

**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
кафедра спортивних дисциплін та методики їх викладання**

**КОНДРАЦЬКА ГАЛИНА, ЧЕПЕЛЮК АННА,  
ФЕДОРИЩАК РОМАН**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

**Основи методики навчання ходьби та бігу  
(наочний навчально-методичний посібник)**



**Дрогобич - 2013**

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Вступ .....  | 4  |
| Розділ I. Основи методики навчання спортивної ходьби.....            | 5  |
| 1.1 Послідовність навчання спортивної ходьби.....                    | 11 |
| Розділ II. Основи методики навчання бігу.....                        | 14 |
| 2.1. Навчання техніки бігу.....                                      | 14 |
| 2.2. Технічні характеристики спринтерського бігу.....                | 15 |
| 2.3. Послідовність навчання спринтерського бігу.....                 | 20 |
| 2.4. Технічні характеристики низького старту.....                    | 23 |
| 2.5. Послідовність навчання низького старту.....                     | 28 |
| 2.6. Технічні характеристики бігу на середні та довгі дистанції..... | 31 |
| 2.7. Послідовність навчання бігу на середні та довгі дистанції.....  | 32 |
| 2.8. Технічні характеристики високого старту.....                    | 35 |
| Розділ III. Основи методики навчання бар'єрного бігу.....            | 36 |
| 3.1. Послідовність навчання бар'єрного бігу.....                     | 43 |
| Розділ IV. Основи методики навчання естафетного бігу.....            | 45 |
| 4.1. Послідовність навчання естафетного бігу.....                    | 53 |
| Розділ V. Основи методики навчання стипель-чезу.....                 | 55 |
| 5.1. Послідовність навчання стипель-чезу.....                        | 59 |
| Список рекомендованої літератури.....                                | 63 |

**ББК – 75.711.6я73**

**УДК – 796. 012 (7)**

**К - 64**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, як навчально-методичний посібник. (протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ 2013р.).

Рецензенти:

**Логвиненко О.Б.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Конестяпін В. Г.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури.

**Відповідальний за випуск: Кізло Н. Б.**, доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання

|             |   |
|-------------|---|
| <b>К-64</b> | <b>Легка атлетика та методика її викладання. Основи методики навчання ходьби та бігу: навчально-методичний посібник / Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк, Р. Л. Федорищак, Н. М. Стеценко. – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013 – 63 с.</b> |
|-------------|---|

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми з навчальної дисципліни “Легка атлетика та методика її викладання” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” напряму підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”, затвердженої Вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. У посібнику пропонуються наочні матеріали для навчання техніки ходьби та бігу.

У посібнику міститься виклад основних положень методики навчання основних легкоатлетичних вправ, ходьби та різновидів бігу. Запропонований матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами та студентами вищих навчальних закладів освіти та учителями фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

## ВСТУП

Вивчення навчальної дисципліни “Легка атлетика та методика її викладання” є обов’язковим і передбачає оволодіння теоретичними знаннями та практичними вміннями.

Основою легкої атлетики є ходьба, біг та його різновиди: гладкий і з перешкодами. Тому виникає необхідність в унаочненні зазначених легкоатлетичних видів для ефективного засвоєння техніки.

У посібнику запропоновані наочні матеріали, які сприятимуть вивченню, закріпленню та удосконаленню техніки та методики ходьби та бігу під час опанування навчальної дисципліни “Легка атлетика та методика її викладання”.

Даний посібник містить візуальний опис техніки таких видів, а саме, спортивна ходьба, біг, бар’єрний біг та стипель-чез, а також методику оволодіння цими видами.

У навчально-методичному посібнику висвітлюються методичні основи технології практичного оволодіння технікою ходьби та бігу. У зв’язку з цим, велика увага надається питанням формування умінь та правильних навичок виконання вправ, визначення характерних помилок та методичних підходів їх виправлення.

Наочний навчально-методичний посібник може бути використаний студентами факультету фізичного виховання, вчителями фізичної культури, фахівцями сфери фізичного виховання.

**РОЗДІЛ І**

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ**



**СПОРТИВНА ХОДЬБА**  
**Послідовність навчання**



## ОПИС ФАЗИ

Кожен крок у спортивній ходьбі складається з **ОДНООПОРНОЇ ФАЗИ** (яку можна поділити на фази передньої та задньої опори) та **ДВОХОПОРНОЇ ФАЗИ**.

- Одноопорна фаза забезпечує прискорення та включає підготовку постановки стопи на махову ногу.
- Двохопорна фаза необхідна для того, щоб зберігати постійний контакт із землею.

Два основних правила, які визначають спортивну ходьбу:

1. Одна стопа повинна бути на землі до моменту, відриву від землі ноги, яка знаходиться позаду.
2. Опорна нога повинна бути прямою з моменту першого контакту з землею до досягнення вертикального положення.

## ОДНООПОРНА ФАЗА

### Задня опора



**ЗАВДАННЯ:** Забезпечити прискорення та підготуватися до двохопорної фази.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Опорна нога випрямлена.
- Опорна нога залишається якомога довше випрямленою.
- Стопа опорної ноги направлена прямо вперед та перекочується по зовнішньому краю підошви вгору до кінчиків пальців.
- Коліно махової ноги «обганяє» поштовхову ногу.
- Нога, яка виходить вперед, ставиться на п'яту.



| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження, щоб стегно, коліно, стопа опорної ноги складали пряму лінію, а стопа перекочувалась по зовнішньому краю підошви.</li> <li>• Вести спостереження за учнем спереду та збоку.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зберігати постійний контакт із землею.</li> <li>• Координувати кроки та рухи плечима, уникаючи напруження.</li> <li>• Звертати увагу на збереження постійного ритму всіх фаз опори.</li> </ul> |

### **ДВОХОПОРНА ФАЗА**



**ЗАВДАННЯ:** Забезпечити єдність рухів задньої та передньої фаз опори.

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Нога, розташована попереду, м'яко ставиться на п'яту, в той час коли п'ята другої ноги піднята вгору.
- Обидва коліна випрямлені.
- Руки по чергові виконують махові рухи.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |  |
|--|--|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження за постійним контактом із землею та випрямленням обох колін.</li> <li>• Вести спостереження спереду або позаду, щоб ноги ставились майже по прямій лінії.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зберігати постійний контакт із землею.</li> <li>• Синхронно виконувати розслаблені рухи руками назад.</li> <li>• Звертати увагу на рухи голови у всіх фазах опори.</li> </ul> |

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження з різних напрямів за положенням голови та погляду.</li> </ul> |  |
|--|--|

### **ОДНООПОРНА ФАЗА**

#### **Передня опора**



**ЗАВДАННЯ:** Звести до мінімуму силу гальмування.

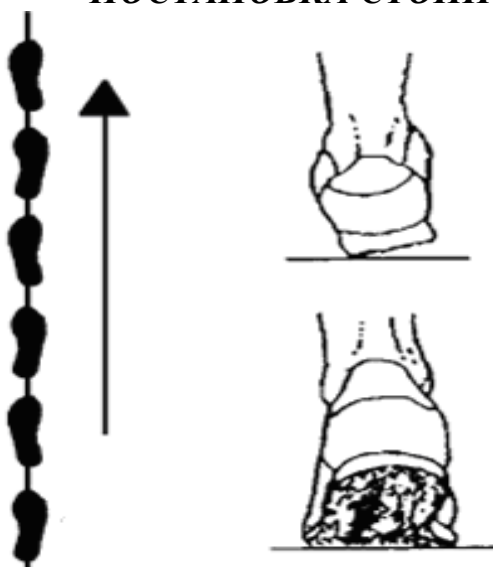
#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Постановка стопи , яка знаходиться попереду, активна, з зачіпаючим рухом назад.
- Фаза зниження прискорення по можливості має бути коротка.
- Коліно ноги, яка знаходиться попереду, повинно бути випрямлено.
- Коліно махової ноги обганяє поштовхову ногу, при цьому гомілка проноситься якомога нижче.

| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>  |   |
|--|---|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження, щоб стопа ставилась м'яко попереду тулуба та нога «не ламалась».</li> <li>• Вести спостереження за висотою переносу коліна та гомілки махової ноги.</li> <li>• Вести спостереження попереду та збоку за рухами та ритмом рухів у цілому.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Підтримувати постійний контакт із землею.</li> <li>• Застосовувати зачіпаючи постановку стопи, щоб зменшити затрати швидкості.</li> <li>• Розслаблені, плечі допомагають просуванню вперед.</li> </ul> |



### **ПОСТАНОВКА СТОПИ**

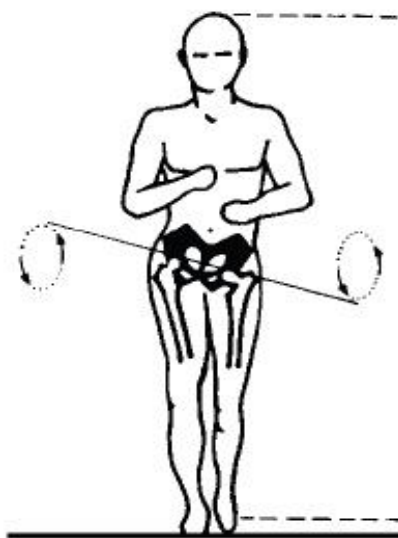


**ЗАВДАННЯ:** Правильно поставити стопу для досягнення оптимальної довжини кроку.

#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Стопа ставиться по прямій лінії, пальці ніг повернуті прямо вперед.
- Приземлення проходить на п'яту, після чого проходить перекочуючий рух вздовж зовнішньої сторони підошви до подушечок стопи.
- Відштовхування подушечками стопи, після якого відбувається перекочуючий рух великим пальцем ноги.

### **РУХИ СТЕГНА**



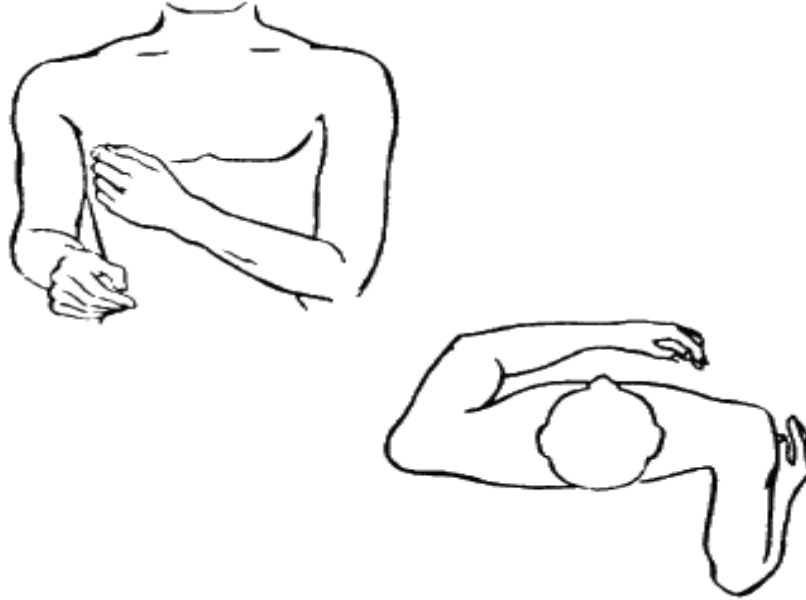
Голова повинна знаходитись на одному рівні.

**ЗАВДАННЯ:** Рухи стегнами робити в тому темпі, який забезпечує правильну постановку стопи та оптимальну довжину кроку.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Боковий рух стегнами повинен бути помітним, але не сильним.
- Розвивати гнучкість в кульшовому суглобі.

### РУХИ РУКАМИ



**ЗАВДАННЯ:** Розвивати силу, яка рухає руки вперед та рівновагу.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

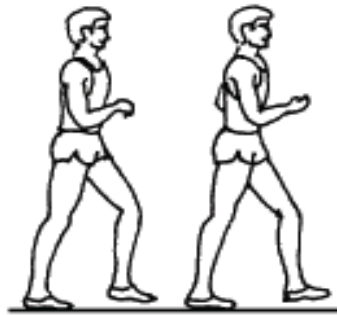
- Верхня частина тіла залишається розслабленою.
- Плече опускається вниз в якості «противаги» протилежному стегну.
- Лікті розташовані під кутом 90° та знаходяться близько до тулуба.
- Кисті не повинні опускатися нижче рівня талії або підніматися вище плечей.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

| Вчителі повинні:   | Учні повинні:   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження за рухами рук спереду та збоку.</li><li>• Переконались, що руки рухаються вперед, а не вверх.</li><li>• Вести спостереження за загальним ритмом рухів.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Втримувати плечі розслабленими.</li><li>• Кисті « задають» рух руками.</li><li>• Пам'ятати про розслаблений рух руками назад.</li></ul> |

## 1.1. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

### КРОК 1: Звичайна ходьба



**ЗАВДАННЯ:** Ознайомитись з рухами при спортивній ходьбі.

- Ходіть, поступово збільшуючи темп, але не переходьте на біг.
- Тримайте тулуб прямо, зберігайте однаковий ритм приблизно на відстані 100 м.
- Відчувайте себе комфортно при виконанні великих махових кроків.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Уявіть, що ви повинні швидко прийти до мети.
- Дивіться прямо вперед.
- Тримайтесь розслаблено при збільшенні темпу.

### КРОК 2: Спортивна ходьба



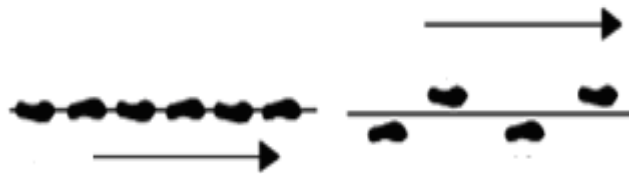
**ЗАВДАННЯ:** Забезпечити сильне відштовхування ногою, яка знаходиться позаду, та збільшити довжину кроку.

- Як в першому кроці, але відштовхування сильніше, випрямляючи стегно та ногу при кожному кроці.
- Зберігайте контакт та пряме коліно, при приземленні пальці ноги підняті догори.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Уявіть, що ви повинні швидко прийти до мети.
- Дивіться прямо вперед.
- Тримайтесь розслаблено при збільшенні темпу.

### КРОК 3: Ходьба по лінії



(1) Ходьба по лінії

(2) Перетин ліній

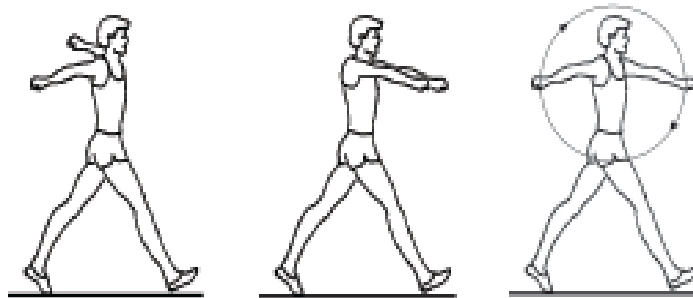
**ЗАВДАННЯ: Забезпечити правильний рух стегнами.**

- Як в другому кроці , але ходьба вздовж лінії, щоб кожен крок виконувався по лінії.
- Збільшити довжину кроку та перетинайте лінію ( в результаті чого проходить переміщення ваги тіла на стегно поштовхової ноги після закінчення контакту з землею).

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Звертайте увагу на просування вперед.
- Не переходьте до навчання перетину лінії , доти поки не засвоїте ходьбу по прямій.

**КРОК 4: Спеціальні вправи на мобільність**



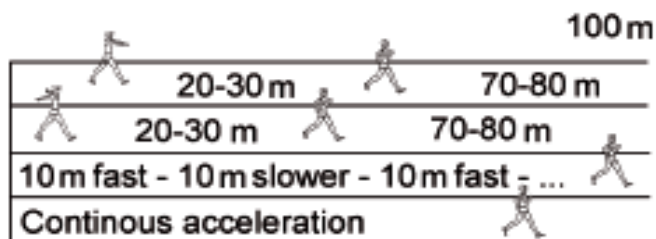
**ЗАВДАННЯ: Забезпечити гнучкість в плечах та кульшових суглобах.**

- Ходьба з середньою швидкістю, руки розведені в сторони, вперед, роблять рух « млин»
- З'єднати попередні вправи між собою, робити з перетином лінії.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Поєднуйте вправи, та міняйте їх комбінації.
- Руки розслаблено рухаються під різними кутами.
- Слідкуйте за напрямом погляду вперед, особливо під час ходьби по прямій.

## КРОК 5: Ходьба з перемінним темпом



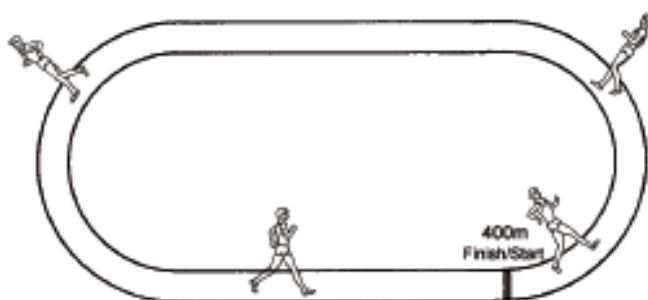
### ЗАВДАННЯ: Адаптувати техніку до різної швидкості.

- Змінюйте темп на дистанції 100 м.
- Комбінуйте різні положення рук (наприклад, 20-30 м ходьби руки вперед, потім правильне використання рук)
- Поступово збільшуйте довжину дистанції.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Змінюйте завдання, коли ходьба буде розслаблена.
- Пройдіть 400 м. зі зміною ритму кожні 100 м.
- Підвищуйте рухливість в суглобах ніг.

## КРОК 6: Ходьба по дистанції



### ЗАВДАННЯ: Зберегти техніку в умовах втоми.

- Пройдіть не менше 400 м.
- Звертайте увагу на збереження правильної техніки ніж на швидкість.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Концентруйте увагу на правильність техніки, на частоту рухів ніж просто на швидкості.
- Розвивайте гнучкість в суглобах ніг.

## **РОЗДІЛ II**

### **ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БІГУ**

Біг – це природний спосіб пересування в просторі та часі.

#### **ЗАВДАННЯ:**

Основне завдання бігових вправ – це досягнення максимальної швидкості та підтримування її впродовж всієї дистанції. Щоб виконати це завдання в спринті, учень повинен сконцентруватися на досягненні та збереженні максимальної швидкості. В бар'єрному бігу завдання те саме, але додається вимога долати бар'єрів. В бігу на довгі дистанції основне завдання – розподіл зусиль.

#### **СТРУКТУРА РУХІВ.**

Кожен біговий крок складається з:

1. Фази опори
2. Фази польоту.

Фаза опори поділяється на фази передньої опори та відштовхування.

#### **2.1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ**

Техніку бігу можна навчати шляхом вивчення основних елементів, які відносяться до всіх видів спринту: реакція стартового прискорення, досягнення максимальної швидкості та збереження її. Так як неможливо тренувати всі ці елементи одночасно, використовуються різні вправи, які направлені на удосконалення цих специфічних аспектів.





##### **Важливі моменти:**

- удосконалення реакції (використання різних стартових сигналів та стартових положень);
- збільшення частоти кроків (високим підніманням коліна та скороченням амплітуди махової ноги);
- збільшення довжини кроку (працювати над повним випрямленням опорної ноги);
- додаткові вправи, які допомагають опанувати техніку.

##### **Що необхідно пам'ятати:**

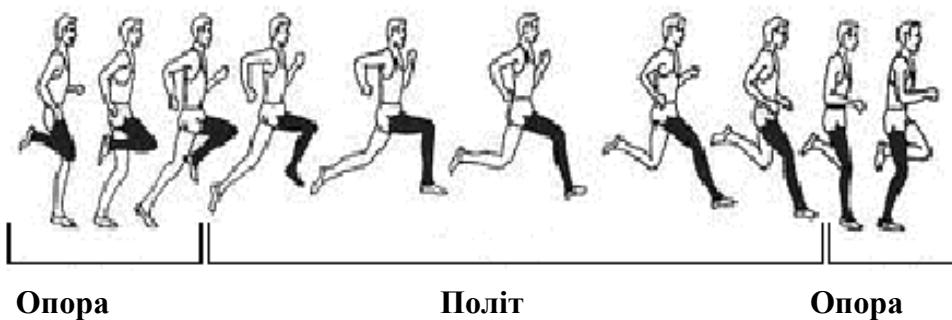
- Використовувати різноманітні вправи та прийоми.
- Не працювати в стані втоми на максимальній швидкості.
- Бігти в спринті на передній частині стопи.
- Спринтерський біг характеризує постановку ноги на передню частину стопи



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Основна вправа 1: дістати п'ятою сідницю</b><br/>Виконувати вправу на дистанції 20-30 метрів з одним повторенням</p>                  |   |
| <p><b>Основна вправа 2: згинання гомілко-стопного суглобу</b><br/>Виконувати вправу на дистанції 15 метрів з одним повторенням</p>          |   |
| <p><b>Основна вправа 3: високе піднімання коліна</b><br/>Виконувати вправу на дистанції 20-30 метрів з одним повторенням</p>                |    |
| <p><b>Основна вправа 4: високе піднімання коліна з випрямлянням</b><br/>Виконувати вправу на дистанції 20-30 метрів з одним повторенням</p> | <div data-bbox="601 1070 1433 1326" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="590 1332 1362 1415" data-label="Text"> <p><i>Примітка: рух стопою повинен бути активним, колінний суглоб опорної ноги прямий</i></p> </div> |

## 2.2. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ





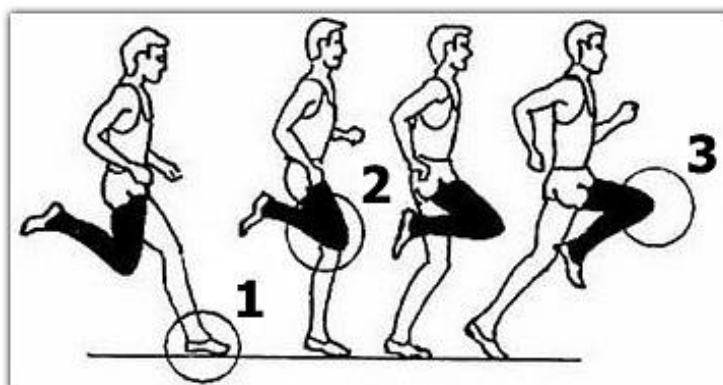
## ОПИС КРОКУ

Кожний крок складається з **ФАЗИ ОПОРИ** ( яку можна поділити на відштовхування та мах) і **ФАЗУ ПОЛЬОТУ** (яку можна поділити на фазу маху вперед і перехід).

- Під час фази опору тулуб спринтера знижує прискорення (передня опора), потім прискорюється (мах).

- Під час фази польоту махова нога робить мах попереду тулуба і випростовується для контакту (передній мах), в той час, коли поштовхова нога згинається і робить мах до тулуба (перехід).

### ФАЗА ОПОРИ Відштовхування



**ЗАВДАННЯ:** Звести до мінімуму зниження швидкості при контакті із землею до максимуму мах вперед.

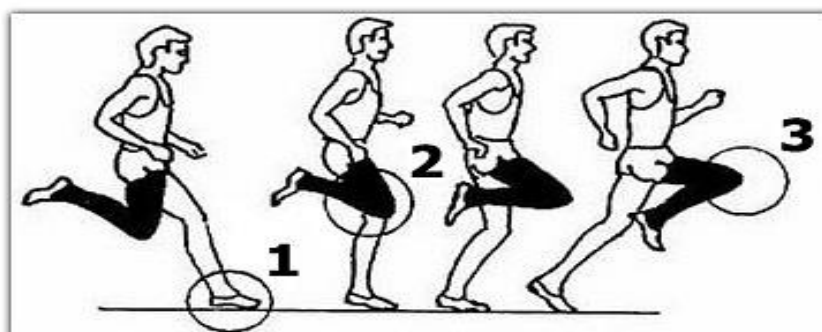
**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Приземлення на подушечки стопи. (1)
- Під час амортизації коліно зігнуто мінімально; махова нога згинається. (2)
- При відштовхуванні кульшовий, колінний та гомілкостопний суглоб поштовхової ноги сильно випрямлений.
- Стегno махової ноги швидко піднімається в горизонтальну позицію. (3)

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження, щоб спортсмен «не ламався» під час постановки стопи.</li><li>• Переконатись, що поштовхова нога не згинається .</li><li>• Вести спостереження за ритмом в цілому</li><li>• Вести спостереження одночасно тільки за одним компонентом.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Активно «зустрічати» доріжку при постановці ноги.</li><li>• Бігти розслаблено, природно та легко.</li><li>• Направляти погляд вперед, триматися високо на стопі.</li></ul> |

**ФАЗА ПОЛЬОТУ**

**Мах**



**ЗАВДАННЯ:** Довести до максимуму мах вперед і підготувитися до ефективної постановки стопи при контакті з поверхнею.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Коліно махової ноги рухається вперед і вгору (щоб продовжити мах та збільшити довжину кроку ). (1)
- Коліно поштовхової ноги різко згинається під час фази переходу (щоб виконати короткий рух маятника). (2)
- Мах руками активний, але розслаблений.
- Потім поштовхова нога «летить» назад (щоб звести до мінімуму гальмівну дію при контакті з поверхнею). (3)

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  |   |
|---|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Переконатись, що поштовхова нога не згинається.</li><li>• Вести спостереження за рухами ніг, узгодженістю та кутами рухів.</li><li>• Вести спостереження за руками.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Тримати плечі розслабленими.</li><li>• Розслабляти плечі під час маху назад.</li><li>• Бігти строго вперед, підтримуючи рівновагу.</li><li>• Направляти погляд вперед.</li></ul> |

**ФАЗА ПОЛЬОТУ**  
**Перехід**



**ЗАВДАННЯ:** Довести до максимуму мах вперед і підготувитись до ефективної постановки стопи при контакті з поверхнею.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Коліно махової ноги рухається вперед та догори (щоб продовжувати мах та збільшити довжину кроку). (1)
- Коліно поштовхової ноги різко згинається під час фази переходу (щоб виконати короткий рух маятника). (2)
- Мах руками активний, але розслаблений.
- Потім поштовхова нога «летить» назад (щоб звести до мінімуму гальмівну дію при контакті з поверхнею). (3)

| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>   |   |
|---|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження збоку та спереду.</li><li>• Переконатися, що п'ята швидко проходить біля тіла спортсмена.</li><li>• Використовувати вправи для розвитку рухів в цій фазі.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Координувати фази польоту та опори.</li><li>• Тримати тулуб рівно.</li></ul> |

## 2.3. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ

| КРОК 1: Основні вправи   |  |
|--|--|
|   | Втримувати стегно махової ноги в повітрі горизонтально.  |
|   | В «високому коліні», п'ята паралельна землі.   |
|  | В «закиданні гомілки» - «стегно догори, стопа догори».<br>Увага – на просування вперед, кроки – достатньо м'які. |

### ЗАВДАННЯ: розвивати основні бігові навички.

Використовуйте основні вправи проведення розминки:

- Імітація удару п'ятою догори.
- Вправи для гомілки.
- Високі коліна.
- Високі коліна з випрямленням ноги.

| КРОК 2: Основні вправи для навчання техніки  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



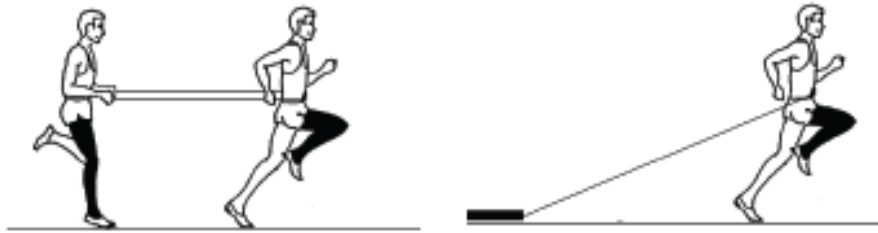
**ЗАВДАННЯ: розвивати спринтерські навички та координацію.**

- Вправи для рук.
- Комбінації та переходи.
- Комбінації та варіанти.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Вибирати дистанцію відповідно до віку та можливостям.
- Думати про розслаблені руки «вперед, назад».
- Увага направлена прямо вперед, рухи в кінці вправи м'які.

### КРОК 3: Біг з супротивом



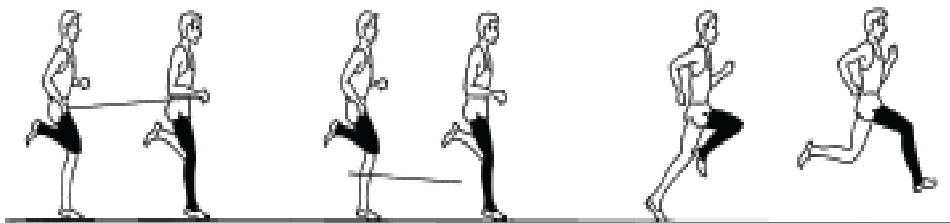
**ЗАВДАННЯ: розвивати фазу маху та спеціальну силу.**

- Комбінації та варіанти.
- Комбінації та переходи.
- Вправи для рук.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Вибирати дистанцію відповідно до віку та можливостей.
- Думати про розслаблені руки «вперед, назад».
- Увага направлена прямо вперед, рухи в кінці вправи м'які.

### КРОК 4: Біг з переслідуванням



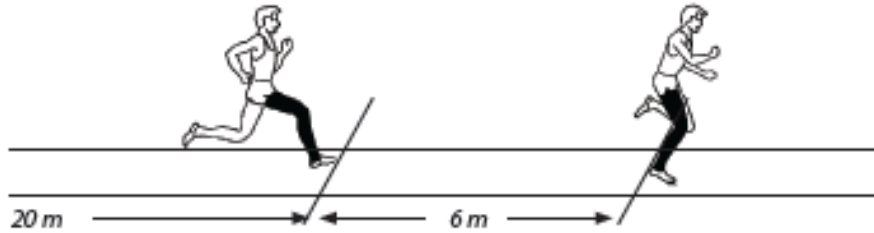
**ЗАВДАННЯ: розвиток швидкості реакції та прискорення.**

- Біг з палкою або зі шнурком (1.5 м).
- Біг по лінії.
- Передній бігун кидає палку або шнурок по сигналу доганяючого.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Учень, який лідирує прискорюється швидко та рівномірно.
- Учень, який доганяє стежить за діями лідируючого.
- Змінювати місця старту.

### КРОК 5: Біг з прискоренням



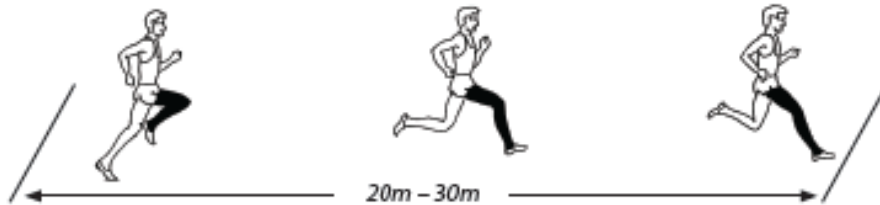
**ЗАВДАННЯ: розвиток прискорення та максимальної швидкості.**

- Відмітити 6-метрову зону.
- Прискорення виконується, коли доганяючий вбігає в зону.
- Один партнер чекає в кінці зони.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Доганяючий біжить в повну силу.
- Втікаючий повинен швидко стартувати.
- Рівномірно збільшувати швидкість.

### КРОК 6: Біг з ходу (20 м - 30 м)



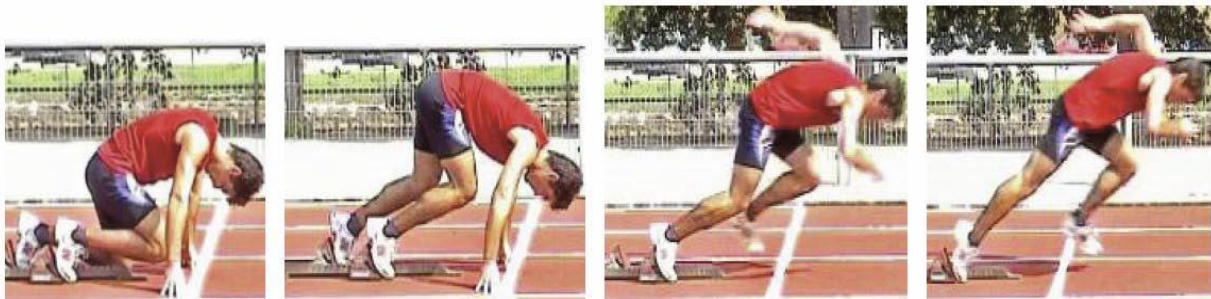
**ЗАВДАННЯ: розвиток максимальної швидкості.**

- Відмітити 20-метрову, або 30- метрову зону, в залежності від рівня розвитку спортсмена та досвіду.
- Довжина розбігу до зони – 30 м з максимальною швидкістю.
- Пробігання відміченої зони з максимальною швидкістю.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Втримуйте максимальну частоту кроків при пробіганні зони.
- Рухи руками – швидкі, але розслаблені.
- Закінчуйте вправу, якщо не можете втримувати швидкість.

## 2.4. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НИЗЬКОГО СТАРТУ

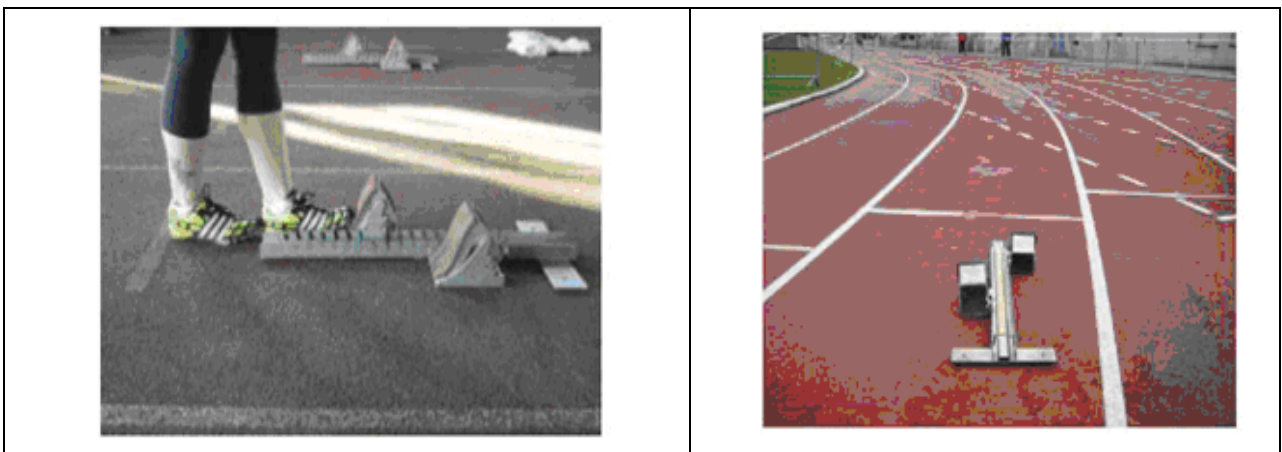


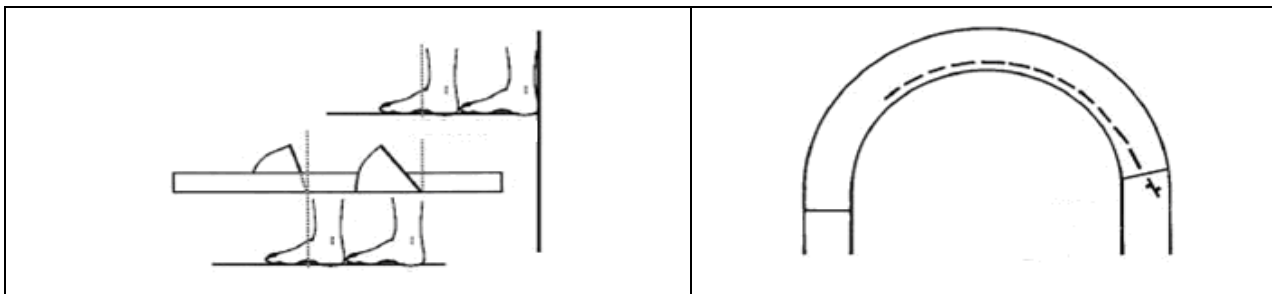
### ОПИС ФАЗИ

Низький старт поділяється на чотири фази: «**НА СТАРТ**», «**УВАГА**», «**РУШ**», «**ВИБІГАННЯ ТА ПРИСКОРЕННЯ**».

- В положенні «**На старт**» спринтер регулює колодки та фіксує вихідне положення.
- В положенні «**Увага**» спринтер робить рух, щоб зайняти оптимальну стартову позицію.
- Під час фази «**Руш**» спринтер вибігає з колодок та робить перший крок.
- Під час фази «**Прискорення**» спринтер набирає швидкість та здійснює перехід до бігу.

### Установка та регулювання колодок





**ЗАВДАННЯ:** Регулювання стартових колодок до розміру ноги та можливостям бігуна.

#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Передня колодка розташована на відстані 1, 1/2 довжини стопи позаду лінії старту.
- Задня колодка розташована на відстані 1, 1/2 довжини стопи позаду передньої колодки.
- Передня колодка звичайно ставиться більш плоско.
- Задня колодка ставиться припіднято.

#### ***ПОЛОЖЕННЯ «НА СТАРТ»***



**ЗАВДАННЯ:** Зайняти відповідне стартове положення.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Обидві стопи в контактi з землею.
- Коліно ноги, яка знаходиться позаду, доторкається землі.
- Руки розташовані на землі, трохи ширше плечей, пальці розведені.
- Голова на одному рівні зі спиною, очі дивляться прямо донизу.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

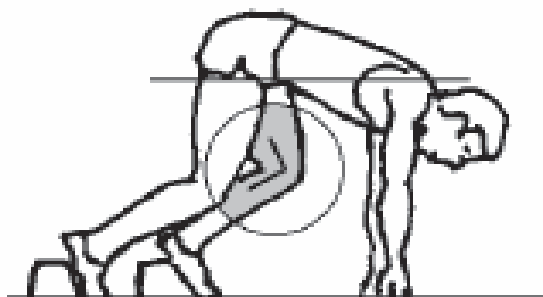
#### Вчителі повинні:

- Пересвідчитись, що колодки встановлені правильно
- Вести спостереження за положенням учня, включаючи позицію голови.
- Перевірити, щоб руки були розташовані зручно та правильно.

#### Учні повинні:

- Визначити правильне розташування колодок.
- Експериментувати, яку ногу виставляти вперед (визначити поштовхову ногу).
- Бути розслабленим, всю увагу звертати на команди стартера.

### ПОЛОЖЕННЯ «УВАГА»





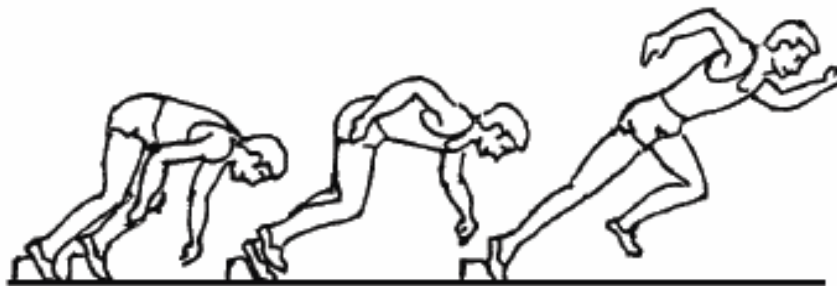
**ЗАВДАННЯ:** Піднятися та зайняти оптимальне стартове положення.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- П'яти притиснуті до колодок.
- Коліно ноги, яка стоїть попереду, розташовано під кутом 90°.
- Коліно ноги, яка знаходиться позаду, розташовано під кутом 120-140°.
- Стегна трохи вище плечей, тулуб нахилено вперед.
- Плечі трохи попереду рук.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження спереду та з боку.</li><li>• Вести спостереження за положенням тулуба та кінцівок.</li><li>• Переконати в стабільному положенні спортсмена.</li><li>• Переконати, що увага спортсмена направлена в сторону бігу.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Піднімати рівномірно стегна, плечі розташовані попереду або над руками.</li><li>• Бути готовому до бігу, а не слухати постріл.</li><li>• Опертися стопами в колодки.</li></ul> |

**ФАЗА ВІДШТОВХУВАННЯ**



**ЗАВДАННЯ:** Вибігти з колодок та підготувитися до першого кроку.

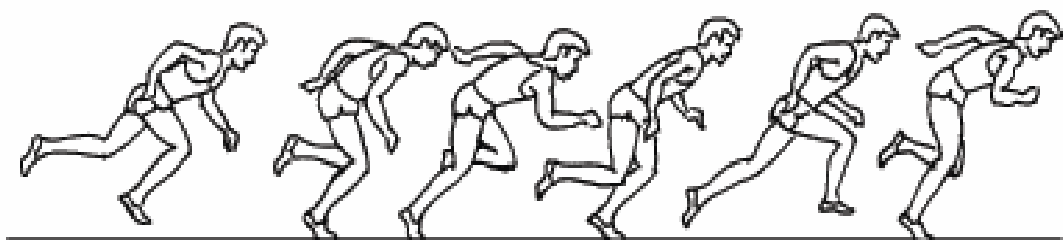
**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**



- Тулуб випрямляється та піднімається, в той час, коли обидві стопи сильно опертися в колодки.
- Руки одночасно піднімаються від землі, потім по черзі виконують махові рухи.
- Поштовх ноги, яка знаходиться позаду, сильний та швидкий, поштовх ноги, яка знаходиться попереду, маховий, але більш довгий.
- Нога, яка стоїть позаду, робить швидкий маховий рух вперед, в той час, як тулуб нахиляється вперед.
- Коліно та стегно повністю випростовується після завершення маху.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження за швидкістю реакції на постріл та частотою рухів.</li> <li>• Вести спостереження за швидкістю та випрямленням колін, потім стегон.</li> <li>• Переконати, що спортсмен оптимально відштовхується від колодок.</li> <li>• Переконати, що руки рухаються швидко та координовано з роботою ніг.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвивати швидку реакцію на постріл відповідними вправами.</li> <li>• «Зірватися» по сигналу.</li> <li>• Розвивати потужність відштовхування від колодок.</li> </ul> |

### **ФАЗА ПРИСКОРЕННЯ**



**ЗАВДАННЯ:** Збільшити швидкість та створити ефективний перехід до бігу.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Нога, яка стоїть попереду, швидко стає на подушечки стопи для першого кроку.
- Зберігається тяга до переду.
- Гомілки паралельні до землі під час переходу.
- Довжина та частота кроків збільшується з кожним кроком. Тулуб поступово випрямляється після 20-30 м.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  |  |
|---|--|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження за положенням кінцівок, тулуба та голови.</li><li>• Вести спостереження за збільшенням довжини та частоти кроків.</li><li>• Переконатися, що перехід спортсмена до бігу проходить рівномірно.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Піднімати голову поступово, а не ривком, по пострілу.</li><li>• Швидко відштовхуватись від землі, коли тулуб рухається вперед.</li><li>• Відштовхуватись, переходити до бігу, потім прискорюватись.</li></ul> |

## 2.5. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ НИЗЬКОГО СТАРТУ

| КРОК 1: Старт з різних положень   |
|---|
|   |
| <b>ЗАВДАННЯ: покращити концентрацію та прискорення.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- По сигналу перейти до бігу та швидко набирайте прискорення.</li><li>- Можна робити по одному або в парах (один учень доганяє іншого).</li></ul> |
| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Будьте готові швидко реагувати та прискорюватись.</li><li>• Тримайте тіло природно, не піднімайте голову дуже швидко.</li></ul>  |

| КРОК 2: Старт з місця по сигналу |
|----------------------------------|
|----------------------------------|



**ЗАВДАННЯ: розвивати концентрацію та реакцію.**

- Використовуйте різні стартові сигнали: звукові, візуальні.

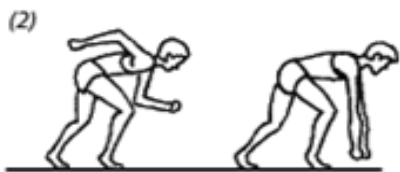
**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Вага тіла – над ногою, яка стоїть попереду.
- Будьте готові швидко реагувати та прискорюватись.
- Встановіть позначку в кінці зони прискорення (10 – 30 м).

### КРОК 3: Варіанти старту з місця



- Старт по руху без команди. (1)



- Старт з місця з нахилом вперед. (2)



- Старт з опорою на одну або дві руки. (3)

**ЗАВДАННЯ: відпрацювати піднімання тіла та прискорення.**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Природно переходити в положення низького старту.
- Встановіть позначку в кінці зони прискорення (10 – 30 м).

### КРОК 4: Положення «На старт»



**ЗАВДАННЯ: ознайомити з положенням «На старт».**

- Встановіть та відрегулюйте стартові колодки.
- Поясніть та покажіть стартове положення.
- Відпрацюйте це положення з допомогою вчителя або партнера.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Будьте впевнені, що попереду стоїть «сильна» нога .
- Руки на лінії, прямі – на прямій, з поправкою – на віражі.
- «Відгородиться» від інших спортсменів.

**КРОК 5: Положення «Увага»****ЗАВДАННЯ: ознайомити з положенням «Увага».**

- Поясніть та покажіть положення «Увага».
- Відпрацюйте перехід від положення «На старт» до положення «Увага» без старту.
- Поправки вчителя або партнера.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Не зупиняйте рух.
- Відчувайте тиск на колодки.
- Не стійте в положенні «Увага » дуже довго.

**КРОК 6: Вся послідовність****ЗАВДАННЯ: поєднати фази в послідовність.**

- Стартуйте та пробігайте 10-30 м без команди та з командою.
- Використовуйте різні доріжки, старт по прямій та з віражу, з суперниками та без них.
- Міняйте тривалість між командою «Увага » та стартовим пострілом.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Настроюйтесь на вибігання, а не на постріл.
- «Зриватися» по сигналу.
- Розвивати потужність відштовхування від колодок.
- Швидко виносити вперед ногу, яка стоїть позаду.

## 2.6. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

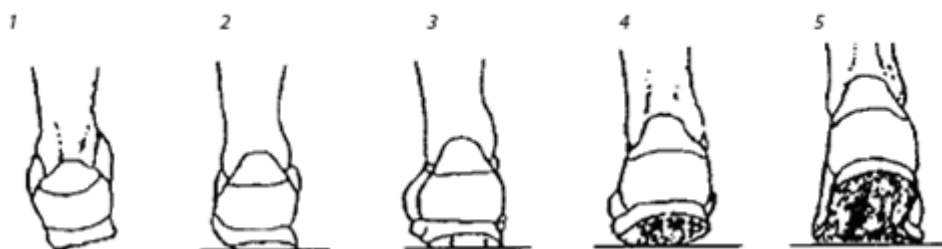


### Вся послідовність ОПИС ФАЗИ

Структура кроку в бігу на середні та довгі дистанції подібна на крок в спринті але з такими відмінностями:

- Постановка стопи при контакті з поверхнею відрізняється темпом бігу.
- Махова нога робить мах вперед, коліно під «відкритим» кутом (стопа, розташована нижче, практично паралельна землі).
- Витягування стегна, ноги та стопи під час фази маху може бути повним (біг на середні дистанції) або неповним (біг на довгі дистанції).
- Коліно не доходить до горизонталі.
- Руки рухаються розслаблено.

### ПОСТАНОВКА СТОПИ



### ЗАВДАННЯ:

Досягнути ефективної постановки стопи.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Зовнішня частина стопи першою створює контакт при більш довгих, повільних забігах (1-3)
- Середня частина стопи (або подушечки пальців) першою створює контакт в більш коротких, швидких забігах. (4)
- Стопа перекочується до того місця, де проходить відштовхування. (5)

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження за рухами спереду, збоку, ззаду.</li><li>• Вести спостереження, щоб нога ставилась на доріжку природно, щоб не було «зжатості» та підсідання. за ритмом в цілому</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Бігти розслаблено, природно та легко.</li><li>• Координувати та розслабляти рухи рук та ніг.</li></ul> |

## 2.7. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

| КРОК 1: Бігові вправи   |   |
|---|---|
|  | В «високому коліні», п'ята паралельна землі.  |
|  | В «закиданні гомілки» - «стегно догори, стопа догори». Увага – на просування вперед, кроки – достатньо м'які. |





**ЗАВДАННЯ: розвивати основні бігові навички та координацію.**

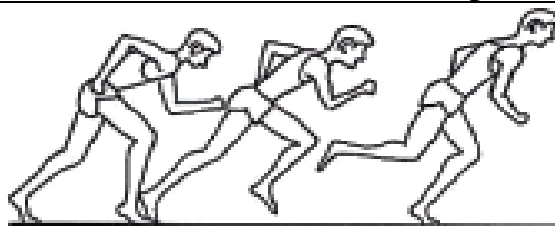
Виконуйте бігові вправи на дистанції 20-60 м.

- Звертайте особливу увагу на правильне виконання та частоту рухів.
- Після закінчення кожної вправи потрібно пробігти 20 м.
- Виконуйте рух ривок п'ятою.
- Високо піднімайте коліна.
- Виконуйте бігові кроки з високо піднятими колінами.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- При ривку п'ятою « пальці ніг вгору, п'ята вгору».
- Для високого піднімання коліна «стегно паралельно до землі».
- Дивитись прямо вперед та в кінці вправи зробити великий крок.

**КРОК 2: Високий старт**



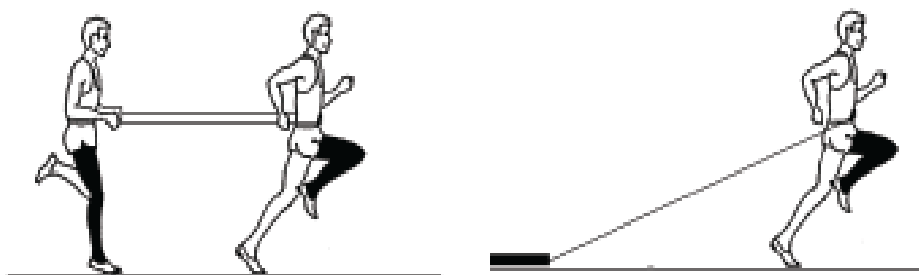
**ЗАВДАННЯ: розвивати реакцію, координацію, прискорення зі старту та з місця.**

- Встаньте приблизно в 2 м за лінією старту.
- При команді «На старт» одну стопу поставте на лінію старту.
- Другу ногу поставте приблизно позаду на ширині плечей.
- Небагато нахилитесь вперед – вага тіла приходить на ногу, яка стоїть попереду.
- Руки працюють синхронно з ногами.
- По сигналу, пострілу нога, яка стоїть попереду, робить мах.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Вибирати дистанцію відповідно до віку та можливостям.
- Пам'ятати про розслаблені руки «вперед, назад».
- Увага спрямована прямо вперед, рухи в кінці вправи м'які.

**КРОК 3: Біг з супротивом**



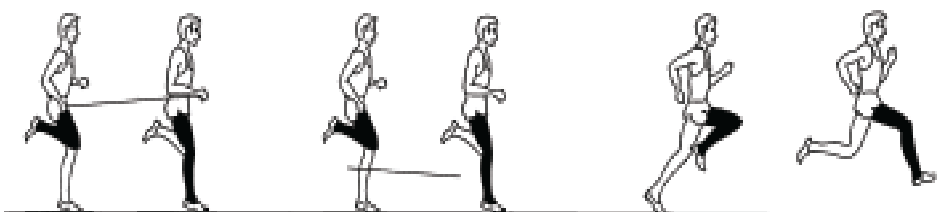
**ЗАВДАННЯ: розвивати фазу маху та спеціальну силу.**

- Використовуйте супротив партнера або снаряд.
- Повністю витягніть поштовхову ногу, короткий контакт з землею.
- Не збільшуйте дуже сильно супротив.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Вибирати дистанцію відповідно до віку та можливостей.
- Біжіть, не згинаючи тулуб.
- Увага направлена прямо вперед, рухи в кінці вправи м'які.

#### КРОК 4: Біг з переслідуванням



**ЗАВДАННЯ: розвиток швидкості реакції та прискорення.**

- Біг з палкою або зі шнурком (1.5 м).
- Передній бігун кидає палку або шнурок по сигналу доганяючого.
- Біг по лінії.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Учень, який лідирує прискорюється швидко та рівномірно.
- Учень, який доганяє стежить за діями лідируючого.
- Змінювати місця старту.

#### КРОК 5: Біг з місця 30 м. – спринт від 10 до 30 м.

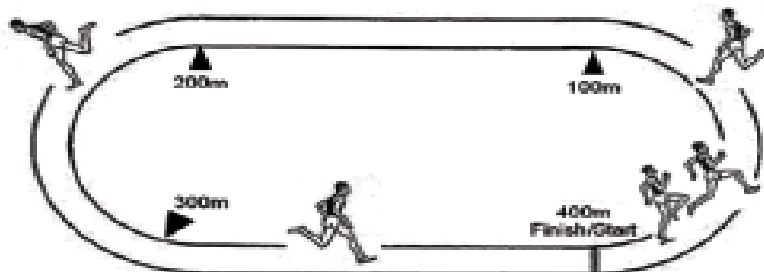


**ЗАВДАННЯ: Розвити максимальну швидкість.**

- Відмітьте зону прискорення 30 м. та зону швидкості від 10 до 30 м.
- Пробіжіть зону швидкості з максимальною швидкістю. Повністю відновіть сили, не менше 2 хвилин.
- Прискорюйтесь максимально зі старту. Щоб досягти максимальної швидкості до зони швидкості.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Зберегти частоту в зоні швидкості.
- Руки працюють швидко та розслаблено.
- Зупиняйте тренування, якщо не можете зберігати швидкість.

**КРОК 6: Біговий ритм****ЗАВДАННЯ: Розвину зміну бігового ритму та контроль за цими змінами.**

- Індивідуальний біг.
- Творчо використовуйте ритм для швидкості.
- Біговий ритм повинен змінюватись за темпом.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Відчуйте біговий ритм.
- Зверніть увагу на свій особистий ритм та ігноруйте інших спортсменів на доріжці.

**2.8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОГО СТАРТУ****ЗАВДАННЯ: Ефективно починати біг з високого старту.****ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Постановка стопи проходить по лінії, а друга стопа ставиться позаду (відстань – приблизно на ширині плечей).
- Вага тіла приходить на ногу, яка розташована спереду.
- Руки розташовані таким чином, щоб негайно починати синхронні рухи з ногами.

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

### **Вчителі повинні:**

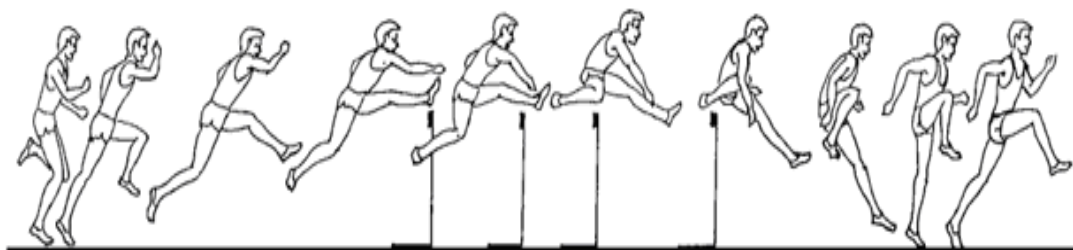
- Вести спостереження за синхронною роботою рук та ніг.
- Вести спостереження за конкретною частиною фази.
- Спостерігати за випрямленням стопи, коліна, стегна.
- Переконатися, що спортсмен може швидко змінювати ритм бігу.

### **Учні повинні:**

- Координувати та розслабляти рухи рук та ніг.
- Утримувати рівновагу після команди «На старт».
- Вибігати строго вперед та швидко знаходити правильний ритм бігу.

### РОЗДІЛ III

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАР'ЄРНОГО БІГУ



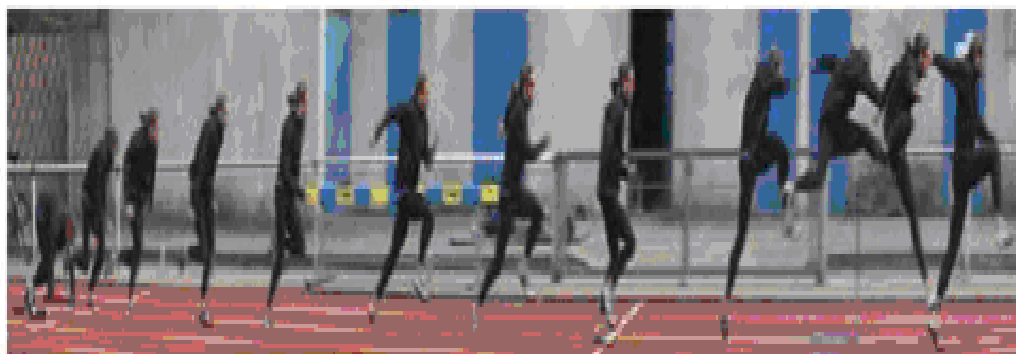
### ОПИС ФАЗИ

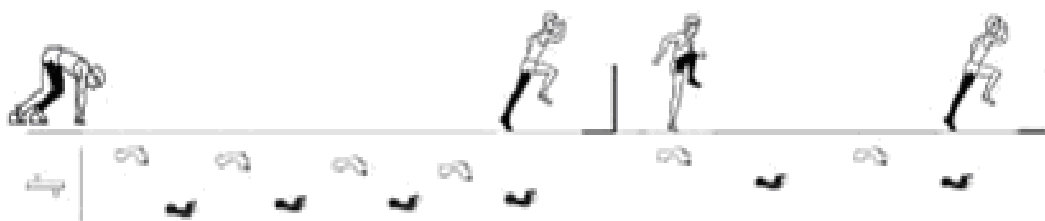
Бар'єрний біг складається з двох елементів: **БІГ** між бар'єрами та **ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ** (яке можна розбити на фази відштовхування, подолання та приземлення).

- Під час виконання спринтерського елементу бар'єрист звертає особливу увагу на повторне трьохкрокове прискорення.

- Під час виконання елемента подолання бар'єра, бар'єрист зводить до мінімуму час знаходження в повітрі та готується до слідуючого бігового кроку.

### ***РОЗБІГ, ТРИКРОКОВИЙ РИТМ***





**ЗАВДАННЯ:** Розвинути максимальне прискорення перед першим бар'єром та збільшити швидкість між бар'єрами.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Вісім кроків перед першим бар'єром (поштовхова нога попереду в колодках).
- Вертикальне положення тулуба досягається раніше, ніж під час старту в спринті.
- Три кроки між бар'єрами (короткий – довгий – короткий).
- Високе положення тулуба між бар'єрами.

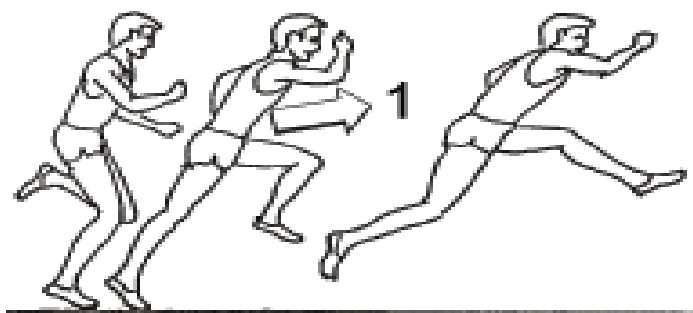
| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |
|--|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Визначити кількість бігових кроків до першого бар'єру.</li> <li>• Слідкувати за положенням голови, зберігаючи природне бігове положення.</li> <li>• Триматись під час бігу та переході бар'єрів міцно, але розслаблено, погляд направлений вперед.</li> <li>• Добиватися стабільності та впевненості при розбігу до першого бар'єру.</li> <li>• Відчувати ритм між бар'єрами.</li> </ul> |



**ФАЗА ВІДШТОВХУВАННЯ**







**ЗАВДАННЯ:** Утворити траєкторію, яка зводить до мінімуму висоту перебування над бар'єром.

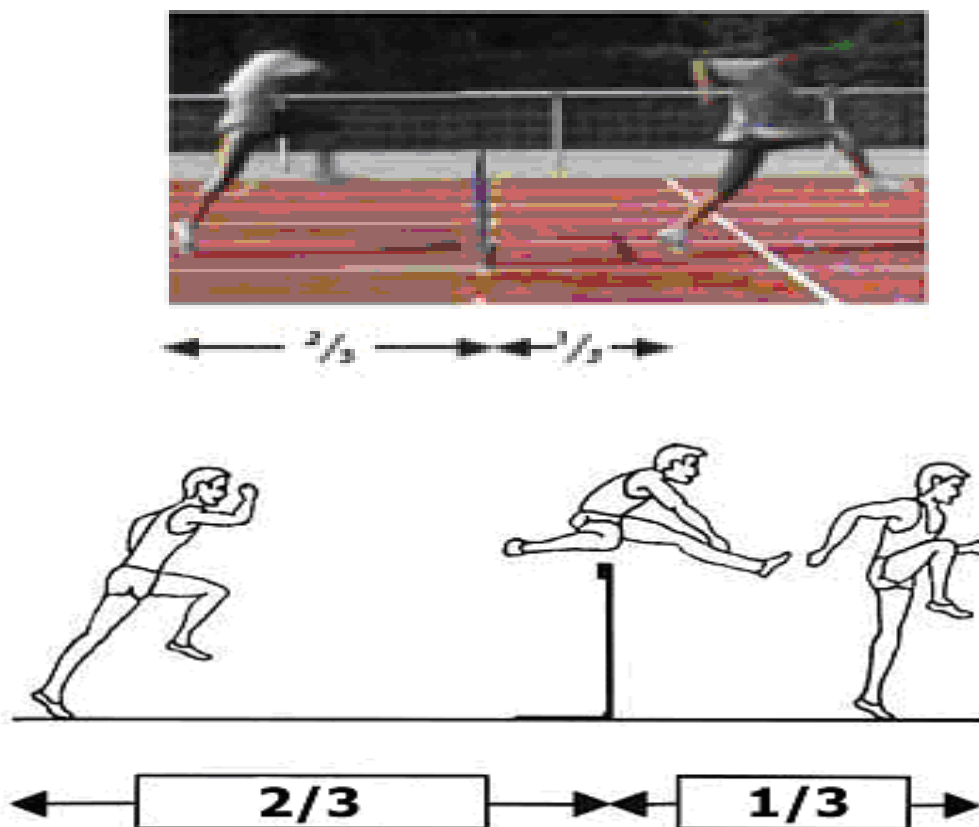
### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Високе положення тулуба для «атаки» бар'єра.
- Рух скоріше вперед, ніж догори. («Набігайте» на бар'єр, а не стрибайте). (1)
- Кульшовий, колінний та гомілково-ступневий суглоби поштовхової ноги цілком випрямлені.
- Стегню махової ноги робить швидкий горизонтальний мах.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |   |
|--|---|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження попереду та з боку.</li> <li>• Переконатись, що погляд направлений вперед.</li> <li>• Вести спостереження за швидкістю та кутами в кульшовому, колінному та гомілково-ступневому суглобах поштовхової ноги.</li> <li>• Вести спостереження за положенням та рухом махової ноги.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бігти швидко та високо атакувати бар'єр.</li> <li>• Швидко атакувати бар'єр маховою ногою з швидким опусканням її за бар'єр.</li> <li>• Дивитись вниз на доріжку, а не на бар'єр.</li> </ul> |

### ФАЗА ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРА Загальні положення





**ЗАВДАННЯ:** Звести до мінімуму падіння швидкості та час знаходження в повітрі.

#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Відштовхування проходить перед бар'єром подушечками стопи (дві третини всього бар'єрного кроку).
- Махова нога активно опускається швидко після подолання бар'єра.
- Приземлення активне, на подушечки стопи (без контакту п'яти з поверхнею).

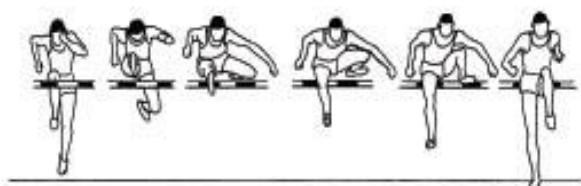
#### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

##### **Вчителі повинні:**

- Спостерігати за рухами кінцівок та положенням тулуба над бар'єром.
- Переконались, що учень оптимізує перехід від спринту .
- Спостерігати за точками відштовхування та приземлення.

#### **ФАЗА ПОДОЛАННЯ**

##### **Махова нога**



**ЗАВДАННЯ:** Довести до максимуму нахил вперед та звести до мінімуму час знаходження над бар'єром.

#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- Нижня частина махової ноги активно випрямляється вперед в напрямку бігу.
- Стопа махової ноги зігнута. (1)
- Тулуб сильно зігнутий для подолання більш високих бар'єрів, нахил не великий при подоланні більш низьких бар'єрів.
- Плечі залишаються паралельні до бар'єру.

#### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

##### **Вчителі повинні:**

- Вести спостереження за оптимальним відношенням швидкості та прискорення.
- Вести спостереження за ритмом цілісного руху.
- Переконатись, що немає «підсідання» за бар'єром.

#### **ФАЗА ПОДОЛАННЯ**

##### **Поштовхова нога**



**ЗАВДАННЯ:** Мінімізувати висоту над бар'єром та підготуватись до активного приземлення.

#### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

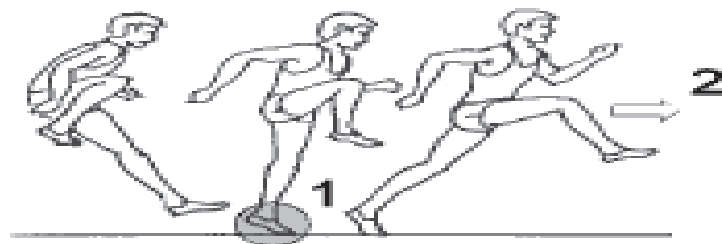
- Поштовхова нога витягнута вздовж тулуба.

- Стегно поштовхової ноги практично паралельно поверхні в момент подолання. Кут між стегном та ногою, яка знаходиться нижче, складає біля 90°.
- Гомілка поштовхової ноги сильно зігнута. Пальці ніг підняті догори. (1)
- Коліно поштовхової ноги піднято високо, щоб зробити рух вперед. (2)

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

- Розвивати гнучкість при виконанні рухів.
- Вести себе над бар'єром активно, не «зависаючи».
- Утримувати махову ногу в напрямку бігу.
- Утримувати п'яту поштовхової ноги ближче до сідниць, потім перевести коліно вгору, повністю в напрямку бігу.

#### ФАЗА ПРИЗЕМЛЕННЯ



ЗАВДАННЯ: Зробити швидкий перехід до бігу.

#### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Нога приземляється на подушечки стопи. (1)
- Тулуб не повинен відхилятися назад при приземленні.
- Поштовхова нога зігнута до контакту з поверхнею, потім робить швидкий та активний мах вперед. (2)
- Контакт з поверхнею короткий, перший крок різкий.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

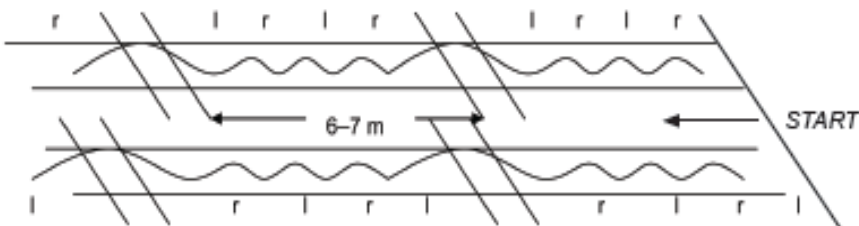
##### Вчителі повинні:

- Вести спостереження окремо за положенням плечей та ноги, яка опускається.
- Змінювати висоту бар'єрів та використовувати оптимальну висоту при навчанні.
- Вести спостереження за положенням поштовхової ноги та переходу до спринту між бар'єрами.

##### Учні повинні:

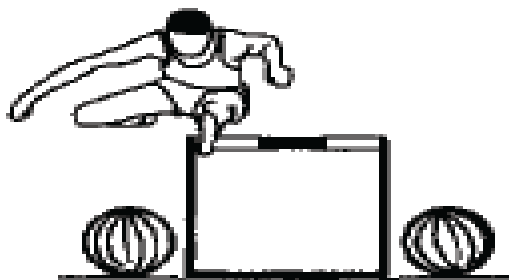
- Прискорюватись «від бар'єру».
- Переносити поштовхову ногу, щоб полегшити перехід до спринту та прискорити наступний крок.
- Розвивати силову витривалість для досягнення ритмічного спринту між 10 бар'єрами.

### 3.1. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ БАР'ЄРНОГО БІГУ

| КРОК 1: Ритмічний біг   |
|---|
|   |
| <p><b>ЗАВДАННЯ: Ознайомити з ритмом спринтерського бар'єрного бігу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Відмірте відрізки по 1.5 м на відстані 6-7 м один від одного.</li> <li>- Не стрибайте.</li> <li>- Біжіть через палки, використовуючи 3 кроки між палицями.</li> </ul>            |
| <p><b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Природний біг через відмітки (але не стрибки).</li> <li>• Витримувати трьох кроковий ритм.</li> <li>• Змінювати, в разі потреби, відстань між відмітками. Пристосовувати відмітки під спортсмена, а не навпаки.</li> </ul> |

| КРОК 2: Ритмічний біг між бар'єрами  |
|--|
|    |
| <p><b>ЗАВДАННЯ: Подолання перепон з використанням ритму спринтерського бар'єрного бігу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Відмірте відрізки 1.5 м на відстані 6-7 м один від одного.</li> <li>- Пробіжіть ці відмітки, використовуючи 3 кроки.</li> </ul> |
| <p><b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Природний спринт, дивитися вперед, а не на бар'єри.</li> <li>• Витримувати трикроковий ритм.</li> <li>• Змінювати, в разі потреби, відстань між бар'єрами.</li> </ul>                         |

| КРОК 3: Біг вздовж бар'єра   |
|--|
|  |



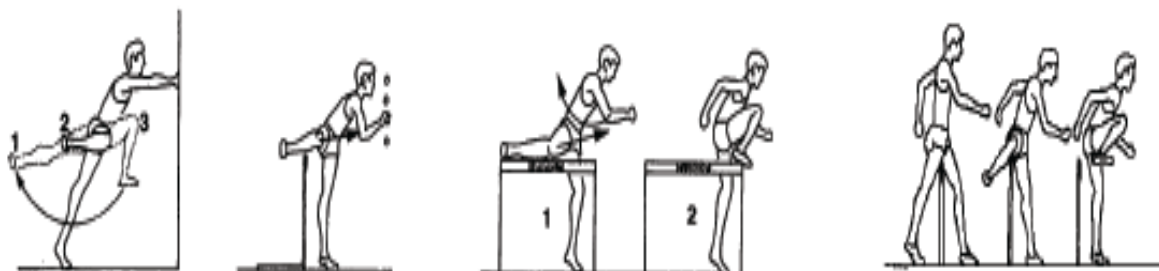
**ЗАВДАННЯ: Ознайомити з подоланням бар'єрів маховою та поштовховою ногою.**

- Використовуйте бар'єри середньої висоти на відстані 7-8 м один від одного.
- Біжіть вздовж бар'єрів, використовуючи 3х - кроковий ритм.
- Подолайте бар'єр маховою або поштовховою ногою.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Звертати увагу більше на ритм, ніж на техніку.
- Висота бар'єрів повинна бути зручною.
- Махова нога повинна ставитися на землю «зарядженою» та активною, а не розслабленою або зігнутою.

#### КРОК 4: Вправи для поштовхової ноги



**ЗАВДАННЯ: Удосконалювати рух поштовхової ноги.**

- Починайте з вправ на місці, тулуб вертикально (1).
- Додавайте бар'єри, так, щоб отримати необхідну висоту (2, 3).
- Перейдіть на ходьбу та легкий біг.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- При вправах для поштовхової ноги переконайтесь, що стопа ставиться за бар'єр.
- Збільшуйте швидкість, в залежності від впевненості.
- Не дуже сильно спирайтесь на бар'єр.

#### КРОК 5: Взаємодія поштовхової та махової ноги





**ЗАВДАННЯ: Удосконалювати взаємодію обох ніг.**

- Розставте бар'єри на відстані 7-8.5м.
- Використовуйте різну висоту бар'єрів для поштовхової та махової ноги.
- Подолайте бар'єри з поштовхової та махової ноги.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Не поспішайте на початку вправи.
- Поштовхова нога проноситься вперед.
- Розвивайте природні рухи.

**КРОК 6: Послідовність навчання****ЗАВДАННЯ: З'єднати всю послідовність спринтерського бар'єрного бігу.**

- Поставте 3-5 бар'єрів на відстані 7-8.5 м один від одного. Поступово збільшуйте відстань між бар'єрами.
- Починайте з бар'єрів поміркованої висоти.
- Долайте бар'єри, використовуючи 3х-кроковий ритм.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Ритмічний біг, а не стрибки.
- Дивитися вперед, а не на бар'єри.
- Прискорюватись після сходу з бар'єра.

**РОЗДІЛ VI  
ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ**



### Вся послідовність

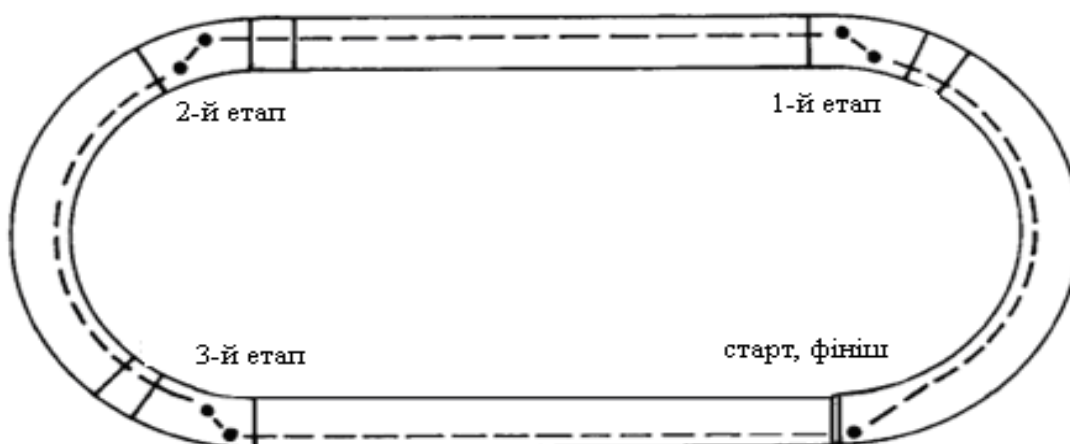


### ОПИС ФАЗИ

Не візуальна передача палички поділяється на три фази: **ПІДГОТОВКА, ПРИСКОРЕННЯ, ПЕРЕДАЧА.**

- Під час **фази підготовки** бігун, який передає паличку, зберігає максимальну швидкість, а спортсмен, який отримує паличку займає стартову позицію.
- Під час **фази прискорення** бігуни синхронізують свою швидкість за рахунок збереження максимальної швидкості (бігун, який передає паличку) та доведення до максимуму прискорення (бігун, який отримує паличку).
- Під час **фази передачі** паличку передають якомога швидше з використанням відповідної техніки.

### ПОЧЕРГОВА ПЕРЕДАЧА

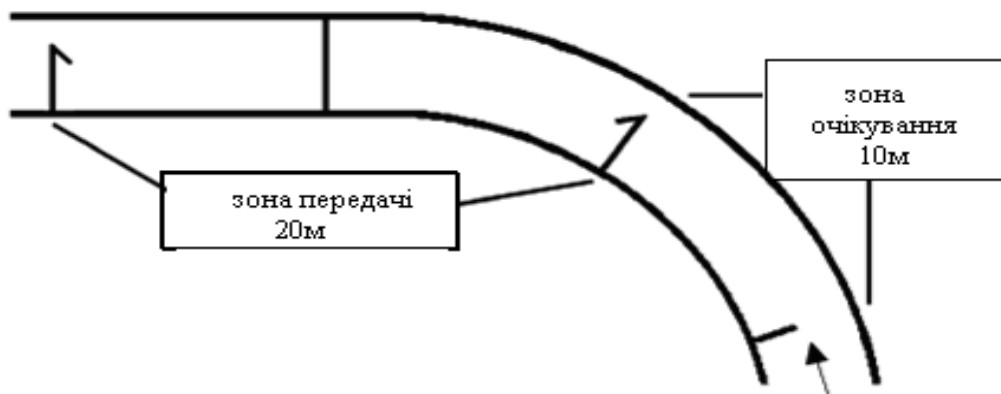


**ЗАВДАННЯ:** Довести до максимуму швидкість палички на дистанції 400 метрів зі зниженням до мінімуму дистанції, яка проходить по кожній доріжці.

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Перший, або «ведучий», бігун несе паличку в правій руці та наближається до другого бігуна з внутрішньої сторони доріжки ("внутрішня передача").
- Другий бігун отримує паличку в ліву руку отримує третього бігуна з зовнішньої сторони доріжки («зовнішня передача»).
- Третій бігун отримує паличку в праву руку отримує до четвертого, або «закриваючого», бігуну з внутрішньої сторони доріжки («внутрішня передача»).
- Четвертий бігун отримує паличку в ліву руку.

### **ЗОНИ ТА РОЗМІТКИ**



**ЗАВДАННЯ:** Провести правильну та ефективну передачу.

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Паличку треба передавати в 20 – метровій зоні передачі.
- Спортсмен, який приймає естафету повинен чекати в 10ти- метровій зоні прискорення.
- Розмітка робиться на землі перед зоною прискорення, щоб вказати, коли повинен стартувати спортсмен, який отримує естафету.
- Розмітка складає приблизно 15-25 довжин стопи від місця старту зони прискорення на тій стороні доріжки, по якій наближається естафета.

### **ПІДГОТОВКА ДО ПЕРЕДАЧІ**



### **ЗАВДАННЯ: Зберегти максимальну швидкість, (передаючий естафету бігун).**

- Зайняти стартове положення та стартувати в необхідний момент (приймаючий естафету бігун).

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Передаючий естафету бігун наближається з максимальною швидкістю.
- Приймаючий естафету бігун займає положення на подушечках стопи, коліна зігнуті, нахил вперед.
- Приймаючий естафету бігун дивиться на розмітку та стартує, коли до неї наближається бігун, який передає естафету.

| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>   |  |
|---|--|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження щоб, спортсмен, який передає паличку, біг з оптимальною швидкістю.</li> <li>• Вести спостереження щоб, спортсмен, який приймає зайняв правильне стартове положення.</li> <li>• Переконалися що, спортсмен, який приймає паличку правильно зробив відмітку.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уточнювати оптимальну позицію для розміщення відмітки.</li> <li>• Бути розслабленим при підготовці до бігу та передачі.</li> <li>• Розвивати стабільність, постійність та впевненість в стартовому положенні приймаючого.</li> <li>• Використовувати передаючого бігуна, як при набіганні на відмітку, як «пістолет»</li> </ul> |

### **ФАЗА ПРИСКОРЕННЯ**







**ЗАВДАННЯ:** Зберегти максимальну швидкість та дати правильну команду для передачі естафети (передаючому естафету бігуну).

- Створити контрольоване прискорення (приймаючому естафету бігуну).

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Прискорення приймаючого естафету бігуна повинно бути постійним.
- Передаючий естафету бігун подає усну команду приймаючому естафету бігуну на отримання палички в зоні передачі по мірі наближення.
- Приймаючий естафету бігун простягає руку назад (в відповідності з використанням техніки передачі), а передаючий естафету бігун - вперед.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

#### Вчителі повинні:

- Вести спостереження зі сторони.
- Переконалися що, між бігунами установлений візуальний контакт.
- Вести спостереження за передаючим бігуном, а потім – за відведенням назад руки приймаючого.

### ФАЗА ПЕРЕДАЧІ



**ЗАВДАННЯ:** Надійно та швидко передати паличку.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Передаючий естафету бігун уважно слідкує за рукою приймаючого паличку бігуна.
- Передаючий естафету бігун кладе паличку в руку приймаючого спортсмена.
- Приймаючий естафету бігун приймає паличку, як тільки відчує контакт.
- Обоє бігунів залишаються на своїй стороні доріжки під час передачі.
- Передаючий естафету бігун повинен залишатись на доріжці доти, поки не закінчатся всі передачі.

| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b>  |   |
|--|---|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження зпереду та збоку.</li> <li>• Переконалися що, спортсмени синхронізували швидкість для передачі.</li> <li>• Вести спостереження, щоб передача відбувалась в коридорі та в якій частині коридору.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвивати впевненість в правильності зробленої відмітки.</li> <li>• Розуміти, що завдання для приймаючого спортсмена – зробити стабільну ситуацію для отримання палички.</li> <li>• Розуміти, що спортсмен, який передає паличку відповідає в більший мірі за ефективну передачу.</li> </ul> |

### **ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ**

#### **Техніка «зверху вниз»**



**ЗАВДАННЯ:** Надійно та швидко передати паличку.

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Рука спортсмена, який приймає паличку повинна бути горизонтально витягнута назад долонею до гори.
- Передаючий паличку бігун кладе паличку на широко розкриту долонь приймаючого бігуну.
- Відстань між бігунами 1 м або більше.

| <b>МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ</b> |
|---------------------------|
|---------------------------|



**Вчителі повинні:**

- Розвивати впевненість в правильній розмітці та в техніці передачі «зверху вниз»
- Перекопати, що завдання для приймаючого спортсмена – зробити стабільну ситуацію для отримання палички.
- Передавати паличку, не змінюючи структуру спринтерського бігу.

**ТЕХНІКА ПЕРЕДАЧІ**  
**Техніка «знизу догори»**

**ЗАВДАННЯ:** Надійно та швидко передати паличку.

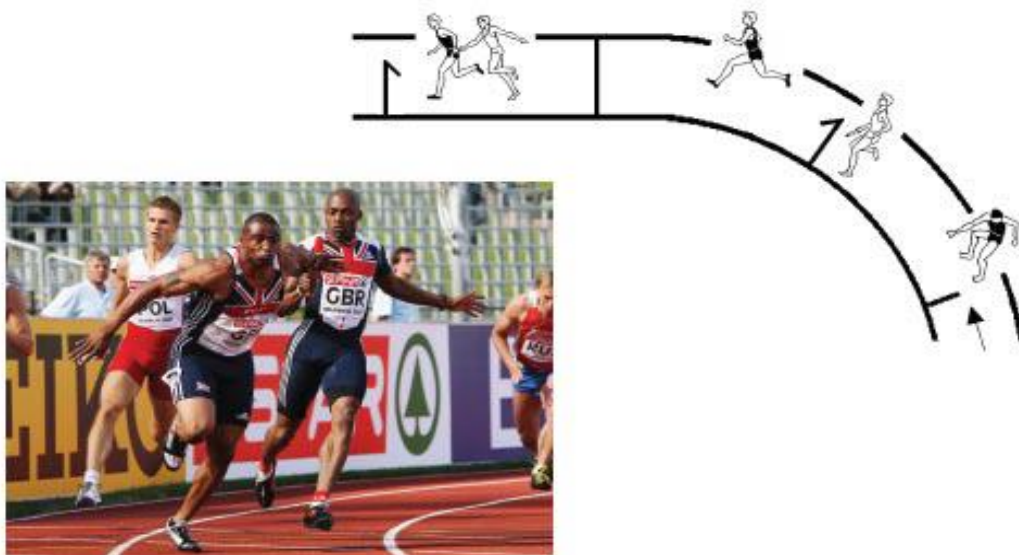
**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Рука приймаючого паличку бігуна витягнута назад на рівні стегна.
- Передаючий естафету бігун піднімає паличку догори між широко розсунутими великим та вказівним пальцем приймаючим її бігуна.
- Відстань між бігунами – 1 м або більше.
- Відносно безпечна техніка.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ****Вчителі повинні:**

- Вести спостереження за рукою приймаючого бігуна.
- Перекопатись, що приймаючий бігун правильно поставив відмітку.

**МІСЦЕ ПЕРЕДАЧІ**



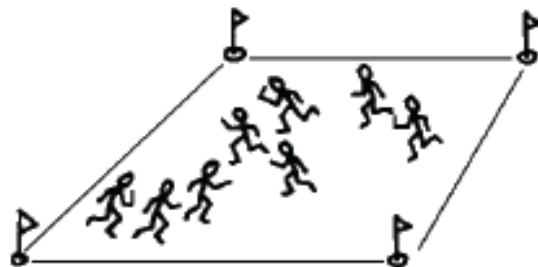
**ЗАВДАННЯ: Передати паличку з оптимальною швидкістю.**

### **ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- Бігуни синхронізують свою швидкість в 30-метровій зоні прискорення та передачі.
- Оптимальне місце передачі для новачків – це середина 20-метрової зони передачі.
- Більш досвідчені спортсмени повинні пересунути місце передачі до останньої третьої зони передачі.
- Правильна розмітка та послідовне прискорення приймаючого естафету бігуна є ключем до успішної передачі.

#### 4.1. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ

##### КРОК 1: Ознайомлення з візуальною передачею палички



##### ЗАВДАННЯ: Познайомитись з візуальною передачею.

- Група рухається довільно в зоні 40х40 м, одна паличка на кожні два спортсмена.
- Передавайте паличку спереду, збоку та позаду.
- Працюйте парами, відпрацьовуючи візуальні передачі в 20 – метровій зоні передачі.

##### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Рухайтесь природно при передачі палички.
- Приймаючий бігун повинен «вихоплювати» паличку.

##### КРОК 2: Ознайомлення з не візуальною передачею естафетної палички



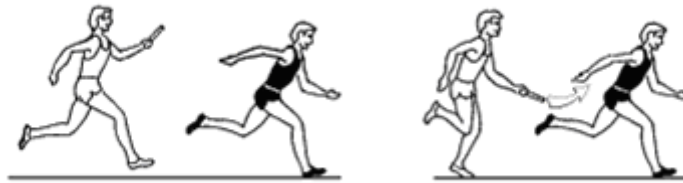
##### ЗАВДАННЯ: Познайомитись з не візуальною передачею естафетної палички.

- Працюйте парами, по черзі передавайте та приймайте паличку при швидкій ходьбі та легкого бігу.
- Познайомитись з технікою передачі зверху та знизу.
- Повторіть вправу в групах по четверо людей, передаючи паличку вправо – вліво – вправо – вліво.

##### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:

- Ходьба, легкий біг та звичайний біг, погляд вперед
- Передаючий бігун подає команду приймаючому виставити руку назад.
- Чітко ставити завдання.

### КРОК 3: Не візуальна передача зі збільшеною швидкістю



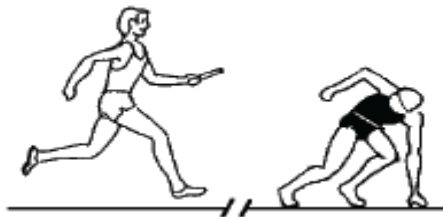
**ЗАВДАННЯ:** Адаптувати техніку передачі до більш високого рівня швидкості.

- Працюйте в парах.
- Передавайте паличку на швидкості від середньої до великої на дистанції 50-70 м. ( 2-3 передачі).
- Використовуйте техніку передачі зверху та знизу.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Звичайний спринт, погляд направлений до переду.
- Скажіть «рука» за три або більше кроків до передачі.
- Тримайте отриману паличку міцно, але не вихоплюйте її.

### КРОК 4: Розмітка та стартове положення



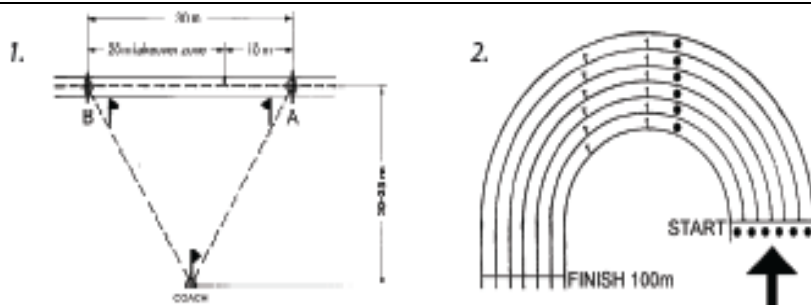
**ЗАВДАННЯ:** Познайомитись з фазою підготовки до не візуальної передачі.

- Встановіть розмітки та вдосконалюйте старту зі стартового положення.
- Використовуйте різні стартові положення.
- Спортсмен, який передає естафету наближається з субмаксимальною швидкістю.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Приймаючий спортсмен стартує, коли передаючий наступає на відмітку.
- Передаючий бігун пробігає через коридор.
- « Ніколи не дивитися назад!»

### КРОК 5: Тест та змагання



**ЗАВДАННЯ:** Адаптувати техніку передачі до швидкості та умовам змагань.

- Надайте прискорення паличці: зафіксуйте час, який потрібен для переміщення з пункту А в пункт В. (1)
- Змагання в парах: самі швидкі пари використовують більш довгі зовнішні доріжки.(2)

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Бігти по « одній широкій лінії».
- Набирати при передачі максимальну швидкість.
- Максимально прискорюватись від передаючого бігуна.

#### КРОК 6: Вся послідовність



**ЗАВДАННЯ:** Відпрацювати всю послідовність в різних умовах.

- Команди по чотири спортсмена біжать по різних доріжках ( внутрішніх / зовнішніх), з суперниками та без них, з гандикапом та без нього.
- Використовуйте короткі дистанції ( 4 x 50, 4 x 75) та різні швидкості.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Увага – на концентрацію.
- Набирати при передачі максимальну швидкість.
- Максимально прискорюватись від передаючого бігуна.

## РОЗДІЛ V ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТИПЕЛЬ-ЧЕЗУ

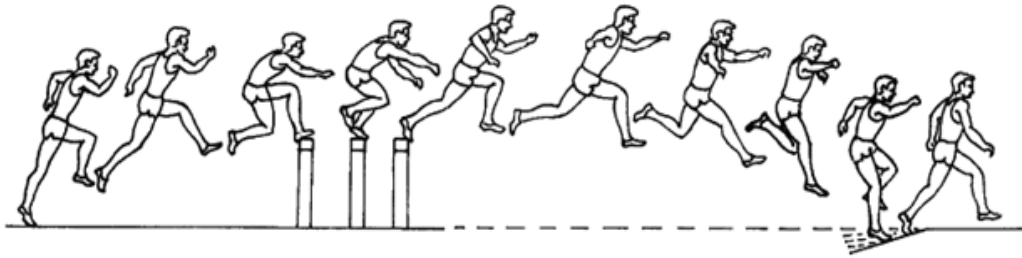
### ОПИС ФАЗИ

Стипель-чез складається з трьох елементів: **БІГ** між перешкодами, **ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД** (яке можна розбити на фази відштовхування, подолання та приземлення) та **ПОДОЛАННЯ ЯМИ З ВОДОЮ** (яке можна розбити на фази відштовхування, подолання та стрибка/приземлення).

- Під час фази бігу між перешкодами бігун долає дистанцію, використовуючи техніку та тактику, подібну до бігу в інших середніх та довгих дистанціях.

- Під час фази подолання перешкоди та ями з водою бігун зводить до мінімуму час знаходження в повітрі та порушення бігового руху.

### **ЯМА З ВОДОЮ** Фаза відштовхування



### Фаза відштовхування



**ЗАВДАННЯ:** Забезпечити плавний перехід від бігу до подолання з мінімальною втратою швидкості.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Кут відштовхування відносно плаский.
- Кульшовий, колінний, гомілково-ступневий суглоби поштовхової ноги повністю випрямлені.
- Стегню махової ноги робить швидкий мах в горизонтальну позицію.

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

#### Вчителі повинні:

- Вести спостереження, щоб взуття спортсмена не ставилась дуже близько, дуже далеко, під дуже гострим або дуже

#### Учні повинні:

- Дивитися вперед, а не вниз на перешкоду.
- Відштовхуватися обома ногами.



тупим кутом на перешкоду.

- Вести спостереження, щоб поштовхова нога повністю випрямлялась.
- Переконатись, що стегно махової проходить над горизонтальною площиною.

### Фаза подолання



**ЗАВДАННЯ:** Звести до мінімуму час над перешкодою.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Поштовхова нога сильно зігнута.
- Тулуб направлений вперед.
- Контакт з бар'єром проходить середньою частиною стопи. (1)
- Центр маси на протязі всієї фази знаходиться низько. (2)

### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

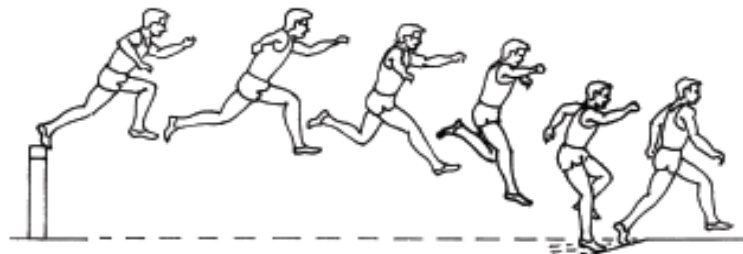
#### Вчителі повинні:

- Вести спостереження за положенням спортсмена над перешкодою.
- Вести спостереження за постановкою стопи та контактом з перешкодою.
- Переконатися, що спортсмен не «проносить» поштовхову ногу при атаці перешкоди.

#### Учні повинні:

- Зберігати впевненість.
- «Летіти» над перешкодою, а не вставати на неї, або не перестрибувати.
- Долати перешкоду в групі з іншими учнями.

### Фаза польоту та приземлення



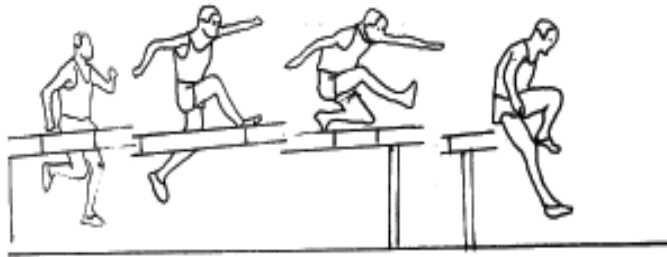
**ЗАВДАННЯ:** Виконати довгий плаский стрибок та негайно перейти до бігу.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Відштовхування від бар'єру вперед та вниз.
- Руки забезпечують рівновагу під час фази польоту.
- Тулуб направлений вперед.
- Поштовхова нога майже повністю випрямлена для доторкання .
- Махова нога швидко виноситься вперед після приземлення.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ   |  |
|--|--|
| <p><b>Вчителі повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести спостереження, що учень не перериває біг та не « ламається» при приземленні.</li> <li>• Переконатись, що рухи руками створюють рівновагу та координують біг.</li> <li>• Вести спостереження, що поштовхова нога швидко проходить над бар'єром та ставиться на лінію бігу.</li> </ul> | <p><b>Учні повинні:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повертати правильне бігове положення якомога швидше.</li> <li>• «Летіти» над перешкодою, а не вставати на неї, або не перестрибувати.</li> <li>• Активно контролювати приземлення з переходом на біг.</li> <li>• Підтримувати ритм бігу.</li> </ul> |

## ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОДИ



**ЗАВДАННЯ:** Звести до мінімуму час знаходження в повітрі та втрату швидкості.

### ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Відштовхування виконується перед бар'єром, відстань залежить від швидкості.
- Подолання проходить якомога нижче.
- Махова нога активно опускається після подолання.
- Швидкий перехід до бігового кроку.

| МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  |   |
|---|---|
| <b>Вчителі повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Вести спостереження, щоб учень не переривав біг та не «ламався» при приземленні.</li><li>• Переконатись, що поштовхова нога не «скрючена» під час проходження перешкоди.</li><li>• Переконатись, що біговий ритм відновлений.</li></ul> | <b>Учні повинні:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Летіти» над перешкодою.</li><li>• Долати перешкоди в групі з іншими учнями.</li><li>• Відновлювати ритм бігу.</li></ul> |

### 4.1. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ СТИПЕЛЬ-ЧЕЗУ

| КРОК 1: Попади в точку |
|------------------------|
|                        |

**ЗАВДАННЯ: Вивчити, як адаптувати крок для подолання бар'єру.**

- Розмітьте коло образну трасу та розташуйте низькі перешкоди (коробки) на нерівній відстані одна від одної.
- Пробіжіть навколо траси.
- Адаптуйте довжину та частоту кроків до подолання кожної перешкоди.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Будьте однаково природні при відштовхуванні будь-якою ногою.
- Дивіться вперед, долайте перешкоду якомога раніше та м'яко.

**КРОК 2: Техніка першого кроку****ЗАВДАННЯ: Засвоїти техніку подолання перешкоди.**

- Подолайте 2-3 бар'єри, використовуючи техніку бігу, з розбігу 15-20м.
- Використовуйте коробку для відштовхування.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Використовуйте коробки або низькі перешкоди для розвитку впевненості.
- Уникайте «положення стоячи» на перешкоді.
- Використовуйте для безпеки шиповки.

**КРОК 3: Техніка другого кроку****ЗАВДАННЯ: Удосконалювати основну техніку подолання бар'єру.**

- Подолайте 2-3 бар'єри, використовуючи техніку бігу, з розбігу 15-20 м.
- Збільшити швидкість розбігу.
- Змінійте поштовхову ногу.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Дивіться на перешкоду заздалегідь та коректуйте довжину кроку.
- Тримайтеся низько та «летіть» над перешкодою.
- Підтримуйте ритм бігу.

**КРОК 4: Техніка подолання бар'єру**



**ЗАВДАННЯ:** Засвоїти техніку подолання перешкоди, використовуючи техніку подолання бар'єрів.

- Долайте серію з 2-3 перешкод, використовуючи техніку подолання бар'єрів.
- Змінійте поштовхову ногу.
- Збільшіть швидкість розбігу.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Дивіться на перешкоду заздалегідь та коректуйте довжину кроку.
- Тримайтеся низько та «летіть» над перешкодою.
- Звикайте до присутності інших спортсменів.

#### **КРОК 5: Подолання перешкоди з використанням техніки подолання ями з водою**



**ЗАВДАННЯ:** Засвоїти техніку подолання ями з водою.

- Долайте перешкоду, використовуючи техніку подолання ями з водою з розбігу 15-20м. та приземляючись в яму з піском.
- Збільшіть швидкість останніх кроків.
- При приземленні старайтеся приземлитися якомога далі.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Дивіться вперед, та тримайтеся низько над перешкодою.
- Відштовхуйтесь від бар'єру та тримайте положення тіла в повітрі.
- Контролюйте приземлення та вибігайте з піску.

#### **КРОК 6: Вся послідовність подолання ями з водою**



**ЗАВДАННЯ: Засвоїти техніку подолання ями з водою.**

- Долайте перешкоду, використовуючи техніку подолання ями з водою з розбігу 15-20 м.
- Не розмічайте лінію старту (щоб кроки можна було адаптувати кожен раз).
- Зберігайте ритм.
- Звикайте до присутності інших спортсменів.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ:**

- Використовуйте для безпеки шиповки.
- Утримуйте рівновагу при відштовхуванні та над водою.
- Контролюйте приземлення, та якомога швидше відновлюйте біговий ритм.



## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко // – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика: Навчальний посібник / Й. В. Бачинський // – Друкарня фірми «Таля» Львів, 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук и др. – К., 80 с.
4. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / О. В. Гогін // Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г. С. Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О. В. Основи техніки бігу та ходьби / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Науково-методичний журнал. Теорія і методика фізичного виховання. – Харків, 2003. – С. 27.
6. Єднак В. Д. Біг, стрибки, метання. Навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання. / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко // – Тернопіль: ТДПУ, 1999. - 80 с.
7. Кондрацька Г. Д. Спеціальні вправи в легкій атлетиці. / Г. Д. Кондрацька // Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка. Дрогобич, 2007. – 80 с.
8. Кондрацька Г. Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Г. Д. Кондрацька, С. П. Панькевич // Методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка. – 2008. – 39 с.
9. Кучеренко В. М. Легка атлетика / В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак // ТДПУ ім. Гнатюка, Тернопіль, 2001 . – 98 с.
10. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Н. Г. Озолина и др.: М. – ФиС, 1989. – 671 с.
11. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стар. - М: Академия, 2005. - 347 с.
12. Сергієнко В. М. Основи теорії легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів інституту фізичної культури. / В. М. Сергієнко // Суми: Сум.ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. - 228 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Ч. 1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.