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

Роман Федорищак, Олена Федак

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Методичні рекомендації до проведення практичних занять

для студентів напряму підготовки 6.010203 “Здоров’я людини”

Дрогобич
2011

УДК 796.01.42(07)
ББК 75.711р
Ф 33

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № від 2011 р.)

Рецензенти:

Кондрацька Г.Д., к.п.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка

Конестяпін В.Г., к.п.н., доцент, завідувач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури

Відповідальний за випуск:

Кізло Н.Б., доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені І. Франка

Федорищак Р., Федак О. "Теорія і методика викладання легкої атлетики" методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – 2011 р. – 39 с.

Методичні матеріали написані згідно до програми з навчальної дисципліни **"Теорія і методика викладання легкої атлетики",** для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр" напрям підготовки 6.010203 "Здоров'я людини", затвердженої ученою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка протокол (№1 від 25 січня 2007 р.).

Методичні рекомендації містять виклад основних етапів навчання техніки легкоатлетичних вправ. Запропонований у посібнику матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти.

УДК 796.01.42(07)
ББК 75.711р
Ф 33

Зміст

Вступ …….....…5
1. Практичне заняття № 1-3.
Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”……6
1.1. Ознайомлення з основами техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”…….6
1.2. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”……...6
2. Практичне заняття № 4-5.
Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”……...……..…..9
2.1. Ознайомлення з основами техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”…… ……..…….. 9
2.2. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”…… ……....10
3.Практичне заняття № 6-7.
Методика навчання техніки потрійного стрибка…….....…...12
3.1. Ознайомлення з основами техніки потрійного стрибка …….....12
3.2. Методика навчання техніки потрійного стрибка…….....13
4. Практичне заняття № 8-9.
Методика навчання техніки бар’єрного бігу…….....16
4.1. Ознайомлення з основами техніки бар’єрного бігу …….....16
4.2 Методика навчання техніки бар’єрного бігу …….....17
Запитання для самопідготовки …….....21
5. Практичне заняття № 1-3.
Методика навчання техніки естафетного бігу..…….....22
5.1. Ознайомлення з основами техніки естафетного бігу ..…….....22
5.2.Методика навчання техніки естафетного бігу…….....…23

6. Практичне заняття № 4-11
Методика навчання техніки метання списа та гранати …….....25
6.1 Ознайомлення з основами техніки метання списа та гранати …….....25
6.2 Методика навчання техніки метання списа та гранати …….....…27
7. Практичне завдання № 12-17
Методика навчання техніки штовхання ядра …….....…..30
7.1. Ознайомлення з основами техніки штовхання ядра …….....…30
7.2. Методика навчання техніки штовхання ядра …….....31
Контрольні нормативи для студентів другого курсу…….....35
Запитання для самопідготовки …….....….36
Список рекомендованої літератури…….....38
Предметний покажчик……..39

Вступ

Легка атлетика – один з наймасовіших видів спорту, який широко представлений у шкільних програмах фізичного виховання, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою з особами дорослого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, середніх та вищих навчальних закладах. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності має велике прикладне значення.

Розділ з легкої атлетики є обов'язковим для проходження усіма студентами вузів фізкультурного профілю.

Зазначені методичні рекомендації укладено відповідно до програми "Теорія і методика викладання легкої атлетики" для студентів напряму підготовки 6.010203"Здоров'я людини" факультетів фізичного виховання.

Викладений у посібнику матеріал передбачає ознайомлення студентів з основами техніки легкоатлетичних вправ, з методикою навчання та підбором спеціально-підготовчих та підвідних вправ для запобігання виникнення та усунення допущених помилок в техніці виконання вправи.

Використання зазначеного матеріалу формуватиме у студенів практичні уміння та навички проведення занять фізичного виховання з розділу легка атлетика; сприятиме формуванню у студентів навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

Практичне заняття № 1-3

Тема: Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”

1.1. Ознайомлення з основами техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

Стрибки у довжину – природний спосіб подолання людиною горизонтальних перешкод (яма з піском). Техніка стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись” включає такі основні елементи та фази: вихідне положення, розбіг, підготовка до відштовхування, момент відштовхування, фаза польоту і приземлення. Дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, швидкості та потужності відштовхування, початкової швидкості та кута польоту, ЗЦМТ стрибуна. Важливе значення при стрибках у довжину має (порівняно зі стрибками у висоту) оволодіння правильними рухами рук та ніг під час приземлення. Довжина розбігу стрибуна залежить від його здатності досягати оптимальної горизонтальної швидкості, яку він у момент відштовхування повинен ефективно перевести у вертикальну, в результаті чого тіло стрибуна отримує початкову швидкість вильоту та відповідну траєкторію польоту. Для цього, стрибун на останніх 4 – 6 кроках перед відштовхуванням, ритм яких характеризується підвищенням темпу бігових кроків (особливо останніх 2 – 3), повинен всю увагу зосередити на правильній постановці поштовхової ноги на брусок (випрямленою ногою з активним загрібаючим рухом нею ближче до ЗЦМТ) та наступним швидким і потужним її випрямленням.

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

Після відштовхування та польоту стрибуна з фіксацією положення в "кроці", махова нога, розгинаючись у коліні від стегна, опускається вниз-назад і підводиться до штовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Спортсмен прогинається у грудній та поперековій частинах хребта і

швидко підводить напівзігнуті руки вперед-униз, активно виносячи обидві ноги та нахиляючи тулуб уперед.

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

1.2. Завдання методики навчання техніки стрибків у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки правильного відштовхування.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. В кінці маху маховою ногою, поштовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки розбігу, ритму останніх кроків в поєднанні із відштовхуванням.

ЗАСОБИ. Визначити дальність і ритм розбігу. Стрибки із одного кроку, з двох, чотирьох, шести, восьми кроків. Поступове збільшення швидкості та довжини розбігу. Ритм останніх кроків перед відштовхуванням. Визначення контрольних відміток. Стрибки з повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Перед відштовхуванням приділяти особливу увагу правильній техніці бігу. Відпрацювати потрапляння на контрольну відмітку і брусок поштовховою ногою. Навчити відштовхуванню. Встановити індивідуальну довжину розбігу.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити правильному приземленню.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Навчити рухам у повітрі відповідно до вивченого способу стрибка.

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

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

2. Практичне заняття 4-5

Тема: Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”

2.1. Ознайомлення з основами техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

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

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

Послідовність у навчанні техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких способів, де змінюються засоби при розв’язанні деяких завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно

обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне облаштування місця для приземлення тих, хто займається.

2.2. Завдання методики навчання техніки стрибків у висоту з розбігу способом "фосб'юрі-флоп".

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку стрибка у висоту з розбігу способом "фосб'юрі-флоп".

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки відштовхування.

ЗАСОБИ. 1. Біг із прискоренням по колу діаметром 16 – 12 м. 2. Те ж саме, виконуючи через крок акцентоване відштовхування поштовховою ногою. Поєднання перших 2/3 прямолінійного розбігу з бігом по дузі в останній третині. 3. Виконання відштовхування з прямолінійного розбігу в сполученні з напруженим усередину махом зігнутої в колінному суглобі ноги. 4. Те ж саме, із збіганням по дузі в кінці розбігу. 5. Стрибки з 3-х і більше кроків розбігу з діставанням головою високо підвішених на планці предметів.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Перша вправа, це поступове зменшенням радіуса кола, вільний біг помірною потужністю. Друга вправа завершується виконанням тільки двох активних відштовхувань у кінці кожного кола, акцентуючи спрямування першого поштовху вперед, а останнього – вгору. Виконуючи третю вправу, змінюється прямолінійний біг на біг по дузі. Усі вправи виконувати із широкою амплітудою.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки переходу через планку та приземлення.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Пошуки індивідуальної техніки стрибка з наступним удосконаленням його рухів.

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

3. Практичне заняття № 6-7

Тема: Методика навчання техніки потрійного стрибка

3.1. Ознайомлення з основами техніки потрійного стрибка.

Потрійний стрибок виконується з розбігу, довжина якого складає 18-22 бігових кроки (35-40м). Розбіг починається з вихідного положення, подібного на високий старт, з місця або з підходу із пози, де тулуб значно нахилений уперед і високий виніс стегон ніг, із енергійним рухом рук та далеким проштовхуванням тіла стопою. До середини розбігу тулуб випрямляється (поступово), швидкість рівномірно зростає, збільшується амплітуда рухів рук і ніг і на останніх 4-6 бігових кроках стрибун готується до виконання 3-ох складових частин потрійного стрибка: “скачок”, “крок”, “стрибок”.

Виконання “скачка” відрізняється від звичайного стрибка у довжину з розбігу тим, що у момент попадання штовховою ногою на брусок стрибун не відштовхується на “зліт”, а намагається ввійти у стрибок, просуваючись якнайдалі вперед із максимальною швидкістю. У момент відштовхування махова нога, зігнута у коліні, швидко виноситься вперед-угору, тулуб випрямлений. Зміна положення ніг у польоті (“ножиці”) починається після першої третини польоту і закінчується перед постановкою штовхової ноги на опору, яку стрибун майже випрямленою енергійно опускає ближче до ЗЦМТ і ставить на доріжку з носка на всю стопу для виконання наступної частини стрибка – “кроку”.

Перед цією частиною стрибка спортсмен знову займає високе опорне положення на передній частині стопи штовхової ноги. Махова нога, рухаючись уздовж опорної штовхової, енергійно виноситься вгору-вперед і цим самим сприяє сильнішому відштовхуванню та збереженню рівноваги тіла. Стрибун після потужного відштовхування займає положення широкого кроку і старається його втримати якомога довше. Він, готуючись до приземлення, стегном виконує замах із одночасним нахилом тулуба та дугоподібним відведенням рук у сторони, як у “скачку”. Випрямляючись, махова нога

ставиться ближче до ЗЦМТ на всю стопу рухом під себе і вниз-назад. У момент постановки на доріжку махова нога повинна бути випрямленою, як у “скачку” для зменшення нахилу тулуба. Після амортизації нога швидко випрямляється, займаючи вихідне положення для підготовки третьої частини потрійного стрибка – власне “стрибка”, який виконується так, як і звичайний стрибок у довжину з розбігу, лише з тією різницею, що тут відштовхування виконується маховою ногою. У цій частині потрійного стрибка зусилля повинні бути спрямовані на те, щоб у поштовху досягнути більшого підйому тіла угору, бо відштовхування здійснюється слабшою, “маховою” ногою. Під час відштовхування спина випрямляється, руки піднімаються вгору-вперед, а перед приземленням опускаються вниз-назад. У момент дотику ніг до піску стрибун повинен згрупуватися, згинаючи ноги у колінах і різко викидаючи руки вперед.

3.2. Методика навчання техніки потрійного стрибка.

Навчанню техніки потрійного стрибка з розбігу повинна передувати добра загальна фізична підготовка, практика у бігу на короткі дистанції та у різних видах стрибків.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку потрійного стрибка з розбігу.

ЗАСОБИ. Розповідь і пояснення особливостей потрійного стрибка з розбігу. Демонстрування техніки потрійного стрибка з розбігу. Огляд і розбір кінограм, кінокільцівок, схем, плакатів з техніки стрибка і т.п. Показ техніки стрибка з короткого (3-5 кроків) і середнього (6-8 кроків) розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звертати увагу тих, хто займається, на відштовхування та просування вперед і політ у кроці.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити окремим елементам потрійного стрибка.

ЗАСОБИ. Потрійний стрибок із місця з однієї ноги на другу в кроці. Багаторазові стрибки з ноги на ногу зі збільшенням фази польоту в “кроці”. Те ж – із короткого та середнього розбігу. Багаторазові стрибки на одній нозі – на 20 м. Потрійний стрибок за позначками.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Стрибки виконуються з продовжуваними фазами польоту. Звертати увагу на постановку штовхової ноги у сполученні з активним рухом маховою ногою вгору-вперед. Для відштовхування ногу ставити вниз-назад на всю ступню або з п’ятки. У навчанні з'ясувати схему потрійного стрибка.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки “скачка”.

ЗАСОБИ. Скачок на одній нозі з активним підніманням стегна угору і постановкою ноги на всю ступню. Те ж – із наступною пробіжкою через яму з піском. Скачки на одній нозі за позначками з малого і середнього розбігу. Скачки на одній нозі із приземленням у яму з піском на обидві ноги.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Скачки необхідно виконувати на еластичних покриттях доріжки, використовуючи м’які прокладки у спортивних черевиках. При скачках на одній нозі слід поступово збільшувати фазу польоту.

ЗАВДАННЯ 4**.** Навчити ритму потрійного стрибка і зв'язку скачка із кроком і стрибком.

ЗАСОБИ. Потрійний стрибок із малого і середнього розбігу за розмітками (через 2,5 м). Потрійний стрибок із розбігу за розмітками (через 3,5 м). Скачок у поєднанні зі стрибком у кроці з малого і середнього розбігу. Скачок у кроці в поєднанні зі стрибком.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Скачки та стрибки у кроці виконуються з активною роботою махової ноги і широкою амплітудою рухів ніг і рук**.** Акцентувати увагу на узгодженій роботі рук і ніг у момент відштовхування та у фазі польоту.

ЗАВДАННЯ 5**.** Навчити правильному ритму, точності розбігу в поєднанні зі скачком.

ЗАСОБИ. Із середнього розбігу (8-10 бігових кроків) виконати скачок із наступною пробіжкою через яму. Те ж – із розбігу на 12-16 бігових кроків. Визначити практичним шляхом повний розбіг. Із повного розбігу виконати скачок із наступною пробіжкою**.**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на постанову штовхової ноги з опорою на всю ступню, ніби при пробіжці через брус. Визначаючи розбіг, використати контрольну позначку, як і у стрибку в довжину. Нарощувати швидкість, особливо на останніх кроках.

ЗАВДАННЯ 6**.** Удосконалення техніки потрійного стрибка з розбігу.

ЗАСОБИ. Індивідуальне удосконалення окремих елементів техніки та зв'язок у потрійному стрибку. Потрійний стрибок за розмітками з кроку, малого та середнього розбігу. Виконання стрибка з короткого, середнього і повного розбігу. Виконання розбігу та стрибка в цілому на швидкості, прийнятній у змаганні.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звернути увагу на виконанні активних махових рухів руками. При виконанні стрибка основну увагу приділяти активному просуванню вперед, правильному ритму та узгодженості рухів. Удосконалення скачка зі стрибком і кроку зі стрибком. Удосконалення техніки потрійного стрибка в цілому.

3. Практичне заняття № 8-9

Тема: Методика навчання техніки бар'єрного бігу

4.1. Ознайомлення з основами техніки бар'єрного бігу.

Оволодіння раціональною технікою долання бар'єрів і бігу між бар'єрами – необхідна умова спортивної майстерності бар'єристів. Біг через бар'єри проводиться на дистанціях 100, 400 м (жінки) та 110, 400 м (чоловіки). Ці класичні види бар'єрного бігу входять до програми Олімпійських ігор. Окрім цього, у закритих приміщеннях узимку проводяться змагання на дистанціях 50, 55, 60, 80 м. У розуміння поняття "техніка бар'єрного бігу" включається техніка старту, стартового розбігу до першого бар'єра, техніка бар'єрного кроку (атака бар'єра), подолання бар'єра (переходу), бігу між бар'єрами та фінішування. У процесі навчання техніки бар'єрного бігу найбільш важливим є оволодіння та вдосконалення техніки старту та стартового розбігу, причому не тільки до першого бар'єра, а й до третього-четвертого. Це пов'язано з короткою відстанню від стартової лінії до першого бар'єра, відповідно 13 м (жінки), 13,72 м (чоловіки), яку спортсмен повинен пробігти за 7-8 кроків і досягти високої швидкості для активного долання бар'єрів і, не знижуючи її, пробігти відстань між бар'єрами 8,50 м (жінки), 9,14 м (чоловіки) у ритмі 3-ох кроків. Отже, найбільш стрімкими повинні бути рухи бігуна на 8-му кроці, а особливо – на початку 9-го кроку через бар'єр, що називається атакою бар'єра, у момент якої махова нога, зігнута в коліні від стегна, швидко виноситься вперед-угору. Все це допомагає активно та швидко відштовхуватися опорною ногою, яка одночасно з тулубом у цей момент створює одну лінію. Одночасно з рухом махової ноги здійснюється нахил до неї тулуба і протилежна їй рука швидко посилається вперед, розгинаючись у ліктьовому суглобі. Друга рука, зігнута в лікті, відводиться назад. Штовхова нога, відділившись від ґрунту, згинається у коліні і негайно дугоподібним рухом переноситься через бар'єр. Щоб зробити наступний крок (за бар'єром), спочатку здійснюється акцентоване опускання махової ноги за бар'єр на передню частину стопи прямої ноги, а після цього –

на всю стопу і ставиться ближче до лінії ЗЦМТ. Чим активніше і швидше бігун буде опускати махову ногу за бар'єр, тим швидше штовхова нога переноситься через рейку бар'єра і наступний біг між бар'єрами буде відбуватися без гальмування.

Довжина бар'єрного кроку в середньому досягає 3,5-3,7 м. Відстань від бар'єра до місця приземлення (після сходу з бар'єра) не повинна бути більшою, ніж 135-150 см. Під час бігу між бар'єрами особливу увагу необхідно звернути на довжину 1-го і 3-го кроків. Перший крок повинен бути у межах 170-175 см, при цьому необхідно зберегти хороший нахил тулуба. Значно коротший перший крок позбавляє бігуна можливості вільно і швидко підійти до наступного бар'єра і спонукає його значно розтягувати 2-ий і 3-ій кроки. Внаслідок цього стрімко падає швидкість і бар'єрний біг перетворюється у стрибки через бар'єр. Незважаючи на те, що 1-ий крок довжиною 175 см, а другий довжиною 105 см, третій крок слід зробити довжиною 220-225 см (як у гладкому бігу спринтера), що дозволить створити умови для виконання бар'єрного кроку зі збільшенням швидкості. Беручи до уваги, що відстань між бар'єрами на дистанції 110 м (для чоловіків) – 9,14 м, а для жінок на дистанції 100 м – 8,50 м не дуже велика для спортсменів, які володіють високою швидкістю та досконалою технікою, увагу все-таки необхідно зосереджувати на високому темпі і правильному ритмі бігу.

Подолавши 10 бар'єрів на дистанціях 110 та 100 м, спортсмен повинен прагнути, не збавляючи швидкості бігу на останніх відрізках дистанції (14.02 м для чоловіків та 10.50 м для жінок), до кінця пробігти на високій швидкості.

4.2. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 2**.** Навчити основам техніки подолання бар'єру.

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

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

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

ЗАСОБИ. Біг із високого старту з 6-8 кроків до 1-го бар'єру і подолання 2-го та 3-го бар'єрів (відстань між ними – 8-8,5 м; висота – 50-76 см). Та ж сама вправа, виконана по позначці на доріжці зі збільшенням відстані до 1-го бар'єру та між ними до вказаного у правилах.

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАСОБИ. Біг із низького старту та подолання 5-10 бар’єрів в ½ і ¾ інтенсивності. Пробіг повної дистанції у сполученні із удосконаленням і відшліфуванням усіх елементів бар’єрного бігу у ½ і ¾ інтенсивності. Удосконалення техніки і робота над підвищенням спеціальної підготовки із

врахуванням індивідуальних особливостей кожного бігуна. Участь у прикидках і змаганнях.

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

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

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

Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика / О.Артюшенко // Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.

2. Бачинський Й.В. Легка атлетика / Й.Бачинський //Навчальний посібник. – Львів, друкарня фірми "Таля", 1996. – 95 с.

3. Кучеренко В.М. Легка атлетика./ В.Кучеренко, В.Єднак // – Тернопіль: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.

4. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга. Ч.1 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

5. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Запитання для самопідготовки

1. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

4. Яке значення має послідовність навчання стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

5. Які методи Ви обрали для навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

7. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

8. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

9. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

10. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

11. Яке значення має послідовність навчання стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

12. Які методи Ви обрали для навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом ”фосб’юрі-флоп”.

13. Які засоби Ви обрали для навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосб’юрі-флоп”.

5. Практичне заняття № 1-3

Тема: Методика навчання техніки естафетного бігу

5.1. Ознайомлення з основами техніки естафетного бігу.

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

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

Складність техніки естафетного бігу полягає у передачі естафетної палички в обмеженому 20-метровому відрізку. Існує три способи техніки передачі естафетної палички без перекладання та із перекладанням естафети. Варіантами безпосередньої передачі є передача “знизу”, “зверху”, “над плечем”. Найбільш розповсюджений спосіб передачі “знизу”. Спортсмени, що біжать на 2-му, 3-му та 4-му етапах і приймають естафетну паличку, можуть починати біг за 10 м до початку зони передачі довжиною у 20 м із метою отримати естафету на максимальній швидкості та пробігти свій етап “з ходу”, тобто з наступним нарощуванням швидкості. Бігун, який приймає естафету, повинен розвинути по можливості найбільшу швидкість, щоб за 2-3 м до кінця зони бігун, що наздоганяє його, зміг би передати естафетну паличку.

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

тримає естафетну паличку, і рухом знизу-вперед-угору передає її в руки приймаючого.

В естафеті 4х100 м паличку передають з 1-го на 2-ий етап і з 3-го на 4-ий з правої руки у ліву, а з 2-го на 3-ій – з лівої у праву.

Варіанти без “перекладання” і “знизу” є найбільш раціональними.

5.2. Методика навчання техніки естафетного бігу.

ЗАВДАННЯ 1**.** Скласти правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки передачі і прийому естафетної палички.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 3**.** Навчити прийому передачі естафетної палички на повороті.

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

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

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

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

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

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

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

6. Практичне заняття № 4-11

Тема: Методика навчання техніки метання списа та гранати

6.1. Ознайомлення з основами техніки метання списа та гранати.

Граната, як спортивний снаряд (масою 300, 500, 700г) метається у коридор шириною 10 м, на відміну від списа (вагою 600, 800г), який метається від криволінійної розмітки шириною 7см, довжиною 4м у сектор для приземлення з кутом $34{,}92^0$.

Техніка метання гранати має багато спільного з технікою метання списа. Основна відмінність пов'язана із формою снарядів і способами їх тримання (при метанні гранати – вільний замах і більший поворот осі плечей у бік руки, що тримає гранату, більший кут вильоту – $40\text{-}42^0$, а списа – $36\text{-}38^0$). Тому для засвоєння техніки та послідовності навчання нами рекомендується опис техніки метання списа.

Дальність польоту списа залежить від початкової швидкості вильоту, кута та висоти точки випуску снаряда з рук, аеродинамічних властивостей списа й опору повітряного середовища.

Складові частини та елементи техніки – це вихідне положення, розбіг, утримування списа під час розбігу, відведення (замах) різними способами (прямо-назад, дугою вперед-униз-назад), втеча від списа, фінальне зусилля, гальмування та збереження рівноваги.

На початку розбігу метальник тримає спис над плечем у кисті вільно зігнутої у лікті правої руки, що знаходиться біля правого вуха, вістря списа нахилене трохи вниз і знаходиться на рівні підборіддя. Весь розбіг ділиться на попередню (14-18м) та завершальну (8-10 м) частини, які розмежовуються умовною контрольною позначкою. Завданням попередньої частини розбігу є надання системі "метальник-снаряд" оптимальної швидкості (6-8 м/сек.), а завершальної частини – "обігнати" снаряд, не знижуючи набутої швидкості розбігу. Такому розбігу може значно посприяти правильний ритм кидкових

кроків у поєднанні із замахом та найбільш вигідним положенням тіла перед фінальним зусиллям для потужного ривка в результаті великого шляху замаху.

Застосовуючи утримування списа у правій руці, метальник після завершення попередньої частини розбігу повинен наступити лівою ногою на контрольну позначку, після якої починається “втеча” від списа ногами і тазом, що створює оптимальні умови на 2-ох перших кидкових кроках плавно виконати відведення списа найбільш розповсюдженим у практиці способом "прямо-назад". Таз і плечі метальника повертаються вправо, рука зі списом випрямлена: метальник повністю повернутий лівим боком до напрямку метання.

Третій кидковий крок, який називається “перехресним”, є важливим з'єднуючим елементом між розбігом та фінальним зусиллям і виконується на відміну від перших 2-ох бігових стрибкоподібним рухом, що дозволяє максимально загальним центром ваги (ЗЦВ) тіла спортсмена обігнати ЗЦВ тіла списа, розтягнути м’язи та найбільш вигідно розмістити частини тіла до моменту вихідного положення для метання. У момент постановки правої ноги (при завершенні “перехресного кроку”) верхня частина тулуба відхиляються назад-управо на 19-23^0, метальник закривається зігнутою лівою рукою, тим самим здійснює “закручування” плечей і тулуба якомога більш управо щодо таза. У момент без опорного положення ліва нога швидко виноситься вперед (здійснюється розведення стегон правої та лівої ніг), щоб у момент дотику до доріжки вона була попереду правої з метою якомога швидше зайняти 2-опорне положення для підготовки до метання.

Фінальне зусилля починається із вкручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення таза вперед у положення, умовно назване “натягнутим луком”, і моменту проходження ЗЦМТ метальника точки опори. Під фінальним зусиллям розуміється фаза метання, що складається з елементів: захват, тяга і ривок, що закінчується хлистоподібним рухом руки, під час якого рука зі списом проходить над плечем, ліктем уперед-угору вище вуха. Після ривка метальник робить п’ятий, гальмівний крок, перестрибуючи на праву ногу.

6.2. Методика навчання техніки метання списа та гранати.

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 3. Навчити правильного викидання малого м’яча та списа.

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити виконанню фази фінального зусилля з місця.

ЗАСОБИ. Метання списа із положення стоячи лицем за напрямом метання. Те ж саме – після попереднього повороту плечового пояса направо. Те ж саме – із положення стоячи лівим боком за напрямом метання, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні. Те ж саме – із відведенням списа назад у положенні кисть зі списом над плечем.

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

ЗАВДАННЯ 5**.** Навчити метанню списа із трьох кроків.

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

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

ЗАВДАННЯ 6**.** Навчити метанню списа з п’яти кроків.

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

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

ЗАВДАННЯ **7**. Навчити ритму розбігу зі списом.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. На контрольну відмітку необхідно попадати лівою ногою при умові несення списа у правій руці. Довжину і швидкість

розбігу необхідно збільшувати поступово у міру засвоєння основ техніки метання з п’яти кроків.

ЗАВДАННЯ 8. Навчити метанню списа з розбігу.

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

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

ЗАВДАННЯ 9. Удосконалення техніки метання списа з розбігу.

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

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

7. Практичне заняття № 12-17

Тема: Методика навчання техніки штовхання ядра

7.1. Ознайомлення з основами техніки штовхання ядра.

Штовхання ядра можна умовно розділити на складові частини, елементи, фази: утримування ядра, рівновага та групування, скачок, фінальне зусилля, гальмування.

Ядро тримається розведеними пальцями руки, притуляється до шиї та розташовується у надключичній ямці. Спортсмен стає у задній частині круга у вихідному положенні, коли права нога ставиться на всю стопу, а ліва розташована трохи (на 15-25 см) позаду, права рука тримає ядро біля шиї, а ліва піднята вгору. Із такого вихідного положення метальник піднімається на носок правої ноги, нахиляється вперед-донизу, одночасно ліву ногу здіймає з опори, піднімаючи її, відводить назад. Після цього опускається на праву ногу, згинаючи її у коліні, а ліву рухом коліна вперед підтягує до правої. Ліва рука знаходиться внизу перед грудьми, права притискає ядро до шиї і відведена ліктем управо. Метальник зі створеного групування, що нагадує стискання пружини, робить активний мах лівою ногою назад, "ударним" рухом випрямляючи її, з одночасним відштовхуванням від опори правою ногою – так здійснюється розгін системи "метальник-снаряд" прямолінійним скачкоподібним рухом по кругу у бік сектора, переходячи на мить у безопорну фазу. Виконання скачка в безопорній фазі виконується не високо піднятою ногою, а ковзанням на штовховій нозі, швидким її згинанням і миттєвим включенням її в роботу шляхом різкого розгинання.

Метальник швидко (після фази ковзання під час скачка) старається зайняти 2-опорне положення, для чого він, приземлившись у середині круга на носок правої ноги, повернутої досередини, якомога швидше приставляє до сегмента круга пряму ліву ногу, займаючи цим самим найбільш вигідну позу для прикладання штовхового зусилля до ядра. Під час постановки лівої ноги здійснюється поворот таза з одночасним підсилюючим поступальним рухом

правої ноги. Разом із цим проходить розгинання тулуба з поворотом плечового пояса грудьми вперед-угору, що нагадує позу “натягнутого лука”. У завершальній частині виштовхування снаряда разом із поворотом плечей у фінальне зусилля включається і рука з ядром. Рухова дія закінчується виштовхуванням ядра з повним випрямленням ніг і швидким розгинанням передпліччя. Після скачка ліва рука дугоподібним рухом відводиться убік вліво, тим самим сприяючи кращому повертанню осі плечей.

Фінальне зусилля характеризується повним випрямленням лівої ноги і тулуба з наступною зміною ніг для гальмування руху: права нога швидко виноситься вперед і, згинаючись у коліні, стає біля сегмента круга на місце лівої, яка виконує маховий рух назад і вгору. Руки, виконуючи рухи назад-униз, також сприяють збереженню рівноваги метальника.

7.2. Методика навчання техніки штовхання ядра.

ЗАВДАННЯ 1**.** Створити правильне уявлення про техніку штовхання ядра.

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

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

ЗАВДАННЯ 2**.** Навчити триманню та виштовхуванню ядра.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При виштовхуванні кисть руки слід розгинати вперед-назовні. Штовхання ядра проводити із положення стоячи лівим боком за

напрямом поштовху, ноги злегка зігнуті та розташовані на ширині плечей. Перед виштовхуванням ядра ноги попередньо пружно згинаються, потім випрямляються одночасно із розгинанням штовхаючої руки.

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

ЗАСОБИ. Тримання ядра та підготовчі вправи для штовхання ядра з місця. Із вихідного положення стоячи лівим боком до напряму штовхання, ноги – на ширині плечей, ядро – біля шиї, ліва рука вільно витягнута вгору: нахилитися лівим плечем до правого коліна, зігнути праву руку та повернутися у вихідне положення.

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

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

ЗАВДАННЯ 4**.** Навчити стрибкоподібному розбігу.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Навчання стрибку спочатку проводять без ядра, потім – із полегшеним ядром, а після його засвоєння переходять на стрибок із ядром нормальної маси. Права нога виконує стрибок ковзаючим рухом із наступною блискавично активною роботою.

ЗАВДАННЯ 5**.** Навчити штовханню ядра в цілому.

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

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

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення в техніці штовхання ядра й оволодіння спортивними розрядами.

ЗАСОБИ. Участь в різних змаганнях. Виконання вправ у різних зонах потужності.

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

Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика / О.Артюшенко // Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси : БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.

2. Бачинський Й.В. Легка атлетика / Й.Бачинський // Навчальний посібник. – Львів: друкарня фірми “Таля”, 1996. – 95 с.

3. Кучеренко В.М. Легка атлетика / В.Кучеренко, В.Єднак // – Тернопіль: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.

4. Гогін О.В. Легка атлетика / О.Гогін // Курс лекцій ХДПУ ім. Г.С. Сковороди . – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.

5. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики / Г.Кондрацька, В.Редчиць, Р.Федорищак // Навчально-методичний посібник. РВВ ДДПУ ім. Франка, Дрогобич. – 2008. – 168 с.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО КУРСУ

п/п	Види легкої атлетики	Оцінка техніки виконання вправи (бали)	Оцінювання виконання вправи згідно класифікаційної комісії				
			Стать	5 балів	4 балів	3 балів	2бали
1	Естафетний біг 4х100 м	10	юнаки	52 с	54 с	56 с	58с
			дівчата	57 с	59 с	1.01. 00 хв	1.03.00 хв
2	Бар'єрний біг 60 м	10	юнаки	10.5 с	11 с	11.5 с	11.7 с
			дівчата	11 с	11.5 с	12.0 с	12.2 с
3	Потрійний стрибок	10	юнаки	11 м	10.5 м	10.0 м	9.50 м
			дівчата	8 м	7.50 м	7.00 м	6.50 м
4	Метання списа	10	юнаки 800 гр	30 м	26 м	22 м	18 м
			дівчата 600 гр	20 м	16 м	12 м	10 м
5	Метання гранати	10	юнаки	45м	40 м	35 м	30 м
			дівчата	35м	30 м	25 м	20 м
6	Штовхання ядра	10	юнаки 5 кг	10.0 м	9.5 м	9.0 м	8.50 м
			дівчата 3 кг	9.0 м	8.5 м	8.0 м	7.50 м
7	Стрибок у довжину з розбігу способом "прогнувшись"	10	юнаки	4.80м	4.50м	4.20м	4.00м
			дівчата	3.00м	2.80м	2.60м	2.40м
8	Стрибок у висоту з розбігу способом "фосб'юрі-флоп"	10	юнаки	1.60м	1.50м	1.40м	1.30м
			дівчата	1.30м	1.20м	1.10м	1.00м

Запитання для самопідготовки

1. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки потрійного стрибка.
2. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки потрійного стрибка.
3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки потрійного стрибка.
4. Яке значення має послідовність навчання потрійного стрибка.
5. Які методи Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки потрійного стрибка.
7. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки потрійного стрибка.
8. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки потрійного стрибка.
9. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки бар'єрного бігу.
10. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки бар'єрного бігу.
11. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки бар'єрного бігу.
12. Яке значення має послідовність навчання бар'єрного бігу.
13. Які методи Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу.
14. Які засоби Ви обрали для навчання техніки бар'єрного бігу.
15. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки бар'єрного бігу.
16. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки бар'єрного бігу.
17. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки естафетного бігу.
18. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки естафетного бігу.
19. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки естафетного бігу.

20. Яке значення має послідовність навчання естафетного бігу.
21. Які методи Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
22. Які засоби Ви обрали для навчання техніки естафетного бігу.
23. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки естафетного бігу.
24. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки естафетного бігу.
25. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки метання списа та гранати.
26. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки метання списа та гранати.
27. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки метання списа та гранати.
28. Яке значення має послідовність навчання метання списа та гранати.
29. Які методи Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.
30. Які засоби Ви обрали для навчання техніки метання списа та гранати.
31. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки метання списа та гранати.
32. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа та гранати.
33. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки штовхання ядра.
34. Які спеціально підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки штовхання ядра.
35. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки штовхання ядра.
36. Яке значення має послідовність навчання штовхання ядра.
37. Які методи Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра.
38. Які засоби Ви обрали для навчання техніки штовхання ядра.
39. Які помилки найчастіше виникають під час навчання техніки штовхання ядра.

Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика / О.Артюшенко // Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси, БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика / Й.Бачинський // Навчальний посібник. – Львів, друкарня фірми "Таля", 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П. и др. Легкоатлетические метания / А.Бондарчук, К.: – 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика. Курс лекцій / О.Гогін // Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С. Сковороди . – Харків: "ОВС", 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби / О.Гогін, Т.Гогіна // Науково-методичний журнал "Теорія та методика фізичного виховання". – Харків, 2003. – 27 с.
6. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики / Г.Кондрацька, В.Редчиць, Р.Федорищак // Навчально-методичний посібник. РВВ ДДПУ ім. Франка Дрогобич, 2008. – 168 с.
7. Кондрацька Г.Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики /Г. Кондрацька, В. Редчиць, Н. Мацалак, М. Годзь // Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. РВВ ДДПУ ім. Франка Дрогобич, 2010. – 168 с.
8. Кучеренко В.М. Легка атлетика / В. Кучеренко, В. Єднак // ТДПУ ім. Гнатюка. Тернопіль, 2001. – 98 с.
9. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Н.Озолин // Учебник для институтов физической культуры Ф и С, 1989. – 671 с.
10. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. Початкова школа. К.:, 2001. – 112 с.
11. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів / Б.Шиян // Навчальна книга Ч.1 Богдан – Тернопіль, – 2001. – 272 с.
12. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів,/ Б.Шиян // Навчальна книга Ч.2 Богдан – Тернопіль, 2001. – 272 с.

Предметний покажчик

Аеродинамічні властивості списа 25

Бар'єрний біг 16, 17, 18, 19, 20

Вихідне положення 6

Відведення 25

Гальмування 25

Гладкий біг 18

Збереження рівноваги 25

Естафетний біг 22, 23, 24

Естафетна паличка 22, 23, 24

Кидковий крок 26

Короткі дистанції 24

Метання списа та гранати 25, 26, 27

Метальник 26

Перехресний крок 28

Планка 10

Потрійний стрибок 12, 13, 14, 15

Приземлення 9,11

«Прогнувшись» 6, 7, 8

Сегмент круга 31

Скачок 12, 14

Стартовий розбіг 19

Фаза польоту 6

Фінальне зусилля 25

«Фосб'юрі-флоп» 9,10

Штовхання ядра 31, 32, 33, 34

Штовхова нога 16