

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М. Прохніч



КИЇВ – 2021

Рецензенти:

Бринзак С.С. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Мірошніченко В.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Рекомендовано:

Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол №5, від 02.03.2021 року)

Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М Прохніч. – Вид. Київ: НУБіП України, 2021. – 40 с.

В посібнику розкрито послідовність розучування, засоби та методичні вказівки для забезпечення навчального курсу з дисципліни «Легка атлетика», яка є базовою для студентів ЗВО спеціальності «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТ

Вступ	4
Перелік умовних скорочень	4
Біг	5
Бар'єрний біг	10
Естафетний біг	14
Спортивна ходьба	17
Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»	20
Стрибок у висоту способом «переступання» і «перекидний»	23
Штовхання ядра	28
Метання спису	31
Висновок	38
Нотатки	39
Літературні джерела	40
Додаткові літературні джерела	40

ВСТУП

Однією із найважливіших проблем, які постають перед студентами та молодими фахівцями з фізичної культури, є оволодіння методикою вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ. Незважаючи на простоту та доступність, техніка цих вправ є досить складною для засвоєння.

Значна кількість видів легкоатлетичних вправ, багато засобів і вправ для навчання, помилок, які виникають при цьому, обумовлюють ще одну складність на шляху становлення вчителя.

Запропоновані методичні рекомендації являють собою навчальний матеріал у доступній і зручній для сприйняття формі, що дозволяє студенту та викладачу систематизувати свої знання з даної проблематики і творчо застосовувати їх у практичній роботі.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

с/х – спортивна ходьба;

ЗЦМТ – загальний центр маси тіла;

в.п. – вихідне положення;

м – метри;

см – сантиметри;

с – секунди;

м/хв – метри за хвилину;

° – градус, одиниця виміру плоского кута.

БІГ

Завдання: **Створити уяву про техніку бігу.**

Засіб 1. Пояснити особливості техніки бігу.

Засіб 2. Демонстрація викладачем техніки бігу.

Методичні вказівки: оскільки учні вже володіють певними навичками бігу, за допомогою повторного бігу 3 x 60-80 м необхідно виявити індивідуальні особливості техніки бігу кожного учня.



Завдання: **Навчити техніці бігу по прямій.**

Засіб 1. Пояснення та показ техніки бігу по прямій.

Методичні вказівки: на різних швидкостях бігу.

Засіб 2. Повторні пробіжки відрізків різної довжини.

Методичні вказівки: виявити індивідуальні особливості.

Засіб 3. Демонстрація викладачем техніки бігу.

Методичні вказівки: біг з високим підніманням стегна із поступовим збільшенням довжини кроку та переходом на біг.

Засіб 4. Біг із закиданням гомілок та переходом у прискорення.

Методичні вказівки: довжина кроку збільшується поступово.

Засіб 5. «Колесо» з переходом у прискорення.

Методичні вказівки: біг з високим підніманням стегна та закиданням гомілок одночасно.

Засіб 6. Біг стрибками.

Методичні вказівки: стегно піднімати до горизонтального положення.

Засіб 7. У положенні стоячи на лопатках, виконувати бігові рухи ногами.

Методичні вказівки: невимушено, з великою амплітудою.



Завдання: **Навчити техніці бігу по віражу.**

Засіб 1. Пояснення та показ техніки бігу по віражу.

Методичні вказівки: на різних швидкостях бігу.

Засіб 2. Повторні пробіжки по доріжках з великим, середнім, малим радіусом повороту.

Методичні вказівки: робота «зовнішньої» руки поперек напрямку бігу.

Засіб 3. Гра «в квача» по колу різного діаметру.

Засіб 4. Біг по прямій із входом у поворот.

Методичні вказівки: звернути увагу на своєчасну зміну положення тулуба, постановку стопи та роботи рук.

Засіб 5. Біг по віражу з виходом на пряму.

Методичні вказівки: звернути увагу на своєчасну зміну положення тулуба, постановку стопи та роботу рук.



Завдання: **Навчити техніці високого старту, стартовому прискоренню.**

Засіб 1. Демонстрація бігу з високого старту.

Методичні вказівки: окремо акцентується увага на всі елементи високого старту (стартове положення, стартовий розгін).

Засіб 2. Виконання команди «На старт!» із наступним бігом по команді «Руш!».

Методичні вказівки: перевіряється правильність виконання команди «На старт!». Виконуються спочатку індивідуальні старты, потім групові.

Засіб 3. Високий старт з наступним стартовим прискоренням і переходом на вільний біг.

Методичні вказівки: перевіряється правильність виконання команди «На старт!». Виконуються спочатку індивідуальні старты, потім групові.



Завдання: **Навчити техніці фінішування.**

Засіб 1. Нахил тулуба вперед з відведенням рук назад, стоячи на місці.

Засіб 2. Нахил тулуба вперед з відведенням рук назад у ходьбі.

Методичні вказівки: виконується на останньому перед фінішем кроці.

Засіб 3. Нахил тулуба вперед з відведенням рук назад під час бігу.

Методичні вказівки: виконується на останньому перед фінішем кроці.

Засіб 4. Фінішування індивідуально і групою.

Методичні вказівки: групове фінішування застосовувати після оволодіння індивідуальною технікою.



Завдання: **Навчити техніці низького старту, стартовому прискоренню.**

Засіб 1. Виконання стартових команд.

Методичні вказівки: перевіряється правильність виконання команд «На старт!», «Увага!».

Засіб 2. Виконання елементів низького старту без команд.

Методичні вказівки: перевіряється правильність виконання команд «На старт!», «Увага!».

Засіб 3. Виконання елементів низького старту під команди.

Методичні вказівки: перевіряється правильність виконання команд «На старт!», «Увага!».

Засіб 4. Відштовхування від стартових колодок з приземленням на мат.

Методичні вказівки: м'який мат покласти на відстані 1,0-1,5 м від стартових колодок.

Засіб 5. Початок бігу по сигналу, через різні проміжки часу після команди «Увага!».

Методичні вказівки: уникати фальстарту.



Завдання: Удосконалення техніки бігу в цілому.

Засіб 1. Спеціально-бігові вправи.

Засіб 2. Біг на відрізках різної довжини з високого та низького старту.

Засіб 3. Індивідуальні та групові пробіжки з різних стартових положень.

Методичні вказівки: всі вправи, які застосовуються для усунення помилок при навчанні, використовуються для удосконалення техніки.



БАР'ЄРНИЙ БІГ

Завдання: Ознайомити з технікою бар'єрного бігу.

Засіб 1. Показ техніки бар'єрного бігу.

Засіб 2. Пояснення.

Засіб 3. Демонстрація відеоматеріалів.

Методичні вказівки: правила змагань.



Завдання: Навчити техніці подолання бар'єра.

Засіб 1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед-вгору та наступним виносом гомілки п'ятою вперед.

Методичні вказівки: руки зігнуті, як під час бігу. Виконувати в ходьбі.

Засіб 2. Імітація роботи рук з нахилом тулуба вперед із в.п. «махова нога на бар'єрі або гімнастичній стінці на рівні поясу».

Методичні вказівки: махову ногу не згинати.

Засіб 3. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки на відстані 110-150 см, високо підняти стегно махової ноги, активно виставити гомілку вперед з торканням п'ятою стіни.

Методичні вказівки: вправу виконувати з прискоренням на фініші.

Засіб 4. Виконати вправу 3 з ходьби.

Засіб 5. Ковзання коліном і стопою вздовж нахиленої планки бар'єру, встановленої перпендикулярно до гімнастичної стінки, стоячи обличчям до стінки на відстані 90-120 см.

Методичні вказівки: махова нога високо на стопі.

Засіб 6. Стоячи перед навчальним бар'єром висотою 40-50 см, підняти махову ногу зігнутою в коліні, і опустити за бар'єр на носок. Поштовхова нога з відведеним в сторону коліном і носком витягнутим на себе, піднімається вгору до рівня поясу. Оберненим рухом повернутися у в.п.

Методичні вказівки: махову ногу ставити з передньої частини стопи.

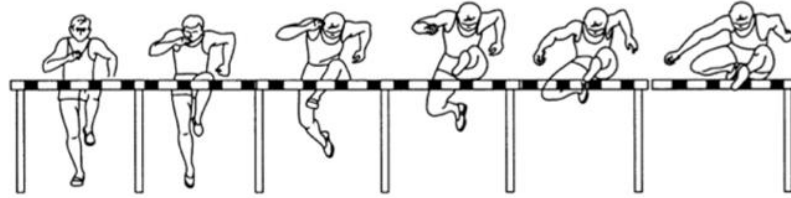
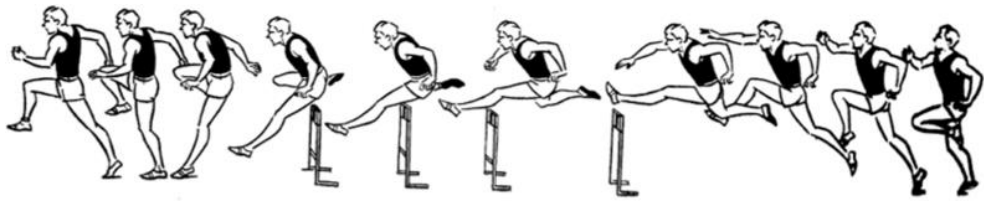
Засіб 7. Вправу 5 виконати в бігові на місці.

Засіб 8. «Атакувати» бар'єр, проходячи його збоку.

Засіб 9. Перенесення поштовхової ноги через бар'єр збоку під час ходьби.

Методичні вказівки: махова нога проноситься повз бар'єр.

Засіб 10. Подолання бар'єрів в один крок. Відстань між бар'єрами 3,5-4,5 м.



Завдання: **Навчити дотримуватися ритму бігу між бар'єрами.**

Засіб 1. Біг через набивні м'ячі в 3 кроки. Відстань між м'ячами 7 м.

Засіб 2. Біг через набивні м'ячі в 3 кроки під звукові сигнали.

Засіб 3. Біг з високого старту з подоланням 2-4 бар'єрів.

Методичні вказівки: змінювати висоту бар'єрів і відстань між ними.

Поступово підводити спортсменів до пробігання висоти бар'єрів та відстані між ними, яка відповідає змагальній.

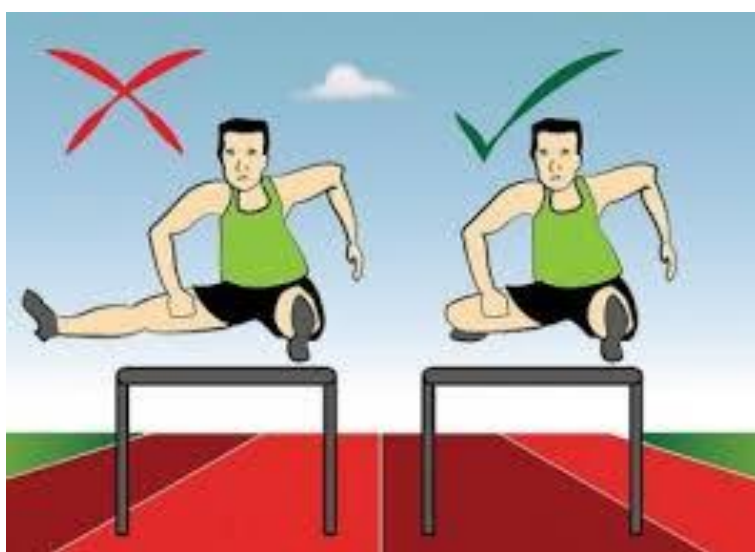


Завдання: Навчити техніці бар'єрного бігу з низького старту.

Засіб 1. Біг з низького старту збоку від бар'єра.

Методичні вказівки: корегувати положення ніг на старті, довжину кроків стартового розгону.

Засіб 2. Біг з низького старту, долаючи 1-3 бар'єра. Відстань до першого бар'єру 7-7,5 м, потім 10-11,5 м, потім 13,72 м долати за 4-6-8 кроків. У жінок відстань між бар'єрами 6-9-12 м відповідно.



Завдання: Удосконалити техніку бар'єрного бігу.

Засіб 1. Пробігання різних відрізків бар'єрної дистанції із змагальною швидкістю.

Методичні вказівки: змінювати висоту бар'єрів.

Засіб 2. Пробігання відрізків бар'єрної дистанції в полегшених і ускладнених умовах.

Методичні вказівки: наприклад за вітром або проти вітру.

Засіб 3. Пробігання повної змагальної дистанції.

Методичні вказівки: контрольні нормативи, прикидки.



ЕСТАФЕТНИЙ БІГ

Завдання: **Ознайомити з технікою естафетного бігу.**

Засіб 1. Показ техніки передачі.

Засіб 2. Пояснення.

Засіб 3. Демонстрація відеоматеріалу.

Методичні вказівки: Правила змагань з естафетного бігу.



Завдання: **Навчити техніці передачі естафетної палички.**

Засіб 1. Передача естафетної палички правою і лівою рукою на місці, на рахунок «раз» приймаючий виставляє руку назад, на рахунок «два» – здійснюється передача.

Методичні вказівки: стояти у дві шеренги, друга шеренга зміщена на півкроку в сторону. Передача палички по команді.

Засіб 2. Передача естафетної палички правою і лівою рукою під час бігу на місці, на рахунок «раз» приймаючий виставляє руку назад, на рахунок «два» – здійснюється передача.

Методичні вказівки: рухи руками невимушені і з великою амплітудою. Передача спочатку по команді викладача, а потім по команді передаючого.

Засіб 3. Передача палички в русі ходьбою.

Методичні вказівки: вправа виконується в парах або колоною. Відстань між передаючими 1,0-1,5 м.

Засіб 4. Передача під час бігу з низькою швидкістю.

Методичні вказівки: чітка фіксація положення кисті приймаючого і точна передача палички передаючим.



Завдання: **Навчити техніці старту бігуна, приймаючого естафету.**

Засіб 1. Старт з опорою на одну руку по прямій.

Методичні вказівки: приймаюча рука відведена вгору-назад. Старт по сигналу прапорцем, позаду з відстані 9-10 м.

Засіб 2. Старт з опорою на одну руку перед виходом на пряму.

Методичні вказівки: положення стартуючого ближче до правого краю бігової доріжки.

Засіб 3. Старт з опорою на одну руку по прямій перед входом у віраж.

Методичні вказівки: спочатку виконувати по доріжці з великим радіусом повороту, поступово його зменшуючи.

Засіб 4. Визначення відстані до контрольної відмітки.

Методичні вказівки: ця відстань визначається за табличкою, або шляхом чисельних повторень передачі.

Завдання: Навчити техніці передачі естафети на максимальній швидкості.

Засіб 1. Передача під час бігу на максимальній швидкості по прямій.

Засіб 2. Передача під час бігу на максимальній швидкості перед виходом на пряму.

Засіб 3. Передача під час бігу на максимальній швидкості перед входом у віраж.

Методичні вказівки: після передачі продовжувати біг по своїм доріжкам.



Завдання: Вдосконалити техніку передачі естафети.

Засіб 1. Передача по «зв'язкам».

Методичні вказівки: 1 і 2 етап, 3 і 4 етап, 2 і 3 етап.

Засіб 2. Естафета з етапами 25 м по прямій.

Засіб 3. Естафета з етапами 25 м по віражу.

Засіб 4. Естафета з етапами 50 м на максимальній швидкості.

Засіб 5. Естафета з етапами 100 м.

Засіб 6. Уточнення «контрольної мітки» для кожного етапу.

Методичні вказівки: гандикап визначається на максимальній швидкості.

Засіб 7. Проведення змагань у тренувальній групі на етапах різної довжини.

Методичні вказівки: дотримуватися правил змагань.



СПОРТИВНА ХОДЬБА

Завдання: Ознайомити учнів з технікою спортивної ходьби.

Засоби:

1. Пояснити особливості техніки спортивної ходьби.
2. Демонстрація техніки спортивної ходьби (показ, перегляд кінограм).
3. Виконання спортивної ходьби (2-3 рази по 60-80 м).

Методичні вказівки: перед поясненням слід здійснити демонстрацію техніки спортивної ходьби. Показ на повільній та звичайній (170-190 м/хв) швидкостях.



Завдання: **Навчити рухам ніг і тазу при спортивній ходьбі.**

Засіб 1. Ходьба, при якій нога ставиться на землю випрямленою і залишається у такому положенні до моменту переміщення у вертикальне положення (3-4 рази по 100-150 м).

Методичні вказівки: рухи руками невимушені. Ногу ставити на доріжку п'ятою, носок на себе з наступним перекатом.

Засіб 2. Та ж ходьба, але з акцентом на рухи тазом навколо вертикальної вісі.

Методичні вказівки: заступати ногою далеко вперед.

Засіб 3. Ходьба зі «скручуванням» тулуба.

Методичні вказівки: поворот починається з активного повороту тазом.

Засіб 4. Ходьба змієюю у визначеному коридорі з акцентом на поворот за рахунок рухів тазом.

Методичні вказівки: ширина коридору 2-3 м, доцільно зробити декілька коридорів.

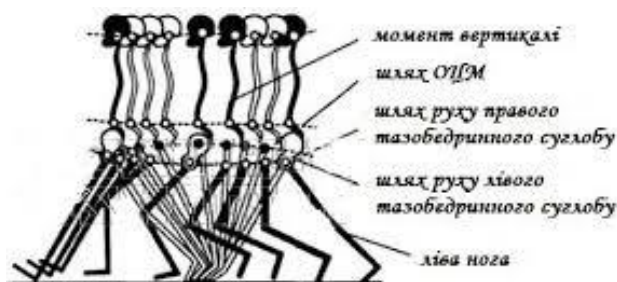


Схема руху ОЦМ в спортивній ходьбі

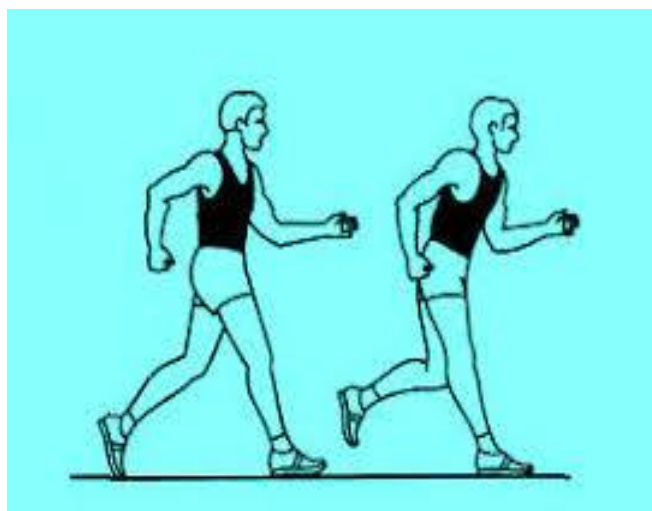
Завдання: **Навчити рухам рук та плечей.**

Засіб 1. Імітація рухів руками, сточи на місці.

Методичні вказівки: швидкість рухів збільшувати поступово. Слідкувати, щоб м'язи рук не напружувалися, руки рухалися вільно, з великою амплітудою.

Засіб 2. Спортивна ходьба, руки за спиною, за головою, зчеплені перед грудьми.

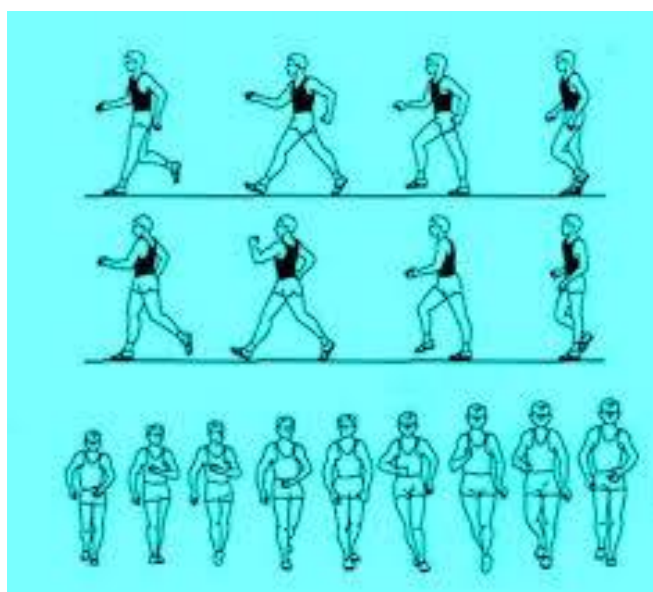
Засіб 3. Спортивна ходьба з палкою за спиною, на плечах.



Завдання: **Вдосконалити техніку спортивної ходьби.**

Засіб 1. Спортивна ходьба з різною швидкістю як по прямій, так і по віражу.

Засіб 2. Спортивна ходьба на відрізках різної довжини: в гору та з гори.



СТРИБОК У ДОВЖИНУ СПОСОБОМ «ЗІГНУВШИ НОГИ»

Завдання: Створити уяву про техніку стрибка у довжину з розбігу.

Засіб 1. Пояснення особливостей техніки стрибка у довжину з розбігу.

Засіб 2. Перегляд кінограм.

Засіб 3. Показ техніки стрибка в цілому.

Методичні вказівки: пояснити правила змагань.



Завдання: Навчити техніки відштовхування.

Засіб 1. Імітація рухів ніг при відштовхуванні.

Методичні вказівки: виконувати стоячи на місці.

Засіб 2. Імітація одночасно рухів ніг і рук при відштовхуванні.

Методичні вказівки: виконувати стоячи на місці.

Засіб 3. Відштовхування з одного кроку розбігу із виведенням тазу вперед і підйомом махової ноги.



Методичні вказівки: попереду махова нога, активно проштовхуючись вперед, виконати постановку поштовхової ноги і відштовхування.

Засіб 4. Стрибки «в кроці», відштовхуючись через крок із приземленням на махову ногу.

Методичні вказівки: Тулуб прямий, поштовхова нога при відштовхуванні випрямляється повністю, виконувати 20-25 м.

Засіб 5. Стрибки через планку, встановлену на відстані половини довжини стрибка.

Методичні вказівки: висота планки 40-60 см.

Засіб 6. Стрибки з місця поштовхом однієї ноги.

Методичні вказівки: активний рух маховою ногою.

Завдання: **Навчити поєднувати розбіг із поштовхом.**

Засіб 1. Стрибки в кроці із трьох бігових кроків.

Методичні вказівки: приземлення на махову ногу із пробіганням.

Засіб 2. Стрибки в кроці із трьох бігових кроків із діставанням рукою зі сторони поштовхової ноги предмета.

Методичні вказівки: тягнутися рукою вгору.

Засіб 3. Стрибки в довжину із 3-5 кроків розбігу з поступовим зростанням швидкості.

Методичні вказівки: дотримуватися зростання темпу кроків.

Засіб 4. Стрибки в довжину із різного по довжині розбігу.

Методичні вказівки: активний маховий рух, високе розташування колін при групуванні перед приземленням.

Завдання: **Навчити техніці приземлення.**

Засіб 1. Стрибки в довжину з місця, відштовхуючись двома ногами.

Методичні вказівки: активне виведення колін вперед-вгору перед приземленням.

Засіб 2. Стрибки в цілому з 6-8 бігових кроків через перешкоду висотою 30-50 см на відстані 60-100 см від місця відштовхування.

Методичні вказівки: слідкувати за групуванням перед приземленням.

Засіб 3. Стрибки в цілому з 10-12 бігових кроків через перешкоду висотою 30-50 см на відстані 60-100 см від місця відштовхування.



Завдання: **Визначити довжину повного розбігу.**

Засіб 1. Розбіг з 5-6 бігових кроків із визначенням місця відштовхування.

Методичні вказівки: швидкість підвищувати до відштовхування.

Приземлення на махову ногу із послідуєчим про біганням.

Засіб 2. Розбіг з 7-8 бігових кроків із визначенням місця відштовхування.

Методичні вказівки: скоротити час підготовки до відштовхування.

Засіб 3. Пробіжки по сектору з метою визначення довжини повного розбігу, виходячи із швидкісних можливостей спортсмена.

Методичні вказівки: довжина розбігу 12 кроків при результаті на 30 м 4.5-4.7; 14 кроків – при результаті 4.3-4.5; 18 кроків – при результаті 4.1-4.3 для чоловіків. У жінок на 2 кроки більше.

Завдання: Удосконалити техніку стрибка у довжину.

Засіб 1. Біг у ритмі розбігу з імітацією відштовхування по дистанції, яка відповідає довжині розбігу.

Методичні вказівки: Активно піднімати коліна на останніх кроках.

Засіб 2. Стрибки у довжину з короткого розбігу.

Методичні вказівки: оцінити та проаналізувати техніку виконаного стрибка.

Засіб 3. Стрибки із середнього розбігу.

Методичні вказівки: На результат.

Засіб 4. Стрибки з повного розбігу.

Методичні вказівки: на результат.

СТРИБОК У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯ» І «ПЕРЕКИДНИЙ»

Завдання: Створити уяву про техніку стрибка у висоту з розбігу.

Засіб 1. Пояснення особливостей техніки стрибка у висоту з розбігу.

Засіб 2. Перегляд кінограм.

Засіб 3. Показ техніки стрибка в цілому.

Методичні вказівки: Пояснити правила змагань.



Завдання: **Навчити техніці відштовхування у поєднанні із маховим рухом.**

Засіб 1. В.п. – стоячи боком зі сторони поштовхової ноги, взятися рукою за опору на рівні грудей дещо попереду. Махи прямою маховою ногою.

Методичні вказівки: погляд вгору-вперед. Тулуб та опорна нога прямі. Рух виконувати з акцентованим прискоренням вперед-вгору, носок стопи тягнути на себе.

Засіб 2. Те саме під час маху назад.

Методичні вказівки: Стопу опорної ноги потягнути на себе, з послідуєчим перекатом на носок під час маху вперед. Виконуючи переكاتи з п'яти на носок, слідкувати за вертикальним положенням тулуба.

Засіб 3. Те саме із додаванням махового руху паралельного маховій нозі рукою, однойменною з маховою ногою.

Методичні вказівки: рука, яка виконує мах, відведена назад-в сторону і рухається під час маху вниз-вперед-вгору.

Засіб 4. В.п. – напів присід спиною до гімнастичної стінки. Злегка зігнутими у ліктях руками взятися за перекладину над головою.

1. – крок вперед поштовховою ногою.

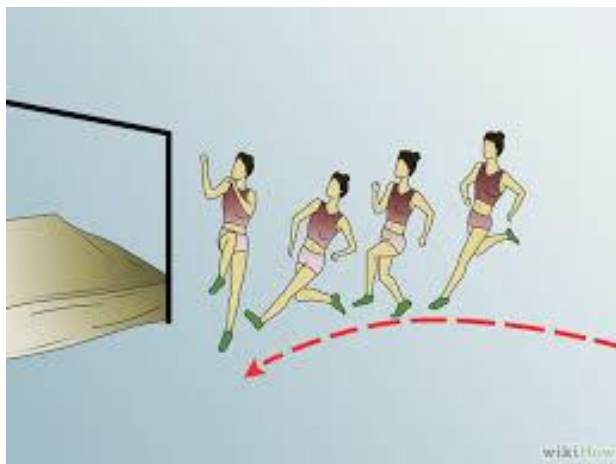
2. – в.п.

Методичні вказівки: рух поштовховою ногою від стегна. Стопу ставити зверху-вперед через п'яту. Руки, тулуб і поштовхова нога в кінцевому положенні створюють пряму лінію.

Засіб 5. В.п. – стоячи лівим боком до гімнастичної стінки на зігнутій правій маховій нозі, поштовхова нога пряма на п'яті. Тримаючись лівою рукою за

перекладину, права рука у замаху. Мах правою рукою і ногою. Мах починати стегном вперед.

Методичні вказівки: після проходження повз поштовхову ногу, махову повністю випрямити у колінному суглобі. Рух продовжити п'ятою вперед, носок стопи потягнути на себе. Поштовхова нога із тулубом створюють пряму лінію.



Завдання: Навчити поєднувати розбіг із відштовхуванням.

Засіб 1. В.п. – напівприсідань, руки трохи зігнуті у ліктьових суглобах і виведені вперед.

1 – кроком поштовхової ноги вперед прийняти положення перед відштовхуванням.

2 – стрибок вгору у поєднанні з маховим рухом.

3 – приземлитися на поштовхову ногу.

Методичні вказівки: у в.п. тулуб тримати вертикально. В положенні 1 тулуб відхилений назад і створює з поштовховою ногою пряму лінію. При виконанні стрибка зусилля направляти вгору-назад і слідкувати за своєчасним закінченням активного маху.

Засіб 2. Теж, що і в попередній вправі, тільки поєднати в одне ціле.

Методичні вказівки: зосередити увагу на пружності тулуба і поштовхової ноги в момент відштовхування.

Засіб 3. В.п. – о.с.

1 – кроком вперед прийти в положення перед стрибком на маховій нозі.

2 – кроком поштовхової ноги вперед прийняти положення перед відштовхуванням.

3 – стрибок вгору у поєднанні з маховим рухом.

Методичні вказівки: на рахунок 2, рух починається від стегна поштовхової ноги у поєднанні з рухом тазу (плечі відведені).

Засіб 4. Теж, що у вправі 3, але рухи, які виконуються на перших два рахунки виконуються разом.

Методичні вказівки: зосередитися на ритмі виконання цієї вправи в цілому.

Засіб 5. В.п. – о.с.

1 – крок поштовховою ногою вперед, права рука затримується попереду.

2 – передпоштовховий крок на махову ногу, руки вперед (підготовка до замаху).

3 – постановка поштовхової ноги на місце відштовхування, руки в замах.

4 – стрибок вгору з маховим рухом.

Методичні вказівки: слідкувати за дотриманням постави, відповідно до кожного руху. Важливо домогтися плавного зниження ЗЦМТ.

Засіб 6. Стрибок з трьох кроків у повільному темпі.

Методичні вказівки: підготовка до поштовху завжди повинна бути прив'язана до зростання швидкості розбігу. Важливо домогтися плавного зниження ЗЦМТ.

Засіб 7. Стрибок в гору з 3-5 кроків розбігу із доторканням предмета, підвішеного на рівні вище голови на 40-50 см. Доторкнутися до предмета головою.

Завдання: Навчити рухам у фазі польоту стрибка «переступанням».

Засіб 1. В.п. – стійка боком до планки.

1 – підняти пряму махову ногу.

2 – кроком вперед поставити її за планку, одразу піднімаючи поштовхову ногу вгору-вперед.

Методичні вказівки: планку встановити на висоті 30-50 см. Місце опускання махової ноги за планкою виділити колом.

Засіб 2. Стрибок спрощеним «переступанням» (без руху, спрямованого на відхід від планки у момент найвищої точки зльоту тіла).

Методичні вказівки: місце поштовху позначити на відстані 1-1,5 стопи від проекції планки. Провести лінію розбігу. Махову ногу опускати за планку швидко, сприяючи підйому тазу і поштовхової ноги.

Засіб 3. Стрибок в висоту способом «переступання» з 3-5 кроків розбігу.

Методичні вказівки: провести лінію розбігу. Місце поштовху позначити на відстані 1,5-2 стопи від проекції планки.



Завдання: **Навчання рухам у фазі польоту стрибка «переступанням».**

Засіб 1. Стрибок з місця вгору з поворотом навколо вертикальної осі на 360°.

Методичні вказівки: дати уяву про зростання швидкості обертання при скороченні радіусу обертання.

Засіб 2. Стрибок вгору з трьох кроків розбігу і обертотом на 180° за рахунок випрямлення тулуба і махової ноги у кульшовому суглобі та наближення кисті рук до грудей по завершенню відштовхування і махових рухів.

Методичні вказівки: приземлення на дві ноги.

Засіб 3. Стрибок вгору з трьох кроків розбігу способом «пірует».

Методичні вказівки: виконувати по прямій лінії, яка продовжує розбіг.

Засіб 4. Те саме, що у вправі 3, але «пірует» виконати через планку, яка встановлена з нахилом.

Методичні вказівки: виконувати по прямій лінії, яка продовжує розбіг.

Завдання: **Визначити довжину повного розбігу і навчити техніці стрибка в цілому.**

Засіб 1. Стрибок в висоту на невеликій висоті із 3 кроків розбігу.

Методичні вказівки: виявляти помилки та усувати їх.

Засіб 2. Стрибок в висоту на середній висоті із 5 кроків розбігу.

Методичні вказівки: виявляти помилки та усувати їх.

Засіб 3. Стрибок в висоту з повного розбігу, на висоту близьку до максимальної. Методичні вказівки: виявляти помилки та усувати їх



ШТОВХАННЯ ЯДРА

Завдання: **Ознайомити з технікою штовхання ядра.**

Засіб 1. Показ штовхання ядра.

Засіб 2. Пояснення.

Засіб 3. Демонстрація відеоматеріалів.

Методичні вказівки: правила змагань.



Завдання: **Навчити триманню та виштовхуванню ядра з більш сильної руки.**

Засіб 1. Показ тримання ядра. Поштовх виконати за рахунок розгинання зігнутих ніг.

Засіб 2. Виштовхування ядра із в.п. стійка ноги нарізно, ядро в руках на рівні поясу.

Засіб 3. Штовхання ядра вниз, притримуючи його лівою рукою знизу.

Методичні вказівки: лікоть відведений в сторону, великий палець до себе.

Засіб 4. В.п. – сточи обличчям до сектору, ноги на ширині плечей, ядро притиснути до шиї, лікоть відведений в сторону, ноги напівзігнуті. Виштовхування ядра вперед-вгору.

Методичні вказівки: зміщувати вагу в напів присіді на праву ногу. Права нога і ліва рука рух починають одночасно.



Завдання: **Навчити штовханню ядра з місця.**

Засіб 1. В.п. – стійка ноги нарізно, ядро в руці над головою. Нахилитись вправо, випрямляючись виконати поштовх вліво.

Методичні вказівки: випрямити тулуб до вертикалі «хлистом».

Засіб 2. В.п. – ліва нога попереду, права позаду, ядро вгорі на витягнутій руці. Згрупуватися вправо, випрямляючись виконати поштовх.

Методичні вказівки: після групування вийти грудьми вперед-вгору з послідувачим поштовхом.



Завдання: **Навчити техніки стрибка.**

Засіб 1. В.п. – нахил тулуба до горизонтального положення, ліва нога – продовження тулуба. Згрупуватись.

Засіб 2. В.п. – стійка перед поштовхом. Замах, групування, розгін, повернення у в.п. для фінального зусилля.

Методичні вказівки: виконувати у крузі і поза ним, з ядром і без ядра.



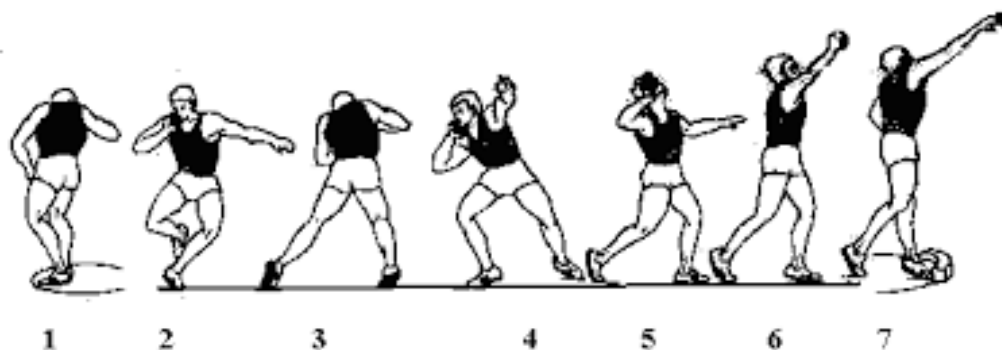
Завдання: Навчити штовханню ядра зі стрибка.

Засіб 1. Широкий крок лівою ногою назад, в положення права нога на п'ятки, ліва пряма на носок. Із постановки лівої ноги швидко підтягнути гомілку правої ноги до тазу. Одночасно виконати «захоплення» ядра на себе. Виштовхування ядра вперед-вгору.

Методичні вказівки: використати полегшені ядра.

Засіб 2. Штовхання ядра зі стрибка з кола для метань.

Методичні вказівки: просування правої стопи – 30-40 см. Рух у фінальному зусиллі виконати у 2-3 рази швидше, ніж скачок.



Завдання: Вдосконалити техніку штовхання ядра зі стрибка.

Засіб 1. Штовхання ядра з місця.

Засіб 2. Штовхання полегшеного ядра зі стрибка з кола для метань.

Методичні вказівки: сприяє удосконаленню швидкості.

Засіб 3. Штовхання обтяженого ядра зі стрибка з кола для метань.

Засіб 4. Штовхання ядра, яке відповідає регламенту змагань по віку, статі.

Методичні вказівки: Штовхання ядра на результат.

МЕТАННЯ СПИСУ

Завдання: Ознайомити з технікою метання спису.

Засіб 1. Показ техніки метання спису з повного розбігу.

Засіб 2. Пояснення.

Засіб 3. Перегляд відеозаписів.

Методичні вказівки: пояснити правила змагань.



Завдання: **Навчити триманню та метанню списа (для правої руки).**

Засіб 1. Показати хват.

Засіб 2. Спис увіткнутий в землю на відстань витягнутої руки, ковзати долонею до низу по спису.

Методичні вказівки: ковзати долонею поки середній і великий пальці не доторкнуться обмотки.

Засіб 3. Стоячи у положенні кроку, кидок вперед за рахунок розгинання у ліктьовому суглобі і згинання в променезап'ястковому суглобі.

Методичні вказівки: особливу увагу приділити хлистоподібному характеру рухів.



Завдання: Навчити метанню снаряда.

Засіб 1. Стоячи у кроці, ноги на ширині таза, ліва стопа носком у середину на 40-45°. Пряма права рука за головою, партнер утримуючи за кисть правої руки, іншою рукою підштовхує під лопатку.

Методичні вказівки: створити м'язове відчуття руху грудьми вперед. Відчути натяг м'язів грудей та живота.

Засіб 2. Метання із в.п. вправи 1 в ґрунтовий насип.

Засіб 3. Із в.п. вправи 1, виведення правої частини грудей вперед із одночасним незначним нахилом тулуба вперед до лівої ноги.

Методичні вказівки: залишатися у двохопорному положенні.

Засіб 4. Імітація метального руху з довгим резиновим еспандером, закріпленим позаду на рівні правого плеча до гімнастичної стінки.

Завдання: Навчити бігу зі списом.

Засіб 1. Біг зі списом на різних відрізках із різною швидкістю.

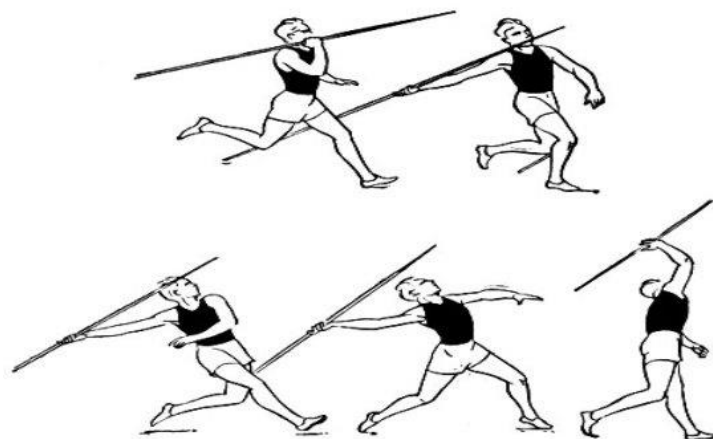
Методичні вказівки: звернути увагу на невимушене тримання списа.

Засіб 2. Біг зі списом з поступовим підвищенням швидкості.

Методичні вказівки: швидкість слід збільшувати поступово і довести до оптимальної.

Засіб 3. Біг з відведеним назад списом по нанесеній прямій лінії.

Методичні вказівки: застосовувати цю вправу при порушенні прямолінійності розбігу.



Завдання: **Навчити перехресному кроку.**

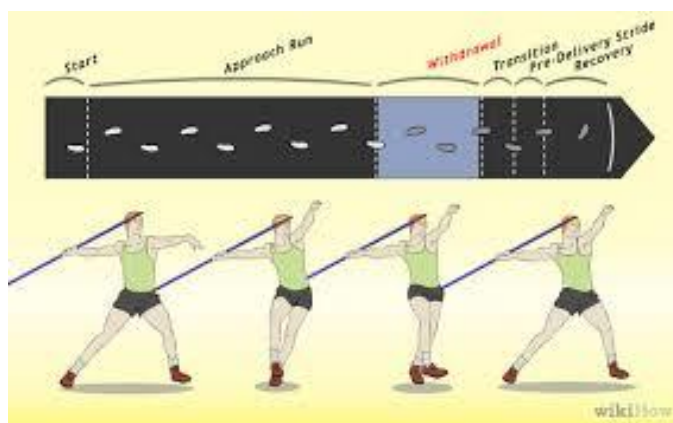
Засіб 1. Стоячи лівим боком у сторону метання, ліва стопа під кутом 45°, вага на правій. Перенесення ваги тіла на ліву стопу, утримуючи плечі позаду, зробити крок правою, із постановкою її на лінію.

Методичні вказівки: контролювати положення тулуба за тінню або у дзеркалі.

Засіб 2. Стоячи лівим боком на лівій нозі із підтягнутою правою, зробити схресний крок перед лівою, виконати стрибок з лівої на праву ногу, ліва при цьому виноситься вперед.

Методичні вказівки: ліва нога повинна доторкнутися до землі якомога швидше вслід за правою.

Засіб 3. Імітація останніх кроків із переходом до фінального зусилля.

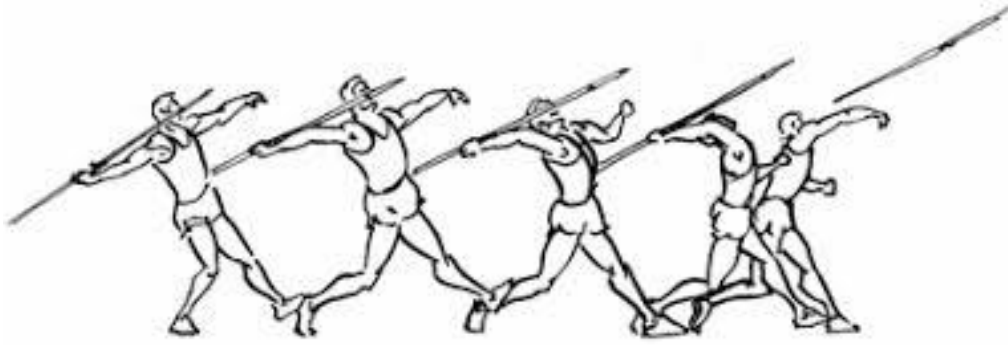


Завдання: **Навчити метанню списа із перехресного кроку.**

Засіб 1. Стоячи на лівій нозі, права піднята навхрест перед лівою, рука зі списом відведена, ліва перед грудьми. Метання, після виконання перехресного кроку із переходом у фінальне зусилля.

Методичні вказівки: рух рівноприскорений.

Засіб 2. Виконання перехресного кроку і кидка після розбігу боком у 3-4 кроки із відведеним списом.



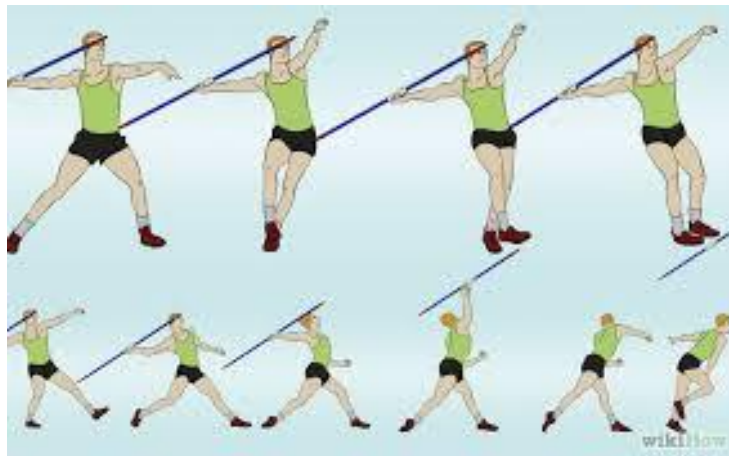
Завдання: **Навчити метанню спису з розбігу.**

Засіб 1. Виконання 4 металних кроків повільно (кроком), наступаючи на контрольну відмітку ногою.

Методичні вказівки: в міру оволодіння рухами збільшувати швидкість і довжину передньої частини розбігу.

Засіб 2. Виконання металних кроків у формі стрибкоподібного бігу.

Методичні вказівки: виконується на «пружних» ногах.



Завдання: **Навчити підбирати довжину розбігу.**

Засіб 1. Метання спису з відміченого місця.

Методичні вказівки: відмітити місце початку відведення спису і зупинки після кидка.

Засіб 2. Після досягнення стабільної довжини розбігу заміряти його довжину.

Методичні вказівки: вимірювати стопами.

Завдання: **Удосконалити техніку метання спису.**

Засіб 1. Метання спису з розбігу різної довжини і різної швидкості.

Методичні вказівки: слідкувати за дотриманням техніки метання.

Засіб 2. Метання спису різної ваги.

Методичні вказівки: спочатку легких, потім обтяжених.



ВИСНОВОК

Легка атлетика – «Королева спорту»! Кожен її вид розвиває фізичні якості і властивості, загартовує силу волі, захоплює своєю неповторністю і видовищним виконанням. Та водночас, підготовка легкоатлетів вимагає ретельних теоретичних знань і систематичного тренувального процесу. Саме, вдало збудований тренувальний процес – ключ до успішного результату.



НОТАТКИ

ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Лукавенко О.Г. Історія розвитку легкої атлетики. Основи навчання в легкій атлетиці Метод. вказ. для студентів спеціальності «Здоров'я людини» з дисципліни «Легка атлетика». Харків: ХНМУ, 2016. – 24 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми "Таля" 1996. – 95 с.
3. Виноградов В.Є., Аврутін С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н., Величко А.І. (2017) *Легкая атлетика: учебник* In: Легкая атлетика: учебник. К: Логос.
4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
5. Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В. Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Учебное пособие. – Омск: ОмГТУ, 2008. – 132 с.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

ДОДАТКОВІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА

1. Рациональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. – Т.1. – 680 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Навч. посібник. – Харків: ОВС, 2005. – 345 с.
4. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов : Учебное пособие для физкультурных учебных заведений / В. Г. Алабин. – Харьков, 1994. – 120 с.
5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.