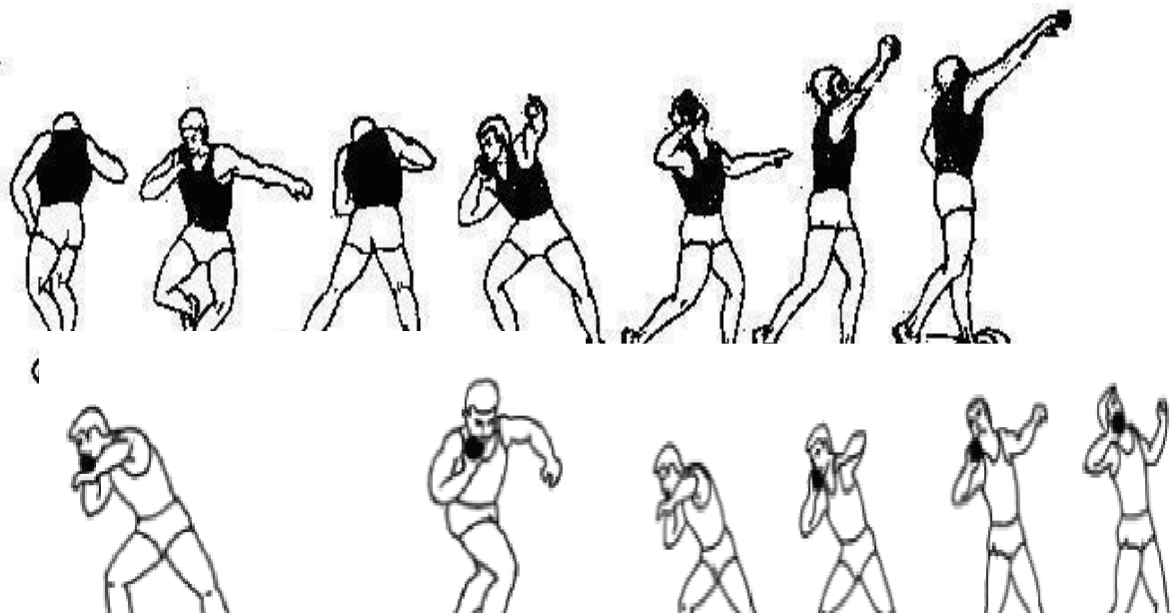


Рис. 1.2

Вхід у поворот починається з повороту лівої ноги на передній частині внутрішнього боку ступні («вкручування»). Коли ліва нога повернулась на 120° до напрямку кидка, поштовхом правої ноги вага тіла спортсмена переміщується на ліву ногу. Після відштовхування права нога, випрямляючись у колінному суглобі, виконує маховий рух вперед у напрямку штовхання. Метальник продовжує поворот в одноопорному положенні. Під час повороту права рука з ядром рухається вслід за правою ногою. Разом з маховим рухом правої ноги ліва проштовхує тіло спортсмена вперед і відштовхується від ґрунту. У безопорній фазі спортсмен повинен знаходитися якомога менший проміжок часу, інакше швидкість руху буде знижено і порушено ритм розгону снаряда.

Фінальне зусилля у штовханні ядра з повороту виконується аналогічно штовхання ядра зі скачка.

2. Методика навчання техніки штовхання ядра

ЗАВДАННЯ 1. Створити правильне уявлення про техніку штовхання ядра.



Рис. 2.1. Послідовність техніки штовхання ядра зі скоку

ЗАСОБИ. Пояснення правил організації та проведення змагань із штовхання ядра. Розбір та аналіз кінограм, кінокільцівок, схем і малюнків окремих елементів. Демонстрація техніки штовхання ядра з місця і зі стрибка.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Демонстрація техніки штовхання ядра виконується з місця, зі стрибка та з поступовим збільшенням швидкості.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити тримати та виштовхувати ядро.

ЗАСОБИ. Тримання ядра на основі пальців. Підкидання ядра угору однією

та двома руками. Піднімання ядра вгору на витягнутій руці та опускання її до шиї з відведенням ліктя убік так, щоб він був продовженням лінії плеча. Імітація штовхання ядра. Штовхання ядра вперед-угору, а також – двома руками від грудей.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При виштовхуванні кисть руки слід розгинати вперед-назовні. Штовхання ядра проводити із положення стоячи лівим боком за напрямком штовхання, ноги злегка зігнуті та розташовані на ширині плечей. Перед виштовхуванням ядра ноги попередньо пружно згинаються, потім випрямляються одночасно із розгинанням штовхаючої руки.

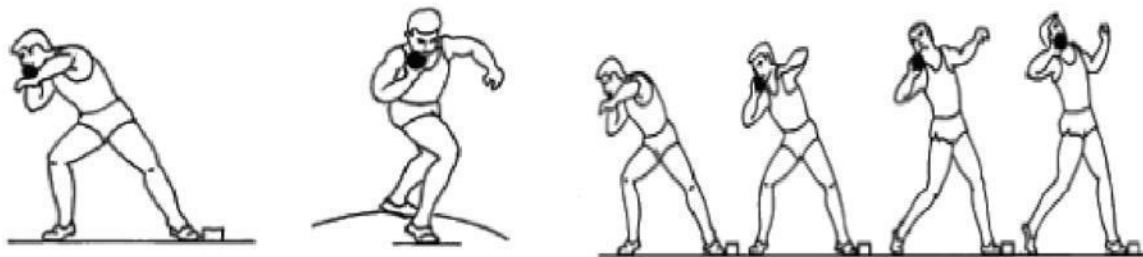


Рис. 2.2 Штовхання ядра з місця

ЗАВДАННЯ 3. Навчити штовханням ядра з місця (фаза фінального зусилля).

ЗАСОБИ. Тримання ядра та підготовчі вправи для штовхання ядра з місця.

Із вихідного положення стоячи лівим боком до напрямку штовхання, ноги – на ширині плечей, ядро – біля шиї, ліва рука вільно витягнута вгору: нахилитися лівим плечем до правого коліна, зігнути праву руку та повернутися у вихідне положення.

Вихідне положення таке ж саме, виштовхнути ядро вперед-угору з кроком правою ногою вперед і поворотом тулуба вліво. Із вихідного положення стоячи спиною до напрямку штовхання: нахилитися лівим плечем до правого коліна і виштовхнути снаряд так само, як і в попередній вправі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на вільному виконанні вправи. Із положення стоячи спиною до напрямку штовхання снаряду необхідно переходити тільки після засвоєння техніки із положення стоячи боком. Спочатку навчання виконується з полегшеними ядрами. Акцентувати увагу треба на послідовному узгодженні рухів ніг, таза і верхньої частини плечового пояса.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити стрибкоподібному розгону.



Рис. 2.3 «Стрибок»

ЗАСОБИ. Із вихідного положення перед стрибком імітація попередніх рухів ногами і тулубом. Імітація стрибка з приземленням: замах лівою ногою у поєднанні з нахилом тулуба, відштовхування правою ногою і швидке підтягування гомілки, приземлення на праву зігнуту ногу при активному опусканні лівої ноги на ґрунт. Те ж саме, із полегшеним ядром. Із ядром у правій руці присідання на правій нозі із діставанням грудьми правого стегна, ліва нога, зігнута в коліні, відводиться назад. Відштовхування правою ногою назад із приземленням та одночасним махом лівою у тому ж напрямі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Навчання стрибка спочатку проводять без ядра, потім – із полегшеним ядром, а після його засвоєння переходять на стрибок із ядром відповідної ваги. Права нога виконує стрибок ковзаючим рухом із наступною активною роботою ніг.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити техніки штовхання ядра зі скрибка в цілому.

ЗАСОБИ. Штовхання ядра різної ваги зі стрибка в крузі. Штовхання ядра у поєднанні швидкого стрибка із правильною підготовкою, швидким переходом до поштовху і швидким прискоренням при виштовхуванні ядра. Імітація штовхання ядра зі стрибка. Штовхання ядра вагою 7,257кг із дотриманням правил змагань.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Індивідуальна робота над окремими елементами та рухами. Відпрацювання ритму поштовху.

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення техніки штовхання ядра.

ЗАСОБИ. Участь у різних змаганнях. Удосконалення елементів і деталей техніки штовхання ядра з доведенням швидкості рухів до максимальної.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Систематичне тренування у спортивній секції під керівництвом тренера. Використання навчальних посібників.

3. Спеціальні і підвідні вправи в штовханні ядра

1. В.п. – основна стійка, ядро в правій руці, випад вправо. Рука з ядром опускається до рівня плечей. Випрямляючи ноги, підкинути ядро через себе, зловити його двома руками, те ж зробити лівою (рис.3.1).

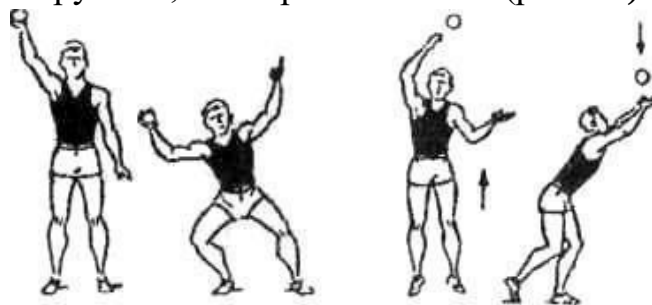


Рис.3.1

2. В.п. – основна стійка, ядро у витягнутих руках над головою, ноги зігнуті до положення напівприсіду і швидко випрямити. Кинути ядро вгору, зловити його (рис.3.2).

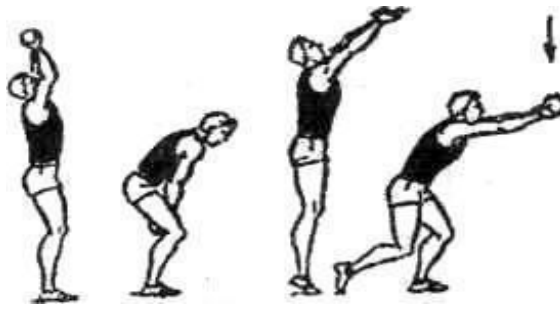


Рис. 3.2

3. В.п. те ж, ядро на долоні. Відвести руку з ядром в бік, одночасно згинаючи ноги. Швидко розгинаючи ноги, підкинути ядро кистю, зловити його, теж саме зробити другою рукою (рис.3.3).



Рис.3.3

4. В.п. те ж, ядро у витягнутих руках над головою. Нахилившись вправо (замах), кинути ядро вліво (рис.3.4).

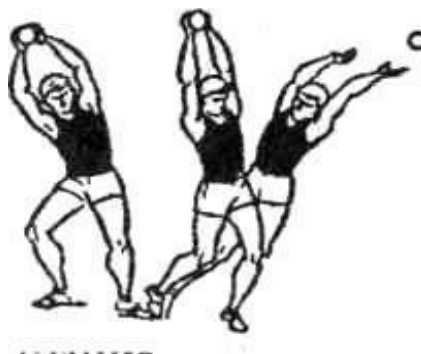


Рис. 3.4

5. В.п. – основна стійка, ядро на пальцях, лікті вбік-вниз. Швидкий напівприсід з наступним виштовхуванням ядра руками вперед (рис. 3.5).

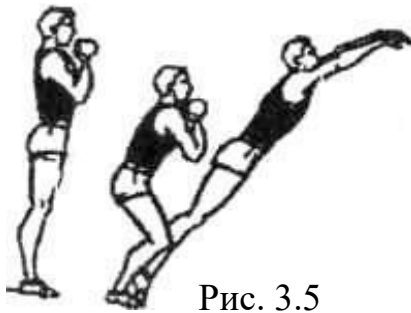


Рис. 3.5

6. В.п. – основна стійка, ядро утримується кистями рук знизу. Напівприсіди із замахом рук вниз і швидке випрямлення ніг з наступним кидком ядра (рис. 3.6).

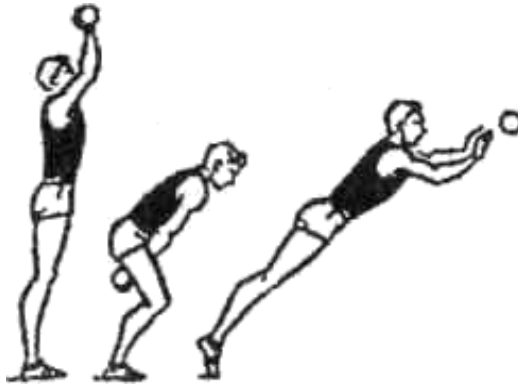


Рис.3.6

7. Кидок ядра двома руками назад через голову з в.п. ноги на ширині плечей стоячи спиною в напрямку метання (рис.3.7)

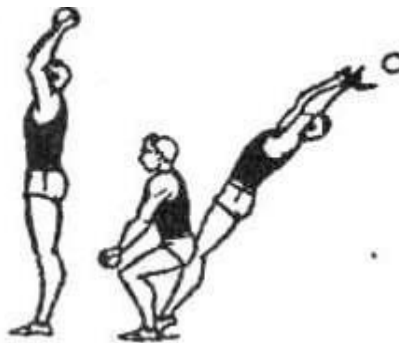


Рис. 3.7

8. В.п. – права нога зігнута в колінному суглобі, ліва виставлена вперед, вага тіла на правій. Випрямляючи ноги вперед-вгору, виштовхнути ядро (рис. 3.8).

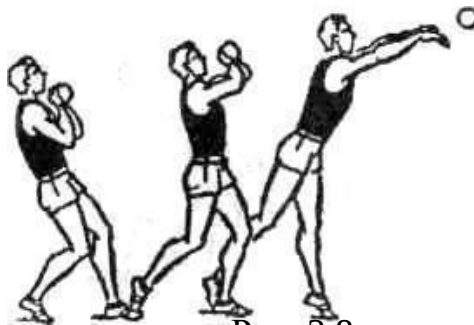


Рис. 3.8

9. В.п. – ядро утримується двома руками біля шиї, вага тіла на зігнутій правій нозі, ліва трохи – піднята над землею. Опускаючи ліву на опору, повернути кульш і гомілку правої ноги вправо-назовні, вийти грудьми вперед-вгору, виштовхнути

ядро (рис. 3.9).

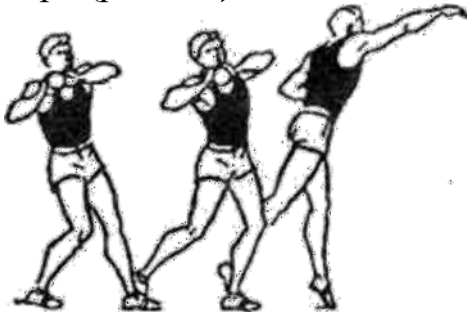


Рис. 3.9

10. В.п. – основна стійка, ядро на пальцях витягнутої вгору правої руки. Невеликим згинанням ніг, виштовхнути ядро кистю, зловити його (рис.3.10).

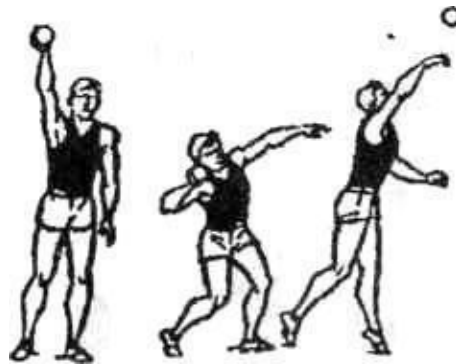


Рис.3.10

11. В п. – основна стійка. Права рука з ядром біля ший, ліва зігнута в ліктьовому суглобі, відведена вбік. З цього положення повернути плечі вліво і перед фінальним рухом прийняти вихідне положення. Імітація поштовху (рис.3.11).

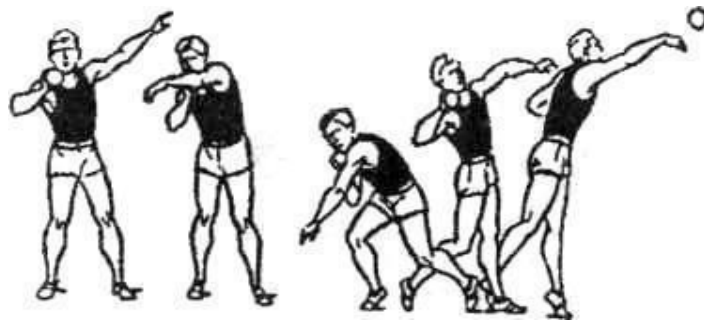


Рис. 3.11

12. В.п. – стійка на правій нозі, ліва відведена назад, замах розпочинається з одночасного маху лівою вгору і згинання вперед тулуба, після чого ліва нога опускається вниз і, згинаючись в колінному суглобі, підтягується до правої гомілки; права нога також згинається в колінному суглобі (рис. 3.12).

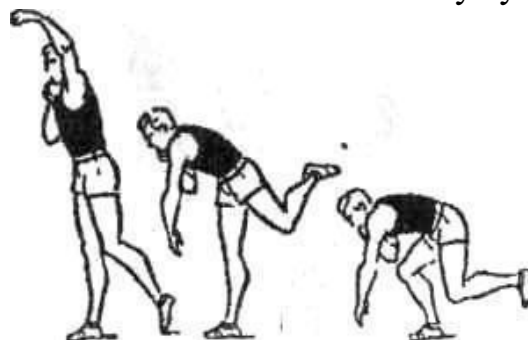


Рис. 3.12

13. Кидки ядра (1-2-3 кг) із-за голови двома руками і однією, в.п. ліва нога попереду, ядро над головою. Замах, відводячи ядро назад за голову, швидко метнути його вперед. При кидку не розводити лікті вбік. Звернути увагу на послідовну роботу ніг і рук (рис.3.13).

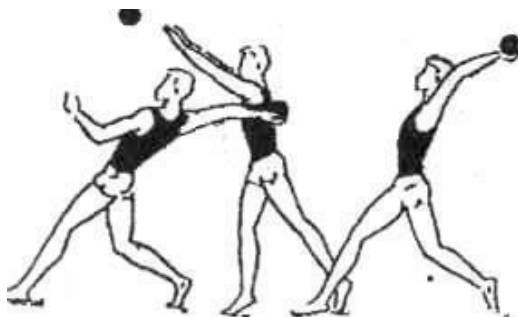


Рис. 3.13

14. Та ж вправа, але виконати з трьох кроків.

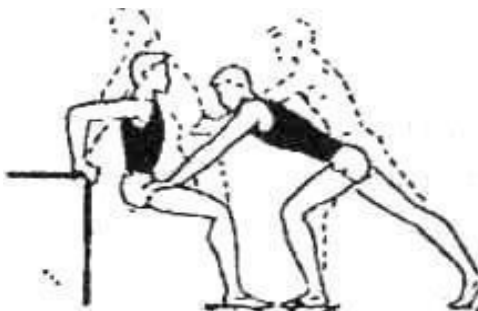


Рис. 3.14

15. Вставання, сидячи біля гімнастичної стінки з опором партнера (рис.3.14).

16. Підйом вгору в положення прогнувшись з допомогою партнера на гімнастичній стінці, сидячи на підлозі спиною до стінки, захопити піднятими вгору руками рейку, ноги утримує партнер.

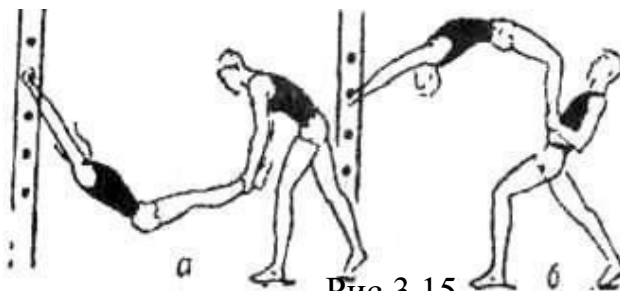
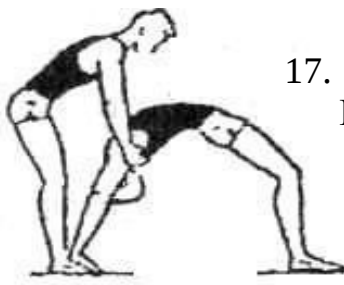


Рис.3.15

Підтягнувшись на руках і впираючись ногами в живіт партнера, викинути тіло вверх, прогнутись (рис.3.15).



17. Перенесення ваги тіла на руки за допомогою партнера. Відштовхнутись ногами, намагатись перенести вагу тіла на руки. Партнер, активно підштовхуючи під лопатки, притягує до себе того, хто виконує вправу (рис.3.16).

18. Прогин лежачи на животі за допомогою партнера (рис. 3.17).

Рис. 3.16

19. Прогин стоячи на колінах до торкання головою підлоги.

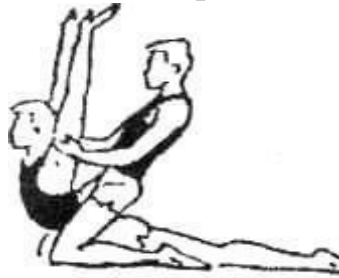


Рис.3.17

20. Присісти на відстані кроку від стінки, хват за верхню рейку, прогнутись вперед-вгору (варіанти) (рис.3.18).

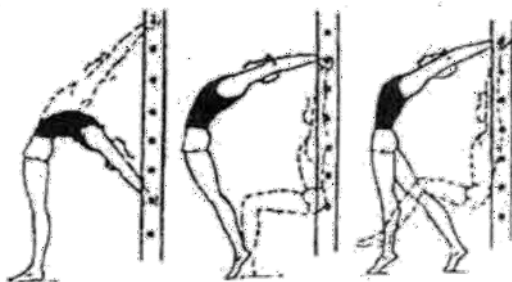


Рис.3.18

4. **Правила змагань зі штовхання ядра.**

У всіх видах метань учасник має три спроби в попередній частині змагань і, якщо входить у вісімку найсильніших, - три спроби у фіналі. Попередні спроби виконуються по черзі відповідно до порядку запису у протоколі. Після третьої та п'ятої спроб порядок змінюється – учасники виконують спроби відповідно до рейтингу – від найгіршого результату на кращий.

Спроба в метаннях не зараховується, якщо:

☐ учасник приступив до виконання спроби і після того, як випустив снаряд з рук, до прийняття стійкого положення торкнувся будь-якої частини тіла, одягом або взуттям ґрунту за кільцем (або попереду планки при метанні м'яча, гранати, списа) або наступив на них, зачепивши їх зверху, випустив снаряд, що впав за кільце або планку. Випадкове падіння снаряда з рук учасника за кільце (планку) до початку виконання спроби, а також падіння снаряда всередині кола або до планки не вважається помилкою;

□ будь-яка частина сліду від приземлення снаряда виявляється поза межами сектора приземлення, обмеженого внутрішніми кромками бічних ліній;

□ учасник після кидка вийшов вперед через планку або передню частину кільця, або за позначені лінії («вуси»), або за межі доріжки розбігу;

□ учасник покинув коло, не прийнявши стійкого положення після випуску снаряда, або покинув коло (або сектор для розбігу) до приземлення снаряда.

Якщо змагання розпочалися, спортсменам не дозволяється використовувати снаряди, сектор та коло для тренування.

Спортсмен не повинен виходити з кола, а в метанні списа повертатися спиною до дуги метання, поки снаряд перебуває в повітрі (не торкнувся землі).

Виштовхування ядра проводиться з кола. Спортсмен штовхає ядро від плеча однією рукою з місця або повороту зі статичного становища. Перед початком спроби ядро має бути зафіксовано у ший чи підборідді. Під час штовхання кисть руки не повинна опускатися нижче за це положення, а ядро не повинно відводитися за лінію плечей (замах).

Метання списа виконується з місця або з розбігу через плече або передпліччя руки, що кидає, тобто. у заключній фазі метання спис має проходити над плечовим суглобом. Нетрадиційні методи метання (з поворотом) не дозволяються.

Під час розбігу та в момент кидка учасник повинен знаходитись у межах, позначених бічними лініями доріжки для розбігу.

Метання гранати та м'яча виконуються з місця або з розбігу (без поворотів) у сектор, розмічений як метання списа.

Основні характеристики снарядів.

ЯДРО має бути виготовлене з металу не м'якше латуні або являти собою оболонку з такого металу з наповненням свинцем або іншим придатним матеріалом, за формою – це гладка куля, яка не має жодних шорсткостей. Вимоги до параметрів ядра наводяться у таблиці 4.1.

Таблиця 4.1

Вимоги до параметрів ядра

Вікові групи	Маса ядра кг	Діаметр, мм
Чол. 20-45	7,265-7,285	110-130
Чол. 18, 50-55	6,005-6,025	105-125
Юн. 14-16, муж. 60-65	5,005-5,025	100-115
Дів. 16, жін. 18-45, хл. 12, чол. 70 і старше	4,005-4,025	95-110
Дів. 12-14, жін. 50 и старше	3,005-3,025	85-100

Гранат. Вага для хлопчиків 9-12 років та дівчаток 9-14 років – 300 г; юнаки 14-16 років, жен. 18 років та старше – 500 г; чоловік. 18 років і старше – 700 г. Розміри гранат однакові, незалежно від ваги: довжина снаряда – 236 мм, діаметр ручки – 30 мм, довжина ручки – 105 мм, діаметр тіла снаряда – 50 мм, довжина тіла снаряда – 105 мм, довжина проміжної частини – 26 мм.

М'яч у формі кулі може бути виготовлений із гуми, синтетичного або іншого придатного матеріалу. Маса м'яча має бути 155-160 г, а діаметр – 58-62 мм.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Від яких чинників залежить результат в штовханні ядра?
2. Яким повинен бути кут вильоту ядра?
3. З постановки якої ноги розпочинається фінальне зусилля в штовханні ядра?
4. Що є найважливішим чинником для досягнення найвищої початкової швидкості вильоту ядра?
5. Яка частина тіла відіграє вирішальну роль у штовханні ядра?
6. Рівень володіння технікою штовхання ядра визначається різницею між результатом з місця і з розгону. Відмінним є показники:
7. Довжина шляху переміщення ядра у фінальному зусиллі становить у чоловіків:
8. Який діаметр кола для штовхання ядра?
9. Яку вагу має чоловіче ядро?.
10. Як визначається переможець у штовханні ядра?

Лекція 8

Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису. Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску.

Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису (1 год)

План

1. Техніка метання списа
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання списа
4. Правила змагань з метання спису.

Список літератури

4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /[Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально- методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

1. Техніка метання спису

Метання спису виконується з прямолінійного розбігу кидком із-за голови через плече. Довжина розбігу може коливатися у межах 27-30 м у чоловіків і 23- 26 м у жінок.

Чоловіки метають спис вагою 800 г і завдовжки 260-270 см, жінки – вагою 600 г і завдовжки 220-230 см.

Спис метають у сектор 29°. Результат вимірюється від внутрішнього краю обмежуючої дугоподібної планки радіусом 8 м до ближчого сліду на ґрунті, зробленого наконечником списа.

Метання списа – складний прямолінійний рух, який складається з розбігу і фінального зусилля (рис. 4.32). В свою чергу, розбіг ділиться на дві частини – попередню (до контрольної лінії) – 15-25 м (8-14 бігових кроків) і заключну – 9-12 м (4-6 кидкових кроків).

Тримання списа. Є два способи тримання списа. В першому спис розташований по діагоналі на долоні і щільно утримується вказівним і великим пальцями, решта пальців вільно на обмотці. В другому способі спис охоплюється середнім і великим пальцями, а напівзігнутий вказівний палець знаходиться за обмоткою.

Розбіг. У вихідному положенні металеньник знаходиться обличчям в напрямку метання, одна нога відставлена назад, тулуб вертикальний. Спис утримується правою зігнутою рукою над плечем, лікоть направлений вперед і дещо вправо, права кисть знаходиться на рівні голови. Розбіг розпочинається пружними кроками з поступовим збільшенням швидкості. Попередня частина розбігу (15-25 м) пробігається за 9-14 бігових кроків, друга (заключна, 9-12 м) виконується за 4-6 кидкових кроків.

В попередній частині розбігу металеньник набирає оптимальну швидкість, кисть зі списом знаходиться на рівні голови, тулуб вертикальний.

Ліва нога ставиться на контрольну лінію, перший кидковий крок розпочинається з постановки правої ноги і одночасним поворотом плечового пояса вправо, ступня правої ноги дещо повернута носком усередину (рис. 1.1, кадр1-3). Довжина першого кидкового кроку у чоловіків 165 - 180 см, у жінок 160

- 175 см. Другий крок розпочинається з активного відштовхування правою ногою вперед-вгору (рис.1.1, кадр4-5).

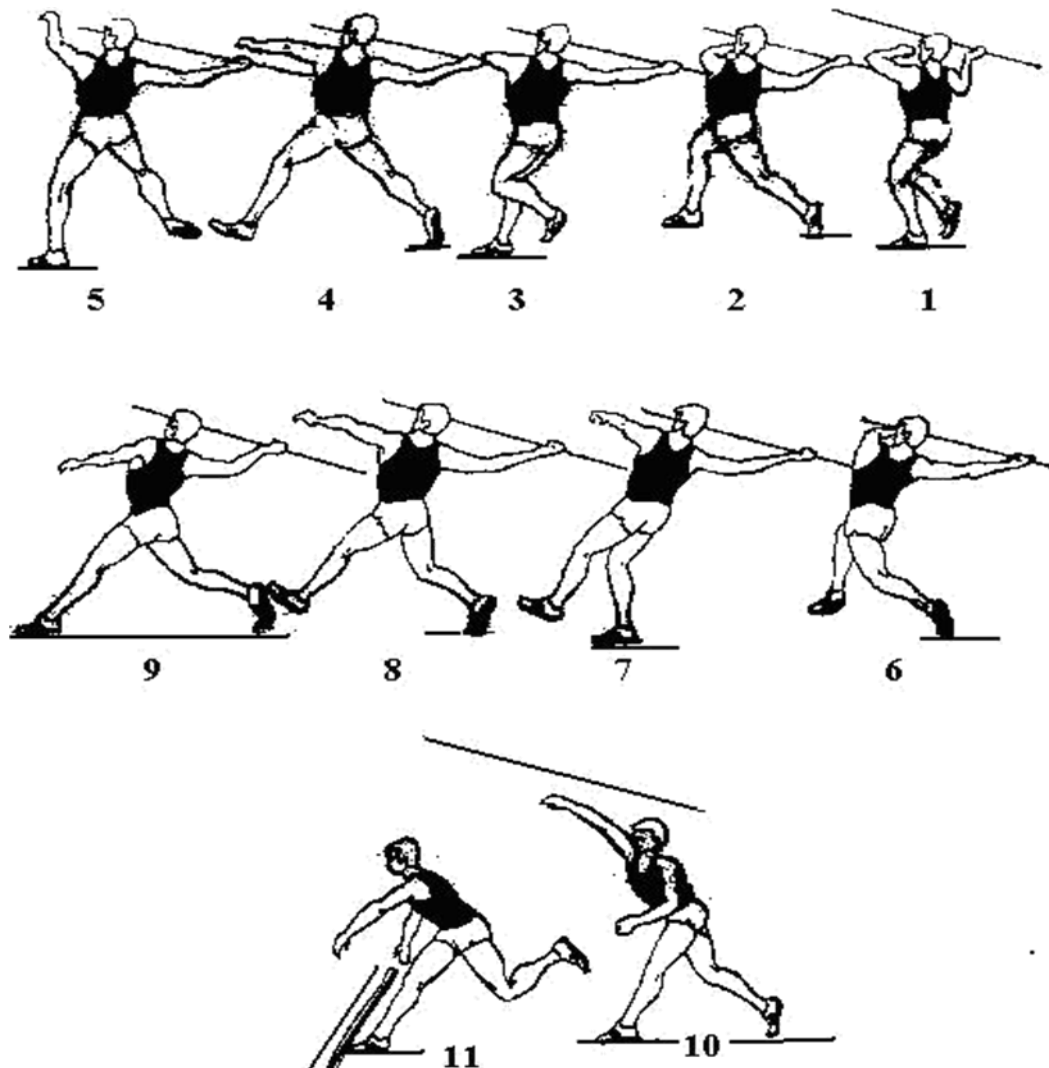


Рис. 1.1

Передача зусиль правої ноги повинна йти через тулуб ліве плече. Рука зі списом закінчує відведення, повністю випрямляється в ліктьовому суглобі, металник виконує третій кидковий крок. «Перехресний» крок спортсмен розпочинає з активного відштовхування лівою ногою і винесення вперед правої ноги (рис.1.1, кадр 6-7) Завдання «перехресного» кроку полягає в своєчасному виносі лівої ноги, щоб до моменту постановки правої стопи на опору ліва нога вже знаходилась попереду правої. При виконанні «перехресного» кроку повинно бути коротке безопорне положення. Під час виконання перехресного кроку права рука повністю виправлена, кисть зі списом знаходиться на рівні правого плеча.

Права нога ставиться ближче до лінії ЗЦМТ з п'яти наступним швидким переходом на носок, щоб зменшити гальмівну дію.

Фінальне зусилля. Виконуючи четвертий крок, металник енергійно розгинає праву ногу і ще до торкання лівою ногою опори розпочинає фінальне

зусилля з «захвату списа». Потім ліва нога ставиться з п'яти на всю ступню. Закінчивши поворот правої руки усередину, метальник виконує „тягу списа», а потім за рахунок виходу грудьми вперед і виведенням ліктя правої руки вперед-вгору виконує „взяття списа на себе». Фінальне зусилля завершується хльостоподібним рухом руки і кисті (рис. 4.32, кадр8-10). Кут вильоту списа складає 30-40°.

Збереження рівноваги після кидка. Метальник зменшує інерцію руху тіла вперед за рахунок зміни ніг перескоком на праву ногу (рис.1.1, кадр11).

2. Методика навчання техніки метання списа.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку метання списа з розбігу.

ЗАСОБИ. Пояснення засад організації та правил проведення змагань із метання списа. Пояснення техніки метання списа й основних її елементів. Демонстрація техніки метання списа, розбір кінокільців, кінограм, фотографій, схем.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Техніку метання показувати з місця і з розбігу при різних швидкості виконання.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити правильному утримуванню та відведенню списа назад у вихідне положення.

ЗАСОБИ. Показати правильність утримування списа різними способами над плечем. Навчити відведенню списа назад двома способами: прямо-назад і вперед-униз-назад.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Вихідне положення – ліва нога спереду на всій ступні, права позаду на носку, тулуб розташований вертикально.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити правильного викидання малого м'яча та списа. **ЗАСОБИ.** Із вихідного положення – стоячи, ноги на ширині плечей, вага тіла на передній частині ступні. Рука яка метає зігнута в ліктьовому і плечовому суглобах. Лікоть – на рівні обличчя, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним випрямленням руки вперед-вгору. Із того ж вихідного положення – метання малого м'яча у стінку. Вихідне положення – ноги нарізно, стоячи лівим боком до напрямку кидка. Із вихідного положення – ноги на ширині плечей, спис над плечем – відведення руки зі списом назад і метання снаряда зусиллям руки. Те ж саме – згинаючи і розгинаючи ноги з відхиленням тулуба назад. Те ж саме – із правою ногою позаду на носку.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Контроль за правильним виконанням здійснюється тренером-викладачем шляхом зауважень і практичної допомоги. Метати спис слід по висхідній траєкторії, зусилля прикладати до осі списа.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити виконанню фази фінального зусилля з місця. **ЗАСОБИ.** Метання списа із положення стоячи лицем за напрямом метання. Те ж саме – після попереднього повороту плечового пояса направо. Те саме – із

положення стоячи лівим боком за напрямом метання, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні. Те ж саме – із відведенням списа назад у положенні кисть зі списом над плечем.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Відведення руки зі списом і кидкові рухи виконуються у відповідності з описаною технікою. Виведення руки зі списом для метання необхідно починати з випрямлення правої ноги та повертання її носком уперед.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити метанню списа із трьох кроків.

ЗАСОБИ. Імітація перехресного кроку. Із основної стійки зробити крок правою ногою (перехресний крок) із поворотом тулуба та відведенням руки зі списом назад, потім крок лівою – і виконати метання списа.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Основне при виконанні схрещеного кроку – випередити ногами снаряд, рухаючись, наприклад, якомога довшим шляхом.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити метанню списа з п'яти кроків.

ЗАСОБИ. Основна стійка – ліва нога на контрольній відмітці. На перші два кроки з правої ноги – відводять спис і повертають плечі, потім виконують схрещений крок правою ногою, лівою – і виконують метання списа. П'ятий крок виконується після випуску списа із рук.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Темп кроків поступово прискорюється з переходом на біг. Рекомендується кидок виконувати на рахунок тренера або спортсмена. Необхідно слідкувати за правильним відведенням і положенням списа.

ЗАВДАННЯ 7. Навчити ритму розбігу зі списом.

ЗАСОБИ. Біг зі списом у руці над плечем. Метання списа з повільного розбігу до контрольної відмітки і з п'яти кидкових кроків.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. На контрольну відмітку необхідно попадати лівою ногою при умові несення списа у правій руці. Довжину і швидкість розбігу необхідно збільшувати поступово у міру засвоєння основ техніки метання з п'яти кроків.

ЗАВДАННЯ 8. Навчити метанню списа з розбігу.

ЗАСОБИ. Метання списа з малого, середнього та повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на прискорення при схресному кроці (обмін снаряда). Слідкувати за рівномірністю розбігу до контрольної відмітки та прискоренням на третьому кроці заключного розбігу. Контролювати правильність відведення та положення списа перед фінальною фазою.

ЗАВДАННЯ 9. Удосконалення техніки метання списа з розбігу.

ЗАСОБИ. Удосконалення елементів і фаз техніки метання з доведенням швидкості розбігу до оптимальної. Встановлення індивідуальних особливостей техніки метання.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на узгодженості останніх кроків розбігу і сполучення швидкісного кроку з фінальним зусиллям; активне відштовхування ногами у фінальному зусиллі. Усування різних помилок у деталях техніки метання списа.

3. Спеціальні і підвідні вправи в метанні списа

1. В.п. стоячи лівим боком в напрямку метання. Тулуб відхилено назад, права нога позаду на передній частині стопи, ліва попереду на всій стопі. Права рука відведена назад, кисть на рівні плечей, ліва зігнута вперед, лікоть і долоні вгору, розгинаючи праву ногу, просувати лівий бік тулуба і кульша вперед-вгору на ліву ногу, повертаючись грудьми вперед. Праву руку зігнути, повертаючи лікоть вверх, ліву опустити вниз; ліве плече не опускати і не повертати вліво- назад (рис. 3.1).

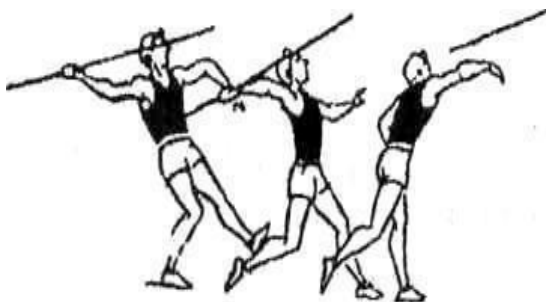


Рис. 3.1.

2. В.п. Для метання списа з місця, спис спирається наконечником в нерухому опору, права рука утримує спис за його кінець (рис.3.2). Виконати захват списа і прийняти положення «натягнутого лука» способом, який описаний у вправі. Права рука рухається по спису до обмотки; долоня і лікоть правої руки повертається догори і виводиться до рівня голови, вісь кульша і плечей слід повернути до фронтального положення

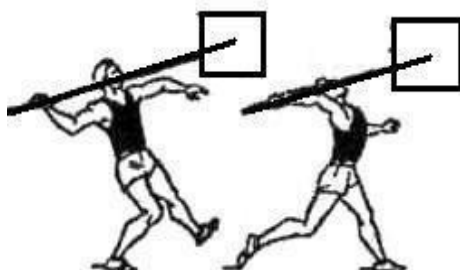


Рис.3.2

3. В.п.- стійка лівим боком в напрямку метання. Правою рукою тримати спис за обмотку, лівою – зворотним хватом за наконечник, долоня і лікоть направлені вверх. Прийняти положення для метання з місця, згинаючи праву ногу і виставляючи ліву вперед.

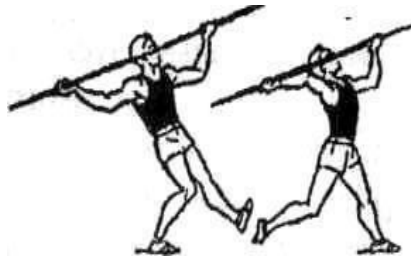


Рис 3.3

Виконати захват списа, не втрачаючи упору його в кисть лівої руки, яка опускається ліктем вниз (рис. 3.3).

4.В.п. – спис за спиною. Хват лівою і правою рукою так, як і в попередній вправі.

5. В.п. – стійка для метання списа з місця, тримаючись правою рукою за гумовий джгут, закріплений другим кінцем на рівні плечей. Захват списа виконувати, як в попередніх вправах, в повільному, середньому і швидкому темпі (рис. 3.4).



Рис. 3.4

6. В.п. – стійка для метання списа з місця. Стати спиною впритул до гімнастичної стінки. Прямою правою рукою захопити знизу жердину на рівні плечей лівою, зігнутою і повернутою ліктем догори, захопити попереду жердину зворотним хватом нижче лівого плеча. Права рука ковзає по жердині, повертаючись ліктем догори, ліва допомагає підтягувати тулуб вперед. Вихід в положення «натягнутого лука» відбувається за рахунок зусиль правої ноги, м'язів кульша і тулуба (рис. 3.5).

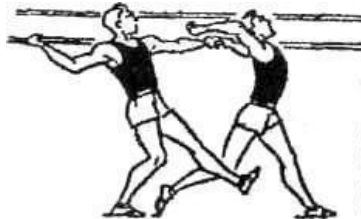


Рис. 3.5

4. Правила змагань зі штовхання ядра, метання м'яча, гранати, спису

У всіх видах метань учасник має три спроби в попередній частині змагань і, якщо входить у вісімку найсильніших, - три спроби у фіналі. Попередні спроби виконуються по черзі відповідно до порядку запису у протоколі. Після третьої та п'ятої спроб порядок змінюється – учасники виконують спроби відповідно до рейтингу – від найгіршого результату на кращий.

Спроба в метаннях не зараховується, якщо:

□ учасник приступив до виконання спроби і після того, як випустив снаряд з рук, до прийняття стійкого положення торкнувся будь-якої частини тіла, одягом або взуттям ґрунту за кільцем (або попереду планки при метанні м'яча, гранати, списа) або наступив на них, зачепивши їх зверху, випустив снаряд, що впав за кільце або планку. Випадкове падіння снаряда з рук учасника за кільце (планку) до початку виконання спроби, а також падіння снаряда всередині кола або до планки не вважається помилкою;

□ будь-яка частина сліду від приземлення снаряда виявляється поза межами сектора приземлення, обмеженого внутрішніми кромками бічних ліній;

□ учасник після кидка вийшов вперед через планку або передню частину кільця, або за позначені лінії («вуси»), або за межі доріжки розбігу;

□ учасник покинув коло, не прийнявши стійкого положення після випуску снаряда, або покинув коло (або сектор для розбігу) до приземлення снаряда.

Якщо змагання розпочалися, спортсменам не дозволяється використовувати снаряди, сектор та коло для тренування.

Спортсмен не повинен виходити з кола, а в метанні списа повертатися спиною до дуги метання, поки снаряд перебуває в повітрі (не торкнувся землі).

Виштовхування ядра проводиться з кола. Спортсмен штовхає ядро від плеча однією рукою з місця або повороту зі статичного становища. Перед початком спроби ядро має бути зафіксовано у шийі чи підборідді. Під час штовхання кисть руки не повинна опускатися нижче за це положення, а ядро не повинно відводитися за лінію плечей (замах).

Метання списа виконується з місця або з розбігу через плече або передпліччя руки, що кидає, тобто. у заключній фазі метання спис має проходити над плечовим суглобом. Нетрадиційні методи метання (з поворотом) не дозволяються.

Під час розбігу та в момент кидка учасник повинен знаходитись у межах, позначених бічними лініями доріжки для розбігу.

Метання гранати та м'яча виконуються з місця або з розбігу (без поворотів) у сектор, розмічений як метання списа.

Основні характеристики снарядів.

Питання для контролю самостійної роботи

1. Якими рухами завершують фінальне зусилля
2. Як здійснюють випуск снаряда
3. У якій частині розбігу відводять снаряд
4. Якою ногою виконують схресний крок
5. Де знаходиться снаряд у попередній частині розбігу

Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диска. (1год)

План

1. Техніка метання диска.
2. Методика навчання техніки метання диска
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання диска
4. Правила змагань з метання диска.

Список літератури

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. *Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.*
2. Лемешко В. Й. *Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.*
3. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. *Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.*

1. Техніка метання диска

Метання диска належить до складних видів легкої атлетики. Складність техніки пов'язана з наявністю чергування обертально-поступальних рухів і впливом цих рухів на вестибулярний апарат спортсмена.

На змаганнях метання виконується із кола діаметром 250 см в сектор, що дорівнює 40°. Виконавши кидок, метальник повинен прийняти стійке положення і вийти назад із кола.

Диск вагою 2 кг метають чоловіки і юнаки старшого віку, вагою 1,5 кг – юнаки молодшого віку, вагою 1 кг – жінки і дівчата.

Диск можна метати з місця, однак найбільшої дальності його польоту добиваються при метанні з поворотом. З поворотом можна метати диск на 6-8 м далі, ніж з місця, досягаючи при цьому швидкості вильоту приладу 20 м/с і більше.

Сучасні метальники починають поворот, стоячи спиною до напрямку метання, і повертаються до моменту випускання приладу на 540° (1,5 кола). Обертання метальника відбувається одночасно із загальним поступальним рухом у напрямку метання.

Починаючи з вихідного положення, метальник під час обертання послідовно проходить такі фази: двоопорну – початкову, одноопорну на лівій нозі, безопорну (після відштовхування лівою ногою), одноопорну на правій нозі (з моменту приземлення) і двоопорну – заключну.

Дальність польоту диска залежить від початкової швидкості вильоту снаряда, від кута вильоту і кута атаки, від сили і напрямку вітру, від точності попадання у прилад, від його аеродинамічних якостей і висоти випускання.

Техніка метання диска складається з двох частин: попереднього розгону приладу поворотом і фінального руху. Попередній розгін можна поділити на окремі фази: тримання приладу, вихідне положення, попереднє розмахування (замах), поворот (вхід, двоопорна, одноопорна, безопорна, одноопорна частини). Головним завданням цієї частини є попередній розгін приладу і підготовка (обгін диска) до активного виконання фінального зусилля. У фінальному русі метальник створює значне збільшення швидкості приладу. Фінальний рух складається з фінального зусилля і утримання рівноваги після випускання диска.



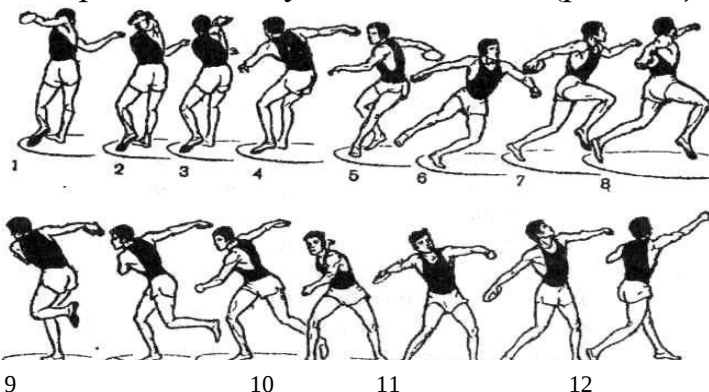
Тримання диска. Диск під впливом своєї ваги утримується на фалангах чотирьох пальців опущеної донизу правої руки. Великий палець накладається зверху поверхні приладу (рис.1.1).

Пальці розставлені в боки на 1,5-2см. Другою частиною диск торкається передпліччя. Утримувати диск необхідно вільно, без надмірного згинання кисті і сильного притискання приладу до передпліччя.

Вихідне положення. Перед початком руху спортсмен займає положення стоячи спиною до напрямку метання. Ступні розставлені на ширину плечей або трохи ширше і розташовуються біля задньої частини кола. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, які можуть бути дещо зігнутими у колінних суглобах. Руки опущені униз. Від правильності вихідного положення метальника залежить чіткість виконання повороту і всього метання в цілому.

Попереднє розмахування. Розмахування або замах є початком усього руху в метанні диска. Під час даної фази спортсмен налаштовується на певний ритм виконання

повороту і фінального зусилля. Одночасно утворюється попереднє натягування м'язових груп, що сприяє відведенню приладу в обгоні. Кількість розмахувань буває від 1 до 3-4. Права нога не повертається, ліва повертається на передній частині ступні праворуч слідом за рухом тіла метальника. Лівий плечовий суглоб опущений трохи донизу, ліва рука, зігнута у ліктьовому суглобі, знаходиться перед грудьми. М'язи правого плечового суглоба, грудні та бокові м'язи тулуба розтягнуті. Утворюється відчуття натягнення (рис. 1.2).



Поворот. Вхід у поворот починається в момент закінчення замаху. Без затримки обидві ноги згинаються. Ліва нога починає поворот на передній частині внутрішнього боку ступні. Зусиллям правої ноги таз подається уперед і переміщується у бік лівої ноги. Коли ліва нога повернулась на 120° до напрямку кидка, права відштовхується (ступнею). Поштовхом правої ноги вага тіла спортсмена переміщується на ліву ногу, що обертається у напрямку кидка. Після відштовхування права нога, випрямляючись у колінному суглобі, виконує маховий рух навколо лівої – вперед у напрямку кидка. Метальник продовжує поворот в одноопорному положенні. Під час повороту права рука з диском рухається вслід за правою ногою. Ліва рука рухається назад максимальною дугою. Разом з маховим рухом правої ноги ліва проштовхує тіло спортсмена вперед і відштовхується від ґрунту (рис.1.3).

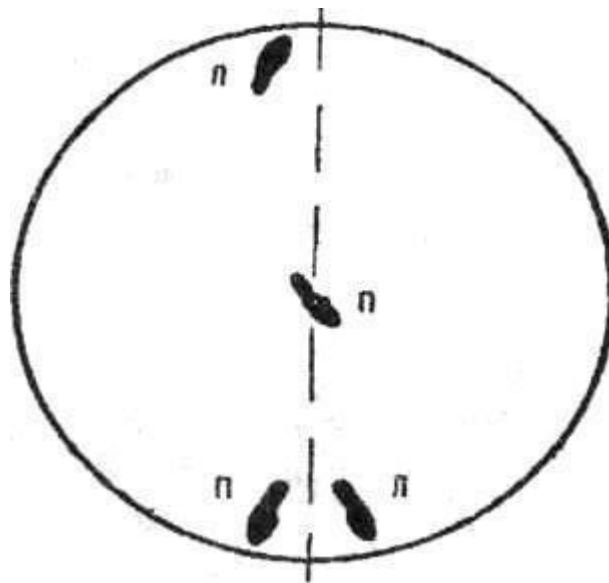


Рис. 1.3

Метальник переходить у безопорну фазу повороту, яка не повинна бути тривалою. Права нога після виконання маху згинається у колінному суглобі і ставиться під тіло метальника на середину кола з передньої частини стопи. Ліва нога після зняття з опори швидким рухом по найкоротшому шляху ставиться з внутрішньої частини ступні у передній частині кола. Метальник переходить у двоопорне положення і виконує фінальне зусилля. У момент постановки лівої ноги відстань між ступнями 75-80 см, вага тіла – на правій нозі.

Фінальне зусилля. Метальник поворотно-поступальним рухом переміщує тіло у бік лівої ноги. Рух правої частини тіла виконується в такій послідовності: ступня, коліно, стегно, таз. Ведучою ланкою є права ступня. Під час виконання фінального зусилля диск повинен переміщатися максимальним радіусом. Метальник рухом лівої руки після постановки правої ноги на опору спрямовує зусилля правої руки і задає ритм виконання фіналу. Коли спортсмен повертається грудьми до напрямку метання, права рука з диском відстає від осі плечей.

Одночасно із закінченням повороту тіла рука швидким активним рухом посиляє снаряд під необхідним кутом вильоту і кутом атаки. Диск вилітає з рук метальника на рівні правого плечового суглоба. Внаслідок активної роботи обох ніг метальник, щоб утриматись у колі, виконує зміну ніг (гальмування). Права виставляється вперед на місце лівої, метальник опирається на неї і гасить поступальну швидкість.

3 Спеціальні і підвідні вправи в метанні диска



Рис. 3.1

1. В.п. стоячи обличчям в напрямку метання, ноги на ширині плечей. Диск тримати у вільно опущеній руці, розмахування рукою з диском вперед і назад (рис. 3.1).

2. В.п. те ж, не згинаючи рук в ліктьовому суглобі, катання диска по землі, випускаючи його з вказівного пальця (рис. 3.2).

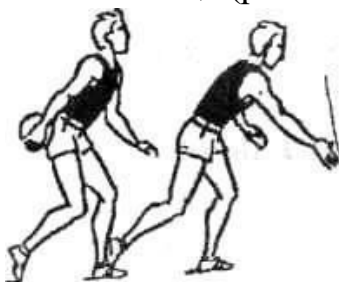


Рис. 3.2

3. В.п. те ж. Підкидання диска вгору, випускаючи його з вказівного пальця.
4. В.п. –стійка ноги нарізно, трохи зігнуті, розмахування рукою з диском в горизонтальній площині.
5. В.п. – ступні ніг розташовані на одній лінії в напрямку метання. Обертання стопи обличчям в напрямку кидка (рис. 3.3).

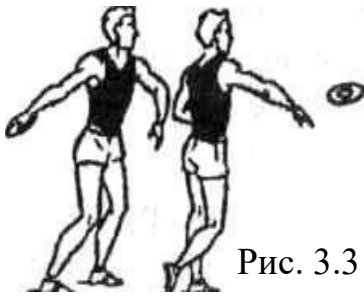


Рис. 3.3

6. В.п. – стоячи лівим боком в напрямку метання, ноги розташовані ширше плечей, тримати диск в правій руці, підтримувати лівою. Згинаючи праву ногу, зробити замах, повернути тулуб трохи вправо, прийняти положення для метання диска.

7. В.п. для метання диска з місця: права рука впирається в кульш, ліву зігнуту руку відвести вгору-назад. Рухом правої ноги і кульша метальник повертає себе вправо. Повороту кульша допомагає права рука (рис.3.4).

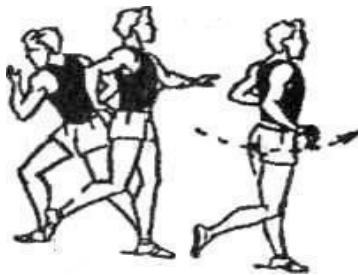


Рис. 3.4

8. В.п. для метання з замахом правої руки назад; метання диска з місця.

9. Метання з місця, як у вправі 8. Виконуючи замах, зігнути більше праву ногу в колінному суглобі і підняти ліву. Метання починається з постановки лівої ноги на ґрунт.

10. В.п. – стоячи спиною в напрямку метання, ноги ширше плечей в положенні «замаху». Виконати початок входу в поворот на внутрішньому боці ступні.

11. В.п. те ж. Поворот навколо лівої ноги на 360°, відірвавши від ґрунту праву ногу, поставити її у в.п.

12. В.п. – стати на правій нозі обличчям в напрямку метання, ліву ногу виставити трохи вперед. Переносячи вагу тіла на ліву ногу, відштовхнутись лівою ногою, зробити різкий мах правим стегном вперед-вгору, виконати стрибок з приземленням на зігнуту праву ногу.

13. В.п. те ж. Так як вправа 12, але з приземленням на праву ногу напівбоком.

14. Та ж вправа, але з поворотом на 180°.

15. Та ж вправа, але з імітацією кидка.

16. В.п. – стоячи спиною в напрямку метання. Вхід в поворот і постановка правої ноги на ґрунт, не відриваючи лівої. Права нога ставиться на передню частину ступні в центрі кола. Відштовхуючись правою ногою, повернутись у в.п. (рис. 3.5).



Рис. 3.5

3. Те ж, але виконати вправу з відривом лівої ноги (рис. 3.6).

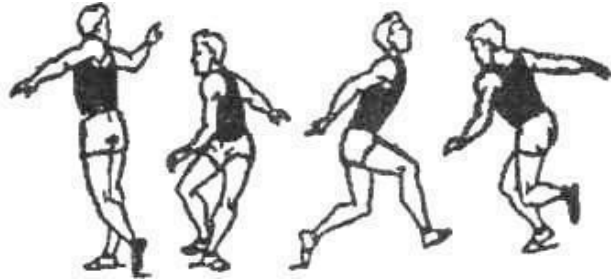


Рис. 3.6

4. Та ж вправа, але виконати весь поворот до вихідного положення для фінального зусилля (рис. 3.7).



Рис. 3.7

5. Метання різних предметів з місця і з повороту.

Основні терміни та поняття з метання диска

Метання диска - швидко-силово-легкоатлетично вправа, яка виконується на дальність згідно з правилами змагань однією рукою збоку із-за спини, у розмічений сектор поля (40°). При метанні диска оптимальний кут вильоту знаходиться в межах 36 - 39 у чоловіків і 33 – 35 у жінок, швидкість вильоту диска при цьому досягає 23 – 25 м/сек.

Безопорна фаза - фаза метання, яка починається з моменту відриву лівої ноги від опори і завершується моментом торкання правою ногою опори в центрі круга.

Вихідне положення - положення, яке метальник приймає на задній частині круга, стоячи спиною до напрямку кидка, при цьому ноги розміщуються на однаковій відстані уявного діаметра круга. Права рука з диском опущена донизу.

Вхід у поворот - технічний елемент, який починається з обертання лівої стопи на внутрішньому боці, проходом таза на ліву ногу і активним відштовхуванням правої стопи.

Вхід у поворот через носок - спосіб входу в поворот обертанням лівої стопи на носку, який забезпечує рівномірне прискорення, оптимальне обертання на лівій стопі і більш тривале входження в поворот. Вхід через носок гірший за динамікою, створює менше відчуття натягнення м'язів лівого і правого стегна, але має більші переваги при виконанні обгону приладу і утриманні руки з диском в крайньому задньому положенні.

Двоопорна фаза - фаза метання, яка виникає під час прийняття метальником вихідного положення і після поставлення лівої стопи до ободу круга, коли права вже на опорі.

Дискобол – метальник диску.

Замах - технічний прийом, який виконується із вихідного положення поворотом тулуба вправо і відведенням руки з диском назад.

„Захоплення” диска - технічний елемент фази початку кидка, який утворюється метальником після обгону диска в одноопорній фазі на правій нозі і триває до моменту поставлення в упор лівої ноги.

Кидок - головна технічна дія, яка триває від моменту поставлення правої стопи в центрі круга і до моменту випуску диска. Складається з таких елементів, як поставлення правої ноги, поворот, поставлення лівої стопи до обода близько діаметра круга, випуск диска.

Одноопорна фаза на лівій нозі - фаза метання, яка починається з моменту відриву правої ноги від опори і обертанням на лівій та закінчується моментом відриву лівої ноги від опори.

Одноопорна фаза на правій нозі – ключова фаза метання, яка починається з моменту активного поставлення правої стопи на 10 см далі центра круга і завершується моментом поставлення лівої стопи близько до обода круга. Характер поставлення правої стопи визначає дальність польоту.

„Обгін диска” - складний елемент техніки метання, який утворюється під час одноопорного повороту активним махом правої ноги до центру круга з одночасним відштовхуванням лівою ногою і поворотом голови у бік старту, що надає метальнику можливість з прискоренням ногами –обігнати праву руку з диском.

Поворот (або обертання) – спосіб розбігу у метанні диска, під час якого створюються умови для набору оптимальної швидкості у системі –метальник – диск—.

Тримання диска - спосіб утримання диска у вільно опущеній вздовж тулуба руці. Диск тримають так, щоб край обода лежав на фалангах чотирьох пальців, а

великий палець кладуть зверху. Основне навантаження припадає на вказівний і середній пальці, кисть трохи прогинається.

Фінальне зусилля - завершальна фаза метання, яка починається з поставлення правої ноги на опору і продовжується активним поступальним переміщенням метальника з правої ноги на ліву вперед-угору поворотом тулуба вліво та супроводжується кидковим рухом правої руки.

Питання для контролю самостійної роботи

1. З якого елемента після попередніх розмежувань починається вхід у поворот?
2. Швидкість обертання тіла метальника доцільно збільшувати за допомогою:
3. Яке основне завдання метальника у безопорній фазі під час повороту?
4. З якою метою метальник у вихідному положенні для кидка стає спиною до напрямку метання?
5. Яка довжина шляху диска у попередній частині розгону?

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)
(повне найменування вищого навчального закладу)
фізичного виховання і спорту
(кафедра)

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
для студентів 1 курсу спеціальності
А7 Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,
доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

2025

Мета проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати:**

- історію виникнення легкої атлетики;
- класифікацію видів легкоатлетичних вправ;
- загальну характеристику техніки легкоатлетичних вправ;
- методи навчання легкоатлетичним вправам;
- правила проведення змагань з видів легкої атлетики;
- правила безпеки на заняттях з легкої атлетики.

вміти:

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- планувати навчальний матеріал з легкої атлетики у школі, ДЮСШ, дитячих таборах відпочинку тощо;
- розробляти план- конспект заняття з легкої атлетики;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- організовувати та проводити змагання з легкої атлетики серед учнів загальноосвітніх шкіл, у літніх таборах тощо;
- планувати і проводити оздоровчі заняття з легкої атлетики

Змістовий модуль 1 Теоретико-методичні засади легкої атлетики

Практичне заняття № 1-2. Тема 1.2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.(4г.)

Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально-розвиваючи та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри. Фактори, які необхідно враховувати при навчанні техніці легкоатлетичних вправ. Оцінка правильності виконання вправ і виправлення помилок. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Структура заняття з легкої атлетики

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики, з класифікацією легкоатлетичних вправ та з загальною методичною схемою навчання легкоатлетичним видам.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з класифікацією легкоатлетичних вправ
2. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики
3. Загальна методика навчання техніки легкоатлетичних вправ
4. Структура заняття з легкої атлетики

II. Підготувати ІНЗ на задану тему:

Література: [1,11,18]

Змістовий модуль 2 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (спеціальні бігові вправи, спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, спринтерський біг, естафетний біг).

Практичне заняття № 3 Тема 2.1 Техніка та методика навчання спортивній ходьбі (2г.)

Особливості техніки спортивної ходьби: положення тулуба, ніг, рук, голови при спортивній ходьбі. Цикл подвійного кроку. Дихання при ходьбі. Формування умінь спортивної ходьби.

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Послідовність навчання спортивній ходьбі.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки спортивної ходьби

Задачі та зміст заняття:

1. Аналіз техніки та методики навчання спортивної ходьби.
 1. Методика навчання техніки спортивної ходьби
 2. Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби і рекомендації щодо їх виправлення (по Т.Р. Реннел
 3. Розподіл завдань навчання техніки спортивної ходьби по заняттях
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2-3,8]

Практичне заняття № 4 Тема 2.2 Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції (2г.)

Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання при бігу. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння бігом на середні та довгі дистанції. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Послідовність навчання бігу на середні та довгі дистанції. Основні правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на середні та довгі дистанції.
2. Послідовність навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
3. Типові помилки при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції і рекомендації щодо їх виправлення.
4. Правила змагань з бігу на середні та довгі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,8,15,]

Практичне заняття № 5 Тема 2.3 Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції. (2г.)

Основні, підготовчі та спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Послідовність навчання спринтерському бігу. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бігу на короткі дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомлення з основами техніки бігу на короткі дистанції
2. Послідовність навчання техніки бігу на короткі дистанції
3. Правила змагань з бігу на короткі дистанції

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 6

Тема 2.4 Основи техніки і методика навчання техніці естафетного бігу (2г.)

Естафетний біг. Способи перенесення та передачі естафетної палички. Вивчення техніки передачі естафетної палички. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому. Встановлення контрольних відміток у зоні передачі. Стартові положення. Біг по дистанції. Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ для оволодіння технікою естафетного бігу. Правила змагань з естафетного бігу

Мета заняття Навчити техніки і методики навчання техніки естафетного бігу

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки естафетного бігу
2. Послідовність навчання техніки естафетного бігу
3. Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та рекомендації
4. Правила змагань з естафетного бігу
5. Виконання контрольних вправ по зм2

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

Змістовий модуль 3. Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (стрибки у висоту, стрибки у довжину, потрійний стрибок)

Практичне заняття № 7-8 Тема 3.1 Основи техніки і методика навчання стрибків у висоту (4г)

Основи техніки стрибків у висоту. Послідовність у навчанні техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких

способів, де змінюються засоби при розв'язанні деяких завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне влаштування місця для приземлення тих, хто займається

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки стрибків у висоту способом. "переступання" та "фосбюрі-флоп"

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки стрибка у висоту.
2. Методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу
3. Типові помилки у стрибках у висоту та засоби їх виправлення
4. Правила змагань зі стрибків у висоту

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,4-5]

Практичне заняття № 9

Тема 3.2 Основи техніки і методика навчання техніці стрибків у довжину. (2г)

Історія стрибків у довжину. Способи стрибків у довжину. Вивчення техніки розбігу. Послідовне оволодіння елементами техніки стрибка у довжину способом «Зігнувши ноги»: розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті, приземлення. Послідовне оволодіння технікою основних підготовчих та спеціальних вправ для оволодіння стрибком у довжину. Послідовне оволодіння спеціальними вправами, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та «прогнувшись».

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки стрибків у довжину.
2. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину.
3. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
4. Правила змагань у стрибках у довжину.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,7]

Практичне заняття № 10

Тема 3.3 Основи техніки і методика навчання техніці потрійного стрибка. (2г)

Історія потрійного стрибку. Різновиди техніки потрійного стрибку. Класична техніка потрійного стрибку: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, шаг, стрибок, приземлення. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння потрійним стрибком. Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для потрійного стрибка.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки потрійного стрибка

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки потрійного стрибка.
2. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка.
3. Правила змагань потрійного стрибка II. Підготувати ІНЗ на задану тему
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13].

Практичне заняття № 11-12 Тема 3.4 Основи техніки і методика навчання техніці бар'єрного бігу (4г)

Старт і стартовий розгін. Перехід через бар'єр. Біг між бар'єрами. Фінішування. Послідовне оволодіння технікою основних та спеціальних вправ. Доля оволодіння технікою бар'єрного бігу.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки бар'єрного бігу

Задачі та зміст заняття:

1. Основи техніки бар'єрного бігу:
2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
3. Спеціальні і підвідні вправи в бар'єрному бігу
4. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення
5. Правила змагань у бар'єрному бігу.
6. Виконання контрольних вправ по зм1
- II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [1,11,17].

Змістовий модуль 4 Основи техніки і методика навчання техніки легкоатлетичних вправ (метання малого м'яча, метання спису, штовхання ядра, метання диску).

Практичне заняття № 13 Тема 4.1 Основи техніки і методика навчання техніки метання малого м'яча (2г)

Історія легкоатлетичних метань. Метання малого м'яча.. Техніка метання. Послідовне оволодіння елементами техніки в цілому: утримання снаряду, перенесення снаряду під час розбігу, розбіг та підготовка до кидку, перехресні кроки, положення тулубу перед метанням, метання, фінальне зусилля, рухи після відпускання снаряду. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ для освоєння метання малого м'яча.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання малого м'яча і гранати

Задачі та зміст заняття:

1. Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати

2. Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечать успішність вивчення техніки вправи

3. Перелік вправ для навчання техніки правильного кидка малого м'яча та гранати.

4. Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення.

5. Правила змагань зі штовхання ядра, метання м'яча, гранати, спису

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,14].

Практичне заняття № 14 Тема 4.2 Основи техніки і методика навчання техніки штовхання ядра (2г)

Тримання ядра. Вихідне положення. Підготовка до скачка. Розгін-скачок. Фінальне зусилля. Послідовне оволодіння технікою підготовчих та спеціальних вправ.

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки штовхання ядра

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка штовхання ядра
2. Методика навчання техніки штовхання ядра.
3. Спеціальні і підвідні вправи в штовханні ядра
4. Правила змагань зі штовхання ядра,.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,13]

Практичне заняття № 15 Тема 4.3 Основи техніки і методика навчання техніки метання спису (2г)

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання спису.

Задачі та зміст заняття:

14. Техніка метання списа
15. Методика навчання техніки метання списа.
16. Спеціальні і підвідні вправи в метання списа
17. Правила змагань з метання, спису.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [4-5,14]

Практичне заняття № 16 Тема 4.4 Основи техніки і методика навчання техніки метання диску (2г)

Мета заняття: Навчити техніки і методики навчання техніки метання диску.

Задачі та зміст заняття:

1. Техніка метання диску

2. Методика навчання техніки метання диску.
3. Спеціальні і підвідні вправи в метання диску
4. Правила змагань з метання диску.

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,12,14]

Практичне заняття № 17-19 Тема 4.5. Самостійне проведення занять з легкої атлетики. (6г)

Мета заняття: Набуття педагогічного досвіду проведення легкоатлетичних занять..

Задачі та зміст заняття:

1. Проведення підготовчої частини заняття.
2. Проведення заняття з навчання техніки спортивної ходьби.
3. Проведення заняття з навчання техніки бігу
4. Проведення заняття з навчання техніки стрибків.
5. Проведення заняття з навчання техніки метань

II. Підготувати ІНЗ на задану тему

Література: [2,10,12].

Література до змістових М1-М4

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гамалій В. В. Моделювання техніки рухових дій у спорті (з прикладу ходьби) / В. В. Гамалій // Наука в олімп. спорт. - 2005. - № 2. - С. 108-116.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с

8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
9. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
11. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
12. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
13. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально- методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
15. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
16. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
17. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.
18. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів 1 курсу спеціальності

A7 Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В. канд.пед. наук,
доцент кафедри ФВС

2025

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТІВ

Мета написання реферату (індивідуального навчального завдання) – це формування активної творчої діяльності студентів з елементами, в основному теоретичної, наукової роботи, яка включена в навчальний процес.

Завданнями даної роботи є:

- перевірка знань студентів з основних тем дисципліни;
- формування навичок самостійної роботи з літературними джерелами;
- формування умінь пов'язувати теоретичні знання з практикою;
- робити аргументовані висновки.

Кожна із виконаних робіт повинна відповідати таким **вимогам**:

а) самостійного виконання відповідно до назви теми;

б) орфографічної, синтактичної і стилістичної грамотності викладу, виключення повторів і недопустимість перекручення загальноприйнятих слів;

в) наявність ілюстрацій і належного зовнішнього оформлення роботи.

У роботі студенти повинні розкрити тему шляхом вивчення й узагальнення відповідних літературних джерел. Основна література підбирається за списком, який рекомендується викладачем, а додаткова, що дозволяє більш повно розкрити окремі питання теми, підбирається студентами самостійно.

Перш ніж написати реферат необхідно вивчати рекомендовану літературу, скласти план написання роботи і підготувати ілюстративний матеріал.

Робота буде мати цінність, якщо в ній одне положення порівнюється з іншим, аргументується краще передове, доводиться необґрунтованість поглядів окремих авторів або не актуальність їх думок.

Робота повинна буди написана в такій послідовності: титульний лист, детальний план або зміст з вказівкою номерів сторінок, з яких починається те чи

інше питання плану, вступ, виклад теми за розділами, висновки, список літератури, яка використовувалась при написанні роботи, додаток.

У додатку можуть бути описані тестові методики, наводяться громіздкі таблиці, ілюстративний матеріал. У випадку наведення наочних ілюстрацій необхідно їх пронумерувати і під кожним помістити коротке пояснення її змісту.

У тексті роботи, де повинні мати місце ілюстрації, слід посилатися на їх порядкові номери.

Обсяг реферату повинен складати приблизно від 5 до 10 сторінок, українською мовою у редакторі Word шрифтом Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал – 1,5, у форматі А 4, поля зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 1,5 см. Розмір шрифту для формул и діаграм – 10 мм. У контрольній роботі можна використовувати графічні матеріали: рисунки, таблиці, формули і таке інше. Заголовки кожного питання підкреслювати і виділяти від попереднього тексту на 3 – 4 інтервали. При використанні цитат або висловлювань авторів слід тут же поруч вказувати джерела. В роботі повинно бути узагальнено від 5 до 15 літературних джерел (в залежності від наявної з даної теми літератури).

Тематика робіт розподіляється серед студентів у кожній академічній групі. Змінити тему роботи студент може з дозволу викладача, який веде дисципліну. В окремих випадках допускається виконання робіт на тему, не вказану в переліку. При цьому студенту необхідно аргументувати вибір теми і отримати дозвіл на її виконання.

Оформлення реферату.

Незалежно від обраної теми, структура реферату (індивідуального навчального завдання) має бути такою:

- титульний аркуш;
- зміст;
- вступ;
- аналітичний огляд літератури;
- методи дослідження;
- основні результати роботи;
- висновки;
- список використаної літератури.

Титульний аркуш

Робота відкривається титульним аркушем (мал. 1). На ньому вказується міністерство, назва ЗВО, назва кафедри, повна назва теми, прізвище та ініціали студента, курс, група, факультет, прізвище, ініціали, вчене звання керівника (викладача).

Зміст

На наступній сторінці розміщується зміст із позначенням сторінок на яких кожен пункт викладений у роботі. Всі розділи і підрозділи, що наведені у змісті, мають бути виділені в тексті заголовками та підзаголовками.

Вступ

Вступ – коротка характеристика роботи. У вступі:

- обґрунтовується актуальність теми;
- формується мета і завдання дослідження;
- розкривається структура роботи (наприклад: робота викладена на 10 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків та список використаної літератури. Перелік використаної літератури налічує 12 найменувань).

Аналітичний огляд літератури

Огляд має бути систематизованим аналізом теоретичної, методичної й практичної новизни, значущості, переваг та недоліків розглянутих робіт. В огляді не слід наводити повний бібліографічний опис публікацій, що аналізується, достатньо поруч у дужках проставити порядковий номер бібліографічного запису цієї роботи в списку літератури. Закінчити огляд треба коротким **висновком** про ступінь висвітленості в літературі основних аспектів теми.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були застосовані теоретичні методи дослідження: узагальнення, аналіз, синтез, індукція і дедукція.

Висновки

Логічним завершенням роботи є висновки. Головна їх мета – підсумок проведеної роботи.

Висновки подаються у вигляді окремих лаконічних положень, методичних рекомендацій. Дуже важливо, щоб вони відповідали поставленим завданням.

Список використаної літератури

Список використаної літератури складається на основі робочої картотеки і відображає обсяг використаних джерел та ступінь вивченості досліджуваної теми, є «візитною карткою» автора роботи, його професійним обличчям, свідчить про рівень володіння навичками роботи з літературою. «Список..» повинен містити бібліографічний опис джерел, використаних студентом під час роботи над темою. Укладаючи його, необхідно додержуватися вимог державного стандарту. Кожний бібліографічний запис треба починати з нового рядка, літературу слід розташовувати в алфавітному порядку авторів та назв праць, спочатку видання українською мовою, потім – іноземними. Бібліографічні записи в «Списку..» повинні мати порядкову нумерацію. У тексті роботи слід давати у квадратних дужках посилання на номери списку літератури.

Наприклад:

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 127 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОВС», 2005. – 240 с.
4. Класифікатор професій ДК 003:2010 : Наказ; Держспоживстандарт України від 28.07.2010 № 327 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/va327609-10>
5. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2012. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. - 367 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія

Кафедра фізичного виховання і спорту

Іванова Ірина Павлівна

студентка I курсу,

групи ФКС-21-1

факультету інтегрованих технологій і обладнання

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

РЕФЕРАТ

з дисципліни

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Керівник:

доцент, канд.пед.наук

кафедри ФВС

Кошева Л.В.

Краматорськ-Тернопіль

2025 р.

Рекомендований перелік тем рефератів:

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
4. Методика навчання спортивній ходьбі.
5. Методика тренування у спортивній ходьбі.
6. Техніка спортивної ходьби.
7. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі спортивної ходьби.
8. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
9. Техніка бігу на короткі дистанції
10. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
11. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
12. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
13. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
14. Історія розвитку техніки стрибка у висоту.
15. Завдання, засоби та методи навчання стрибка у висоту з розбігу.
16. Техніка стрибка у висоту способом "Переступання".
17. Техніка стрибка у висоту способом –Фосбері-флоп
18. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
19. Методика навчання стрибкам у довжину..
20. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнув ноги" та "Ножиці").
21. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.
22. Техніка бар'єрного бігу (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, рухи рук та ніг під час бігу).
23. Особливості послідовного оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бар'єрного бігу та її вдосконалення.
24. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
25. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.
26. Основи техніки метання.

27. Техніка та методика навчання метання малого м'яча.
28. Техніка та методика навчання штовхання ядра.
29. Техніка та методика навчання метання диску.
30. Техніка та методика навчання метання спису.

Рекомендована література

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: – Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гамалій В. В. Моделювання техніки рухових дій у спорті (з прикладу ходьби) / В. В. Гамалій // Наука в олімп. спорт. - 2005. - № 2. - С. 108-116.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Г. Д. Кондрацька Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
10. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
11. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.

12. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.
13. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
14. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.:Здоровье, 2011. – 144 с.
15. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
16. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.
18. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Допоміжна

1. Голощапов Б.В. Історія фізичної культури та спорту/Б.В. Голощапов. - Академія, 2004. -312 с.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія та практика: навч. посіб. /В. М. Єрмолова. -К., 2011. 335 с.
3. Платонов В.М. Олімпійський спорт: Підручник: у 2-х кн. / В. Н Платонов., С. І Гуськов -К.: Олімпійська література, 1997. -Кн. 2. -384 с.
4. Платонов В.М. Олімпійський спорт: Підручник: у 2-х кн./-К.: Олімпійська література, 1994. -Кн. 1. -496 с.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)
(повне найменування вищого навчального закладу)
фізичного виховання і спорту
(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ
НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

«Теорія і методика викладання легкої атлетики»

для студентів 1 курсу спеціальності
А7 Фізична культура і спорт

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри ФВС

2025

Максимальний рейтинг за дисципліну «Теорія і методика викладання легкої атлетики» – 100 балів. При оцінюванні знань здобувачів з цієї навчальної дисципліни він формується з трьох складових (див. табл. 5.1).

Перша складова. Складання контрольних нормативів: контрольні нормативи розроблені згідно змістових модулів Зм2-Зм4 (Табл.5.4, 5.5, 5.6)

Друга складова. Дидактичне тестування проводиться по кожній із тем складається з 20 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – краща спроба.

Третя складова. Виконати ІНЗ (реферат).

Таблиця 5.1

Контрольні завдання і максимальна оцінка з дисципліни за поточну успішність.

	Контрольні завдання	Характеристика	Коеф	Бали
1	Здача контрольних нормативів	Контрольні нормативи з Зм2-Зм4(Табл.5.4,5.5, 5.6)	0.6	60
2	Дидактичне тестування	Тестові завдання до кожної теми	0.3	30
3	ІНЗ	Індивідуальне навчальне завдання (реферат)	0.1	10
Поточна успішність			1.0	100

$$П_u = 0,6(К_n) + 0,3(Д_т) + 0,1(ІНЗ)$$

Пу – поточна успішність;

Кн –виконання контрольних нормативів по кожному з модулів;

Дт– дидактичне тестування по кожній із тем;

ІНЗ – індивідуальне навчальне завдання (реферат).

Таблиця. 5.2

Критерії оцінювання ІНЗ (реферату) з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	0,5	0,5	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	0,5	0,5	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	0,5	0,5	без оцінки

4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	0,5	0,5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	0,5	0,5	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2025	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	0,5	0,5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	0,5	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	0,5	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	6	1	Без оцінки
	Сума балів	10	5	без оцінки

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується екзаменом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

за поточну успішність (Пу) 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);

на екзамені (ЕР) 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково- екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(Пу) + 0,5(ЕР)$$

Екзаменаційна робота (ЕР) являє собою електронний варіант білету з двома теоретичними запитаннями – по одному випадковому питанню з: техніки і правил проведення змагань та методики навчання техніки виду легкої атлетики, згідно робочої програми дисципліни.

Умови налаштування екзаменаційної роботи:

- кількість можливих спроб – 3;
- обмеження часу – 3 години;
- метод оцінювання – остання спроба.

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом

відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Кожне теоретичне запитання оцінюється з максимально можливою оцінкою 100 балів, при цьому мінімальною позитивною оцінкою вважається 55 балів за кожною відповіддю. Загальна оцінка за екзамен розраховується шляхом усереднення оцінок за два теоретичні запитання.

За підсумками виконання екзаменаційної роботи студент отримує бали, що складають зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Теорія і методика викладання легкої атлетики» (Таблиця 5.3).

Таблиця 5.3 Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

5.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання)

Контроль знань студентів здійснюється в системі MOODLE DDMA за рейтинговою накопичувальною (100-бальною) системою. Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики».

Оцінюється поточна успішність (ПУ). Складові рейтингу з дисципліни наведені в таблиці 5.1.1

Таблиця 5.1.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка з дисципліни Теорія і методика викладання легкої атлетики за поточну успішність.

	Контрольні заходи	Характеристика	Коеф.	Бали
1.	Тестові контрольні роботи	Виконання 4-х тестових контрольних робіт по кожному змістовому модулю.	0.6	60
2	Дидактичне тестування	Тестові завдання до кожної теми	0.3	30
3	ІНЗ	Індивідуальне навчальне завдання (реферат)	0.1	10
Поточна успішність			1.0	100

Перша складова. Тестові контрольні роботи проводяться по кожному модулю. Варіант тестової контрольної роботи за змістовим модулем являє собою згенерований системою перелік завдань із 20 тестових запитань, що призначаються системою

випадковим чином у пропорційній кількості за кожною темою курсу. Умови налаштування тестової контрольної роботи: кількість можливих спроб – 3, обмеження часу – 1 година, метод оцінювання – по 100 бальній системі, обрання кращої оцінки за всіма здійсненими спробами.

Друга складова. Дидактичне тестування проводиться по кожній із тем складається з 20 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – краща спроба.

Третя складова. Індивідуальне навчальне завдання (реферат з обраної теми) – 10 балів (табл. 5.2).

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$P_y = 0.6[(K.p.1 + K.p.2 + K.p.3 + K.p.4)/4] + 0.3 D_t + 0.1 I_{N3}$$

де

K.p.1-4 – тестові контрольні роботи по кожному змістовому модулю;

D_t – дидактичне тестування по кожній із тем (середнє значення);

I_{N3} – індивідуальне навчальне завдання (реферат). (Табл.5.2);

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями, контрольними роботами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Четвертою складовою є виконання екзаменаційної контрольної роботи. Умови налаштування екзаменаційної роботи викладені вище.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в залікову відомість розраховується за формулою:

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_P)$$

P_y – поточна успішність;

E_P – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

За підсумками виконання екзаменаційної роботи студент отримує бали, що складають зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Теорія і методика викладання легкої атлетики» (Таблиця 5.3).

Змістовий модуль 1

Тестові завдання до Зм1

1. Перші стародавні Олімпійські ігри відбулися:
2. Перший вид стародавніх Олімпійських ігор:
3. Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися:
4. Що є визначенням легкої атлетики?
5. Які види спринтерського бігу присутні на Олімпійських іграх:
6. Які види спринтерського бігу присутні на офіційних змаганнях, проведених у приміщенні:
7. Які види бігу на середні дистанції присутні у програмі Олімпійських ігор у чоловіків:
8. Які види бігу на довгі дистанції присутні у програмі Олімпійських ігор:
9. Багатоборство у жінок на Олімпійських іграх складається з:
10. Види бігу на Олімпійських іграх:
11. Ступінь готовності до навчання якогось виду легкої атлетики визначають три компоненти:
12. Освоєння техніки видів починається
13. Для виправлення помилок необхідний
14. Основними причинами грубих спотворень техніки на етапі навчання зазвичай бувають:
15. Для профілактики травм під час занять спринтерським бігом рекомендується:
16. Для профілактики травм під час занять стрибками в довжину рекомендується:
17. З яких частин складається заняття з легкої атлетики:
18. Заклучна частина заняття необхідна для:
19. Підготовча частина заняття необхідна для:
20. Основна частина заняття триває

Змістовий модуль 2

Табл.4 Контрольні нормативи до змістового модуля 2

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Спортивна ходьба 1200 м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
2	Спортивна ходьба 800 м. м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти досконало виконувати	Володіти технікою виконання	Показати техніку спортивної ходьби
3	Біг 1500 м (чол.)	5,05	5.25	5.40

4	Біг 800 м (жін.)	3,05	3.20	3.40
5	Біг на 100 м (чол.)	12,9	13,7	14.2
6	Біг на 100 м (жін.)	15,0	16,0	17.0
7	Естафетний біг 4х100(чол.)	55,0 с	60,0с	65,0с
8	Естафетний біг 4х100(жін.)	65,0 с	75,0с	85,0с

Тестові завдання до 3м2

1. Основною ознакою ходьби є:
2. Що входить в один цикл ходьби:
3. Швидкість бігу залежить від...
4. Із збільшенням швидкості ходьби кут відштовхування ноги від опори...
5. Під час ходьби період маху (переносу) кожної ноги за тривалістю...
6. Рухи таза кругом вертикальної і передньо-задньої осей сприяють:
7. В ходьбі звичайній і спортивній період опори: менший за період перенесення;
8. Із збільшенням швидкості ходьби довжина кроків..
9. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
10. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
11. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
12. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
13. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?
14. З підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
15. Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
16. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
17. В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
18. Що є головним у бігу зі старту:
19. За командою „На страт!” попереду ставиться.....
20. За командою „Увага!” маса тіла...
21. Стартовий розгін триває:
22. Кращі умови для нарощування швидкості досягаються коли ЗЦМТ бігуна знаходиться:
23. На якій секунді стартового розгону досягається максимальна швидкість:
24. Швидкість бігу у стартовому розгоні збільшується переважно за рахунок:
25. Які показники змінюються на фінішному відрізку:
26. В бігу на короткі дистанції нога ставиться на доріжку:
27. Який спосіб фінішування є найбільш раціональним:
28. Які бігові дистанції відносяться до середніх?
29. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?
30. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку...
31. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:
32. Яка з складових частин техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?

- 33.3 підвищенням швидкості бігу нахил тулуба...
- 34.Які дистанції відносяться до класичних в бігу на довгі дистанції?
- 35.Зі збільшенням швидкості бігу період польоту у відношенні до періоду опори...
- 36.В бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігові допускається...
- 37.Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях проводяться офіційні змагання?
- 38.Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?
- 39.Максимальний відрізок дистанції, на якому має право набирати швидкість бігун?
- 40.На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?
- 41.Де повинен залишитись бігун, що передав естафетну паличку?
- 42.Де може знаходитись бігун, який приймає естафетну паличку?
- 43.Яке положення приймає бігун для прийняття естафети на другому, третьому, четвертому етапах?
- 44.В чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?
- 45.Довжина естафетної палички становить...
- 46.Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, скільки бігунів дозволяється замінити на наступних етапах змагань:

Змістовий модуль 3

Табл.5 Контрольні нормативи до змістового модуля 3

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Стрибок у висоту (чол)	140	135	130
2	Стрибок у висоту (жін)	120	115	110
3	Стрибок у довжину (чол.)	5,10	4,80	4.50
4	Стрибок у довжину (жін.)	4,10	3,80	3.50
5	Потрійний стрибок (чол.)	10,50 м	10,0м	9,50м
6	Потрійний стрибок (жін.)	8,00 м	7,50м	7.0м
7	Бар'єрний біг 110 м (чол.)	20,0 с	21,0с	22,0с
8	Бар'єрний біг 100 м (жін.)	22,0 с	23,0с	24,0с

Тестові завдання до Зм3

1. Який біговий крок найкоротший в розбігу перед відштовхуванням?
2. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням?
3. Яка довжина розбігу у юнаків і дівчат старшого шкільного віку?
4. В момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуна...
5. Під яким кутом відбувається відштовхування стрибуна від бруска?
6. Під яким кутом відбувається політ після відштовхування?

7. З якою метою стрибун робить рухи руками і ногами в польоті?
8. Якою є швидкість вильоту у стрибках у довжину?
9. Довжина ями для приземлення повинна бути не менше:
10. Під яким кутом відбувається відштовхування в стрибках способом «переступання»:
11. На якій відстані від планки відбувається відштовхування в стрибках у висоту?
12. Якою ногою відбувається відштовхування в стрибках способом „переступання”?
13. На яку ногу відбувається приземлення в стрибках
14. способом „переступання”?
15. Найбільш поширена довжина розбігу...
16. У стрибках у висоту, коли висота не взята, в протоколі змагань проставляється:
17. В якій послідовності виконується потрібний стрибок:
18. Від який чинників залежить результат в потрібному стрибку
19. Яким є найбільш раціональне співвідношення довжини між частинами стрибка (середні долі):
20. Яка довжина розбігу у спортсменів-розрядників у потрібному стрибку?
21. Які рухи стрибун сприяють більш ефективному відштовхуванню?
22. Якою повинна бути довжина першого стрибка?
23. З якої ноги виконується „крок”?
24. На яку ногу приземляється стрибун у першому стрибку?
25. Яке положення займає спортсмен у другій частині стрибка?
26. Яка довжина кроків у розбігу?
27. Різниця в постановці ноги на брусок в стрибках у довжину і потрібному полягає в:
28. Скільки хвилин виділяється спортсмену для виконання однієї спроби
29. Які види бар’єрних дистанцій є класичними для чоловіків?
30. Які види бар’єрних дистанцій є класичними для жінок?
31. Яка кількість бар’єрів знаходиться у чоловіків і жінок незалежно від дистанції?
32. Яка висота бар’єра на дистанції 110 м у чоловіків?
33. Яка висота бар’єра на дистанції 100 м у жінок?
34. Яка висота бар’єра на дистанції 400 м для чоловіків?
35. для жінок:
36. Як термінологічно називаються дії бар’єриста перед відштовхуванням перед бар’єром?
37. Як термінологічно називаються рухи спортсмена після проходження тіла над бар’єром?
38. За скільки кроків долають спортсмени дистанцію між бар’єрами в бігу на 400 м?
39. За скільки кроків бар’єристи долають відстань між бар’єрами на дистанції 100 м – жінки і 110 м – чоловіки?

Змістовий модуль 4

Табл.6 Контрольні нормативи до змістового модуля 4

№ /п	Вид/бали	25	20	10
1	Метання гранати (чол.)	35	30,00	25,00
2	Метання гранати (жін.)	23	20,00	17,00
3	Штовхання ядра 6 кг(чол.)	8,50	8,00	7,50
4	Штовхання ядра 3 кг(жін.)	7,50	7,00	6,50
5	Метання спису (чол.)	30	25,00	20,00
6	Метання спису (жін.)	25	20,00	15,00
7	Метання диска (чол.)	20,0 м	19,0м	18,0м
8	Метання диска (жін.)	18,0 м	17,0м	16,0м

Тестові завдання до Зм4

1. Найбільш вагомий чинник, котрий впливає на дальність польоту снаряда:
2. Найбільш ефективний „обгін” спортивного снаряда може бути, коли:
3. Яке основне завдання розбігу в метаннях:
4. Яке основне завдання фази фінального зусилля:
5. Для виконання ефективного фінального зусилля необхідно:
6. Ефективність вильоту спортивного снаряда залежить від:
7. Яке головне завдання розбігу в метаннях?
8. Оптимальний кут вильоту всіх легкоатлетичних снарядів становить:
9. Метання гранати відбувається:
10. В чому полягає різниця в техніці метання м'яча і гранати ?
11. Під яким кутом випускається граната?
12. З якого моменту розпочинається фінальне зусилля в метанні гранати?
13. Що є спільного в метанні малого м'яча, гранати і спису?
14. Яка вага гранати у чоловіків?
15. З якої ноги розпочинається „перехресний” крок у метанні гранати?
16. Довжина доріжки для розбігу в метанні гранати повинна бути не менше:
17. Від яких чинників залежить результат в штовханні ядра?
18. Яким повинен бути кут вильоту ядра?
19. З постановки якої ноги розпочинається фінальне зусилля в штовханні ядра?
20. Що є найважливішим чинником для досягнення найвищої початкової
21. Яка частина тіла відіграє вирішальну роль у штовханні ядра?
22. Рівень володіння технікою штовхання ядра визначається різницею між результатом з місця і з розгону. Відмінним є показники:

23. Довжина шляху переміщення ядра у фінальному зусиллі становить у чоловіків:
24. Який діаметр кола для штовхання ядра?
25. Яку вагу має чоловіче ядро?
26. Як визначається переможець у штовханні ядра?
27. З якого елемента після попередніх розмежувань починається вхід у поворот?
28. Швидкість обертання тіла метальника доцільно збільшувати за допомогою:
29. Яке основне завдання метальника у безопорній фазі під час повороту?
30. З якою метою метальник у вихідному положенні для кидка стає спиною до напрямку метання?
31. Яка довжина шляху диска у попередній частині розгону?
32. Яка довжина шляху диска у фінальній частині?

Рекомендований перелік тем рефератів (ІНЗ):

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
4. Методика навчання спортивній ходьбі.
5. Методика тренування у спортивній ходьбі.
6. Техніка спортивної ходьби.
7. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі спортивної ходьби.
8. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
9. Техніка бігу на короткі дистанції
10. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
11. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
12. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
13. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
14. Історія розвитку техніки стрибка у висоту.
15. Завдання, засоби та методи навчання стрибка у висоту з розбігу.
16. Техніка стрибка у висоту способом "Переступання".
17. Техніка стрибка у висоту способом "Фосбері-флоп"
18. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, руху у польоті, приземлення).
19. Методика навчання стрибкам у довжину..

20. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнув ноги" та "Ножиці").
21. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.
22. Техніка бар'єрного бігу (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, подолання бар'єру, біг між бар'єрами, рухи рук та ніг під час бігу).
23. Особливості послідовного оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння техніки бар'єрного бігу та її вдосконалення.
24. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бар'єрного бігу.
25. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бар'єрного бігу.
26. Основи техніки метання.
27. Техніка та методика навчання метання малого м'яча.
28. Техніка та методика навчання штовхання ядра.
29. Техніка та методика навчання метання диску.
30. Техніка та методика навчання метання спису.

Перелік питань до іспиту

1. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки.
2. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей у бігу на середні та довгі дистанції.
3. Основи техніки спортивної ходьби.
4. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці.
5. Основи техніки бігу на середні та довгі дистанції.
6. Основи техніки бігу на короткі дистанції.
7. Класифікація легкоатлетичних вправ.
8. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції
9. Аналіз типових помилок у техніці стрибка у висоту з розбігу способом "фосбюрі-флоп".
10. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції
11. Типові помилки в техніці спортивної ходьби
12. Основи техніки стрибка у висоту з розбігу способом "фосбюрі-флоп".
13. Основи техніки потрійного стрибка.
14. Основи техніки стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".
15. Основи техніки бар'єрного бігу.
16. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
17. Визначити якості, що сприяють ефективному засвоєнню техніки потрійного стрибка.
18. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки потрійного стрибка?

19. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки потрійного стрибка?
20. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки бар'єрного бігу?
21. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки бар'єрного бігу?
22. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки метання списа та гранати?
23. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки метання списа та гранати?
24. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки метання списа та гранати?
25. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки штовхання ядра?
26. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки штовхання ядра?
27. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки штовхання ядра.
28. Спеціальні і підвідні вправи в метанні списа.
29. Основи техніки метання списа
30. Основи техніки метання диска
31. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам.
32. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
33. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
34. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
35. Загальні правила та особливості суддівства змагань з бігу на середні та довгі дистанції.
36. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки естафетного бігу.
37. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки естафетного бігу.
38. Яке значення має послідовність навчання естафетного бігу?
39. Які засоби Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
40. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки естафетного бігу?
41. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
42. Правила та особливості суддівства змагань з бар'єрного бігу.
43. Яке значення має послідовність навчання потрійного стрибка?
44. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
45. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка?

46. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрійного стрибка?
47. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки бар'єрного бігу?
48. Які методи Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
49. Які засоби Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу?
50. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки бар'єрного бігу?
51. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки метання списа та гранати?
52. Яке значення має послідовність навчання метання списа та гранати?
53. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.
54. Які засоби Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати?
55. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа та гранати. ?
56. Яке значення має послідовність навчання штовхання ядра?
57. Які методи Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
58. Які засоби Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра?
59. Методика навчання техніки метання списа.
60. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки штовхання ядра?

Рекомендована література

Основна

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика /Підручник для студентів вищих навчальних закладів України/. – Житомир.: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 339с.
3. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. № 2. – С. 108–116.
4. Гамалій В. В. Моделювання техніки рухових дій у спорті (з прикладу ходьби) / В. В. Гамалій // Наука в олимп. спорт. - 2005. № 2. - С. 108-116.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
6. Гогін О.В., Гогіна Т.І., Овсієнко Т.Ю. Легкоатлети національної збірної на міжнародній арені (1996—2005 р.) // Теорія та методика фізичного виховання, 2005. – № 4. – с. 8–20.
7. Кондрацька Г. Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник /Г. Д. Кондрацька, В. О. Редчиць. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 252 с.
8. Кошева, Л. В., Ольхова. Т. О. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 55 с
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
10. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. 98 с.
11. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с.
12. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. 2007 – 195 с.
13. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.
14. Сіренко В.А. Підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. - К.: Здоров'я, 2011. - 144 с.

15. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
16. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с.
17. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 248 с.
18. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Допоміжна

1. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія та практика: навч. посіб. /В. М. Єрмолова. -К., 2011. 335 с.
2. Платонов В.М. Олімпійський спорт: Підручник: у 2-х кн. / В. Н Платонов., С. І Гуськов -К.: Олімпійська література, 1997. - Кн. 2. -384
3. Платонов В.М. Олімпійський спорт: Підручник: у 2-х кн./-К.: Олімпійська література, 1994. -Кн. 1. -496 с.

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=911_