

**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Галина Кондрацька, Василь Редчиць,  
Наталія Мацалак, Мар'ян Годзь**

# ***Теорія і методика викладання легкої атлетики***

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів  
напряму підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”  
денної і заочної форм навчання



**Дрогобич – 2010**

**ББК 75.711**  
**УДК 796.42 (07)**  
**Т 33**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 1 від 21.01.2010 р.).

Рецензенти:

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

**Кізло Н.Б.** – кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Відповідальний за випуск: Веселовський А.П.** – доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів /**  
**Т 33** Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О., Мацалак Н.Б., Годзь М. В. – Дрогобич: Редакційно видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010 – 106 с.

Методичні рекомендації написано відповідно до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання легкої атлетики” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” напряму підготовки “Фізичне виховання”.

Запропоновані рекомендації надають як теоретичну, так і практичну допомогу студентам у засвоєнні навчального матеріалу з курсу легкої атлетики.

**ББК 75.711**  
**УДК 796.42 (07)**

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
<b>Розділ I. Модуль 1.....</b>	<b>6</b>
Теми лекційних занять .....	6
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>6</b>
1.1. Методика навчання техніки спортивної ходьби .....	6
1.2. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції .....	11
1.3. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” .....	16
Завдання для самоконтролю .....	23
<b>Розділ II. Модуль 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>27</b>
2.1. Методика навчання техніки спринтерського бігу .....	27
2.2. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способами “переступання” і “перекат” .....	33
2.3. Методика навчання техніки метання малого м’яча і гранати.....	38
Завдання для самоконтролю .....	43
<b>Розділ III. Модуль 3.....</b>	<b>48</b>
Теми лекційних занять .....	48
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>48</b>
3.1. Методика навчання техніки бар’єрного бігу .....	48
3.2. Методика навчання техніки естафетного бігу .....	54
3.3. Методика навчання техніки метання списа .....	57
Завдання для самоконтролю .....	63

<b>Розділ IV. Модуль 4.....</b>	<b>66</b>
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>66</b>
4.1. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способами “перекидний”, “фосбюрі-флоп” .....	66
4.2. Методика навчання техніки штовхання ядра .....	73
4.3. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способами “прогнувшись”, “ножиці ” .....	77
Завдання для самоконтролю .....	83
<b>Розділ V. Модуль 5 .....</b>	<b>87</b>
Теми лекційних занять .....	87
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>87</b>
5.1. Методика навчання техніки потрійного стрибка у довжину з розбігу.....	87
5.2. Методика навчання техніки метання диска .....	92
Завдання для самоконтролю .....	96
<b>Розділ VI. Модуль 6.....</b>	<b>100</b>
<b>Методичні поради до практичних занять .....</b>	<b>100</b>
Завдання для самоконтролю .....	100
Контрольні вимоги до рівня фізичної та технічної підготовки .....	102
Теми рефератів .....	103
Список рекомендованої літератури .....	104

## Вступ

Сучасному суспільству необхідні фахівці, здатні оперативно приймати нестандартні рішення, діяти творчо, самостійно. Основним засобом формування цих рис є самостійна навчально-пізнавальна робота студента.

Самостійна робота студента є однією з форм оволодіння навчальним матеріалом. Вона спрямована на закріплення теоретичних знань, одержаних студентами під час навчання, вдосконалення практичних умінь та навичок відповідно до спеціальності; також є завершальним етапом розв'язання навчально-пізнавальних завдань, які розглядалися на лекціях та практичних заняттях. Адже знання можна вважати надбанням студента тільки за умови, що він доклав до їх набуття свої розумові і практичні зусилля.

Самостійна діяльність сприяє формуванню самостійності, ініціативності, дисциплінованості, точності, почуття відповідальності, необхідних майбутньому фахівцю у навчанні і професійній діяльності.

Пропоновані рекомендації укладено відповідно до програми “Теорія і методика викладання легкої атлетики” для студентів факультету фізичного виховання денної та заочної форм навчання.

Рекомендації розроблено для студентів, тренерів, учителів та викладачів вищих навчальних закладів освіти галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Ці рекомендації є необхідними для засвоєння студентами знань, умінь та навичок із використанням легкоатлетичних вправ у життєдіяльності, які запропоновані навчальною програмою.

Методичні рекомендації складаються з шести розділів (модулів), які містять теми лекційних занять, методичні поради до практичних занять, питання для самоконтролю у формі тестових завдань різних рівнів складності, теми рефератів. Четвертий (вищий, або творчий) рівень тестових завдань передбачає самостійно здобувати знання і використовувати їх у нестандартних ситуаціях, використовувати здобуті знання не лише для організації власних самостійних занять фізичними вправами, а і для організації таких занять з різними групами населення.

## **Розділ І**

### **Модуль 1**

#### **Теми лекційних занять**

1. Історія розвитку легкої атлетики.
2. Легка атлетика в системі фізичного виховання.
3. Класифікація легкоатлетичних вправ.
4. Техніка легкоатлетичних вправ.
5. Тактична підготовка легкоатлетів.
6. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.
7. Особливості техніки та методики навчання спортивної ходьби.
8. Особливості техніки та методики навчання бігу на короткі, середні та довгі дистанції.
9. Особливості техніки та методики навчання стрибків у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
10. Особливості техніки та методики навчання метання м'яча і гранати.

#### **Методичні поради до практичних занять**

##### **1.1. Методика навчання техніки спортивної ходьби**

##### ***Характеристика техніки спортивної ходьби***

Ходьба – найпоширеніший природний спосіб пересування. Під час спортивної ходьби потрібно весь час опиратися об землю однією ногою (одинична опора) або обома ногами (подвійна опора). Спортивна ходьба має багато спільного зі звичайною, але значно складніша за координацією й більш ефективно впливає на фізичну підготовку людини. Швидкість спортивної ходьби перевищує у 2 – 2,5 рази звичайну внаслідок довжини і частоти кроків. При звичайній ходьбі довжина кроку – 80 – 90 см, при спортивній – 110 – 120 см, частота кроків за хвилину становить відповідно – 110 – 120 та 180 – 200 і більше. Техніка спортивної ходьби – це чергування одноопорного в момент вертикалі і двоопорного положення скорохода, яке триває сотні секунд. Опорна нога випрямлена в коліні, махова – зігнута і маятникоподібним рухом стегна виноситься вперед та трохи вгору. Одночасно з просуванням ЗЦВ (загальний центр ваги) тіла вперед опорна нога, залишаючись випрямленою,

переходить з вертикального положення у похиле. У момент, коли стопа, відштовхуючись, ще торкається носком ґрунту, друга нога закінчує випрямлення вперед і ставиться п'яткою на ґрунт. Після відштовхування стопою гомілки скороход піднімається вгору-назад під дією інерційно-реактивних сил, що виникають внаслідок переміщення тіла вперед і руху стегна вниз-уперед. Використовуючи цей рух, спортсмен швидко виносить ногу вперед.

Положення тулуба при спортивній ходьбі вертикальне, але можливий нахил вперед для полегшення відштовхування. Рухи таза навколо вертикальної осі сприяють збільшенню довжини кроку. Повороти плечей і таза у протилежні сторони зрівноважують рухи ніг і таза, зменшують відхилення ЗЦВ тіла від прямолінійного просування і сприяють збільшенню м'язових зусиль при відштовхуванні. Руки потрібно тримати зігнутими (кут згинання змінюється) і виконувати енергійні рухи назад – уперед. Швидкість ходьби може зменшуватися при бокових відхиленнях ЗЦВ тіла від прямолінійного руху. Щоб зменшити відхилення, необхідно ставити ступні внутрішнім краєм впритул до прямої лінії.

#### Орієнтовний перелік вправ для розвитку рухових якостей

1. В.п. – основна стійка. Нахили тулуба вперед (ноги в колінах не згинати).

2. В.п. – сид. Нахили до прямих ніг, носки тягнути на себе.

3. В.п. – основна стійка. На кожен крок, нахил тулуба вперед до випрямленої ноги, яку потрібно ставити на п'ятку, необхідно одночасно торкатися рукою ґрунту (звертати увагу на постановку прямої махової ноги з невеликим поворотом таза).

4. В.п. – стоячи на гімнастичній лаві: піднімання та опускання п'яток (слідкувати, щоб ноги у колінному суглобі були випрямленими).

5. Стрибкові вправи: багатоскоки, вистрибування на кожний крок, “блоха”, потрійний стрибок з місця тощо.

6. Силові вправи: з обтяженням і без обтяження, з партнером, у самоопорі, ізометричні вправи.

Перелік вправ для навчання техніки постановки ніг при спортивній ходьбі

1. В.п. – сід з опорою позаду. Колові рухи, розгинання і згинання ступні з великою амплітудою.

2. Повільна ходьба з випрямленими в колінному суглобі ногами, з постановкою ніг на п'яту і перекатом на носок через зовнішню частину ступні (виконується на дистанції 100 – 180 м).

3. Та сама вправа, але з поступовим збільшенням швидкості рухів, виконується на відстані 150 – 200 м.

4. Ходьба довгими кроками по прямій лінії з одночасними рухами вперед – назад.

5. Ходьба з постановкою ніг, правої вліво від прямої лінії, а лівої – вправо (“заплітаюча ходьба”).

6. Спортивна ходьба по колу діаметром 5 – 6 м “змійкою” (5 – 6 кроків уліво, 5 – 6 кроків управо). Виконувати протягом 4 – 5 хв.

Методичні рекомендації. В останній вправі слідкувати за положенням ніг: ноги повинні бути прямими; махову ногу ставити з п'ятки; робота рук повинна бути ритмічною. Швидкість руху збільшується поступово завдяки збільшенню частоти кроків.

Перелік вправ для навчання техніки повороту таза навколо вертикальної осі у поєднанні з роботою ніг

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. Різносторонні повороти плечового поясу і таза. Вправу виконувати 2 – 3 хв.

2. В.п. – лежачи на спині, руки у сторони – справа чи зліва від тулуба (кут між тулубом і ногами – 90°). На 1–2 – підняти ноги й опустити їх на інший бік тулуба; на 3 – 4 – повернутися у В.п.

3. Із положення звичайної стійки поперемінно переносити вагу тіла з ноги на ногу без руху рук (з рухами рук), як при ходьбі.

4. Стоячи на місці, по чергово переносити вагу тіла на опорну ногу із виведенням коліна вільної ноги і таза вперед.

5. Ходьба з акцентом руху таза навколо вертикальної осі.

6. Ходьба з постановкою правої ступні зліва, а лівої – справа від середньої лінії.

7. Ходьба по прямій лінії широким кроком на відрізках – 60 – 80 м із поворотом таза навколо вертикальної осі.



Методичні рекомендації. Спортивна ходьба в середньому темпі на відрізках – 80 – 100 м. Акцентувати увагу на роботі таза навколо вертикальної осі та вільній роботі рук, зігнутих під оптимальним індивідуальним кутом.

Перелік вправ для оволодіння рухами рук і плечового поясу під час спортивної ходьби

1. Імітація рухів руками на місці (у повільному темпі).
2. В.п. – основна стійка, руки за голову. Спортивна ходьба в повільному темпі на дистанції 100 – 150 м.
3. Спортивна ходьба з палицею на плечах на дистанції 150 – 200 м. Виконувати в повільному темпі.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на поворот плечей до напрямку постановки різнойменної ноги. Вправи з фіксацією рук необхідно чергувати з їх рухами з нормальною амплітудою.

Перелік вправ для навчання техніки спортивної ходьби на поворотах

1. Спортивна ходьба в повільному, середньому і швидкому темпі на поворотах із нахилом тулуба до центру кола.
2. Спортивна ходьба на повороті з виходом на прямю.
3. Спортивна ходьба по прямій із виходом на поворот.

Методичні рекомендації. При русі назад праву руку відводять назовні більше, ніж при ходьбі по прямій на відрізках 50 – 80 м.

Перелік вправ для навчання техніки спортивної ходьби на підйомах і спусках

1. Спортивна ходьба на підйомі з нахилом тулуба вперед і більшим згинанням рук у ліктьових суглобах, ніж при ходьбі по прямій.
2. Спортивна ходьба на підйомі з відхиленням тулуба назад і більшим згинанням рук, ніж при ходьбі по прямій.

Методичні рекомендації. Темп повільний, середній. Поступово збільшувати навантаження на підйомі та спуску, де зменшується довжина кроків, але збільшується їх частота для підтримання швидкості.

Перелік вправ для вдосконалення техніки спортивної ходьби

1. Спортивна ходьба в різному темпі по прямій, із нахилом до площини і на повороті.

2. Спортивна ходьба короткими кроками з поступовим їх збільшенням по траві, по м'якому ґрунті.

3. Спортивна ходьба в повільному і середньому темпі на відрізках 200, 400 м.

4. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на ненапружене положення тулуба, постановку прямої ноги з п'яти і ближче до середньої лінії, на вільну роботу рук, рух таза (особливо навколо вертикальної осі), на загальну розслабленість усіх рухів.

Методичні рекомендації. Круглорічне систематичне тренування під керівництвом тренера-викладача, керуючись сучасними навчальними і методичними посібниками.

Характеристика типових помилок у техніці постановки ніг. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: зігнуті ноги у фазі передньої опори і у момент вертикалі через надмірний нахил тулуба вперед; "шльопуюча ходьба" через недостатньо розвинуті м'язи гомілки.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці постановки ніг

1. Активно виносити гомілку вперед і ставити ногу, випрямлену з п'ятки швидким перекатом на носок.

2. Спеціальні вправи скорохода.

3. Вправи на гнучкість (для поліпшення рухливості в кульшовому суглобі).

4. Ходьба, в якій акцентується постановка ноги з п'ятки з швидким перекатом на носок.

Характеристика типових помилок у техніці рухів таза і рук. Шляхи їх попередження та виправлення

Типові помилки: недостатні рухи таза в кульшовому суглобі; надмірне напруження м'язів живота, спини; неузгодженість роботи рук і плечового поясу через низький рівень координації рухів.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці рухів таза і рук

1. Ходьба широкими кроками з акцентом руху таза (ходьба по відмітках).

2. Спортивна ходьба, руки з'єднані перед грудьми, потім – руки в замок за голову.

3. Ходьба з гімнастичною палицею на плечах.

## 1.2. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції

### *Характеристика техніки бігу на середні та довгі дистанції*

Основні ланки техніки бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

У бігу на середні і довгі дистанції застосовують високий старт. У положенні високого старту сильніша нога, як правило, ставиться попереду, перед стартовою лінією, а друга нога – на 2 – 3 ступні позаду на носок, трохи вбік, носком, розвернутим трохи назовні, з упором на внутрішню частину. Під час старту в бігу на середні та довгі дистанції подаються дві команди: “Старт!” і “Руш!”. За командою “Увага!” бігун згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на опору або обидві руки вільно вниз. За командою “Руш” сильно відштовхнувшись ногами, енергійним рухом (змахом рук уперед – назад, у боки) спортсмени починають біг. Перші кроки виконуються пружною постановкою ноги, при збереженні загального нахилу.

Для техніки бігу по дистанції характерні невеликий нахил тулуба вперед ( у середньому 4 – 6; чим більша швидкість, тим більший нахил, і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном уперед і водночас повністю випрямляє поштовхову ногу. Плечовий пояс і руки, зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом, рухаються вільно. Під час руху одна рука виступає вперед, відповідне плече також виступає трохи вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх передньому і задньому положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж у момент вертикалі. Кисті є продовженням передпліччя, пальці м’яко зведені в кулак. Рухи рук за ритмом і темпом повністю узгоджені з рухами ніг.

Техніка бігу на повороті. Ліва рука рухається чітко вперед – назад ліктем, трохи притиснутим до тулуба, права рука рухається по косій траєкторії ліктем, відведеним управо. Ліва нога ставиться більше на зовнішню частину стопи, а права – на внутрішню, і трохи розвернута п’яткою назовні, носком

усередину. Тулуб необхідно нахилити вперед - уліво приблизно під кутом 35 – 45°.

Фінішування. Під час бігу по дистанції важливо вміти зберегти швидкість до кінця. Прискорення, яке розвивають деякі бігуни перед фінішем, свідчить про невикористані можливості. Рухи на останніх метрах фінішу повинні бути вільними. Не потрібно знижувати темп бігу перед фінішуванням. Найкраще фінішування – швидкий біг через лінію фінішу.

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

1. В.п. – стійка на лопатках. Імітація рухів “велосипедиста”. Виконувати в повільному і швидкому темпі.

2. В.п. – лежачи на спині. Згинання і розгинання ніг, доторкаючись колінами грудей.

3. В.п. – те саме, але вис на гімнастичній стінці, спиною до стінки.

4. Біг угору.

5. Стрибкові вправи: стрибки на одній нозі, стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, багатоскоки, стрибки через перешкоди (гімнастична лава, бар’єри тощо), вистрибування вгору у положення прогнувшись.

6. Силкові вправи: без обтяження , з обтяженням, у самоопорі, з партнером.

7. Акробатичні вправи (перекати вперед, назад; перекиди вперед, назад; “колесо”).

Перелік засобів для оволодіння основними елементами техніки бігових рухів

1. Біг з високим підніманням стегна на місці, а потім з повільним просуванням (стегно піднімається до прямого кута, а опорна нога при цьому повністю випрямляється).

2. Дріботливий біг (виконання маленьких кроків із великою частотою).

3. Біг через предмети (м’ячі, гімнастичні лави тощо). Змінюючи відстань між предметами та їх висоту, можна змінювати висоту підйому стегна, довжину і частоту кроків, ритм і швидкість бігу.

4. Біг із закиданням гомілки.

5. Біг “колесом” (винесення стегна вгору-вперед).

6. Біг із вистрибуванням на кожен крок (поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється у всіх суглобах, а махова зігнута в колінному суглобі, енергійно посиляється коліном уперед трохи вгору, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад – уперед).

7. Імітація бігового кроку на місці.

8. Повторні пробігання дистанцій – 80 – 100 м.

Методичні рекомендації. Демонстрація техніки бігу по прямій і на поворотах повинна бути зразковою, щоб ті, хто займається, могли її бачити та перейняти. На початку виправляються грубі помилки та виявляються індивідуальні недоліки в техніці виконання вправи кожного з тих, хто займається. Приділяється увага правильній постановці ступні на доріжку, відштовхуванню з виносом стегна махової ноги, рухам рук. Усі бігові вправи виконуються спочатку при повільному бігу з наступним поступовим наростанням швидкості, особлива увага звертається на вільні рухи рук.

Перелік вправ для навчання техніки бігу по прямій

1. Повторні пробігання відрізків – 60 – 80 м.

2. Біг із прискоренням (80 – 100 м) зі збереженням вільних і правильних бігових рухів.

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

Перелік вправ для навчання техніки бігу на поворотах

1. Пояснення і показ особливостей техніки бігу на поворотах.

2. Біг на повороті з нахилом тулуба вліво на відрізках 60 – 80 м.

3. Біг по прямій із виходом у поворот на відрізках 80 – 100 м.

4. Біг на повороті з виходом на пряму на відрізках 80 – 100 м.

5. Біг на повороті з розвертанням ступні правої ноги і правої руки всередину на 60 – 80 м.

Методичні рекомендації. Кут нахилу тулуба залежить від швидкості бігу та крутизни повороту. Стежити за нахилом тулуба, роботою рук і положенням ніг.

Перелік вправ для навчання техніки високого старту і стартового розбігу

1. Показ техніки бігу з високого старту у двох варіантах.
2. Виконання тими, хто займається, команд: “На старт!”, “Увага!”, “Руш!” (за сигналом).
3. Біг зі старту з прискоренням по прямій на 60 – 80 м.
4. Біг зі старту з прискоренням по прямій із виходом на поворот на дистанції 100 – 150 м.

Методичні рекомендації. Спочатку біг із високого старту виконується індивідуально без команди, після чого за командою 1 особою, а потім по 2 – 3 особи. При стартовому розбігу тулуб необхідно вирівнювати поступово в міру зростання швидкості. Високий старт із наступним стартовим прискоренням і бігом по дистанції 80 – 100 м. Біг із високого старту на повороті.

Перелік засобів для навчання техніки фінішного прискорення

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

Методичні рекомендації. У період фінішного прискорення збільшувати частоту кроків, одночасно бігові рухи проводити вільно.

Перелік засобів для вдосконалення техніки і тактики бігу на середні та довгі дистанції

1. Біг зі змінною швидкістю і прискоренням на дистанції 300 – 400 м.
2. Біг із високого старту на 30 – 60 м.
3. Прискорення з наступним вільним бігом на 50 – 60 м.
4. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. Стежити за нахилом тулуба, роботою рук, положенням ніг і свободою рухів. На завершальному етапі вдосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі над елементами вправи.

Характеристика типових помилок під час високого старту. Шляхи їх попередження і виправлення

Під час високого старту допускаються такі помилки: близько до стартової лінії поставлена поштовхова нога; дуже великий нахил уперед; плечі виходять за стартову лінію; ноги зігнуті в колінних суглобах; бігун відхиляється назад; надмірно напружені руки; непрямолінійність бігу; надмірне піднімання стегна; розвертання ступні назовні.

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

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці високого старту, стартового розбігу та бігу по дистанції

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками на місці, як під час бігу.

2. В.п. – лягти на спину, руки в упорі на пояс, бігові рухи ногами, виконувати в повільному і швидкому темпі.

3. В.п. – лягти на спину, руки прямо. Згинання і розгинання ніг до дотику колінами грудей і повного випрямлення ніг. П'ятки рухаються невисоко від землі.

4. Ходьба швидка – 2 рази х 200 м (звернути увагу на дихання).

5. Повільний біг – 1 – 2 рази х 400 м (звернути увагу на дихання).

6. Біг на витривалість – 500 м (звернути увагу на дихання).

7. Біг угору – 2 – 3 рази х 100 м.

8. Біг згори – 2 – 3 рази х 100 м.

9. Махові рухи лівою і правою ногами в боки, вперед – назад біля шведської стінки.

10. Стійка на лівій нозі, права – на рейці: згинання і розгинання правої ноги, і навпаки.

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці фінішування

1. Біг з подоланням невисоких перешкод (25 – 30 см), не наступаючи на перешкоди.

2. Біг з наступанням на намальовані горизонтальні лінії на відстані 10 – 15 м.

3. Руки за спину, пробігання через лінії.

4. Пробігання через лінії з викиданням уперед правої або лівої руки і нахилом тулуба вперед.

Характеристика типових помилок у техніці старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: невідповідна довжина кроків; надмірний нахил тулуба вперед; нестабільність бігових кроків; неузгодженість роботи рук, тулуба і ніг; виконання фінішного прискорення із запізненням.

Перелік засобів для усунення помилок у техніці старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування

1. Повторний біг – 2 – 3 рази х 200 м.
2. Перемінний біг – 1 – 2 рази х 400 м через 5 – 8 хвилин відпочинку.
3. Біг – 1000 м з урахуванням часу.
4. Біг по віражу з нахилом у лівий бік – 2 – 3 рази х 100 м.
5. Біг по віражу з нахилом у лівий бік з виходом на пряму – 2 – 3 рази х 100 м.

### **1.3. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”**

***Характеристика техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”***

Основні ланки техніки стрибка у довжину: вихідне положення, розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Вихідне положення має суттєве значення для ефективності стрибка. У цілому воно подібне на стартове в бігу: нахил тулуба вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті. Під час розбігу стрибун набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків і їх довжини. У зв'язку із підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу.

Техніка відштовхування: нога під час відштовхування майже випрямлена в коліні і ставиться активним рухом згоризонт-вниз-назад. Розбігатися потрібно на передній частині ступні, тільки в момент підготовки до відштовхування п'ятка торкається ґрунту. З наближенням поштовхової ноги до вертикалі



починається її розгинання у гомілковостопному суглобі. Для ефективного відштовхування треба амортизувати навантаження швидким, але незначним згинанням ноги. І чим більшої швидкості набуде тіло під кінець випрямлення стрибун, тим ефективніше буде відштовхування. Для кращого відштовхування ще більше значення має маховий рух ногою внаслідок значної маси ноги, сильніших м'язів і великої амплітуди змаху (механізм махової дії ногою такий самий, як і змаху руками). Повне випрямлення опорної ноги і тулуба, піднімання плечей і рук, високе положення махової ноги в момент закінчення відштовхування – необхідні умови для найвищого піднімання тіла перед відривом від опори. Кут відштовхування – це кут між рівнодіючою підйомних сил і горизонтом у завершальний момент відштовхування.

У польоті стрибун рухається за інерцією і під дією сили тяжіння. Фазу польоту можна поділити на дві частини: у першій половині загальний центр ваги (ЗЦВ) тіла рівно-сповільнено піднімається, а у другій – рівно-прискорено знижується. Основне завдання в польоті – зберегти рівновагу, а також зайняти зручне положення для наступного далекого викидання ніг.

У фазі приземлення швидкість руху ЗЦВ зменшується внаслідок амортизації згинання у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах при зростаючому напруженні м'язів. Під час приземлення слід підняти ноги до прямого кута, таз при цьому розміщений низько над поверхнею піску, поставлені вперед руки утримують тіло від падіння.

### Спосіб “зігнувши ноги”

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

### Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки

Для ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” необхідно розвивати спритність, а це вміння швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх згідно з вимогами техніки і перебудовувати свою діяльність відповідно до ситуації, що склалася. Основною передумовою засвоєння техніки стрибка у довжину є відчуття ритму як здатності точно відтворювати і спрямовано керувати швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Для вдосконалення відчуття ритму необхідно звертати увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, а й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів. Потрібно вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладних зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “зігнувши ноги” також слід розвивати вибухову силу як здатність проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

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

1. В.п. – стійка на лопатках. Почергове опускання ніг за голову (виконувати в повільному темпі).

2. В.п. – стійка на одній нозі спиною до гімнастичної стінки, другу ногу поставити на плече партнера, який стоїть в упорі на коліні. Під час вставання партнера, махова нога другого піднімається вгору до відчуття болю (опорну ногу в коліні не згинати, таз не опускати вниз). Виконувати в повільному темпі.

3. В.п. – стійка на одній нозі, друга – зігнута в коліні. Стрибки на одній нозі через гімнастичну лаву: спочатку на місці, а потім із просуванням уперед (50 – 100 стрибків на кожній нозі).

4. В.п. – присід, гриф штанги на плечах: вистрибування вгору (тулуб не нахиляти вперед).

5. В.п. – стійка ноги нарізно, ноги трохи зігнуті в колінах. Стрибки через бар'єри, які розташовані на відстані 90 – 120 см один від одного. Виконувати в середньому темпі.

6. Стрибки з обтяженням (зі свинцевим поясом).

7. Силові вправи.

8. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім із повільним просуванням уперед).

9. Біг колесом (слідкувати, щоб опорна нога в момент руху маховою вперед-уверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

10. Біг по нахиленій доріжці.

11. Стрибки у кроці (поштовхова нога при відштовхуванні виноситься вперед-уверх).

#### Перелік вправ для навчання техніки правильного відштовхування

1. В.п. – стоячи на поштовховій нозі, махова нога позаду, руки вздовж тулуба, опущені вниз – різко винести зігнуту в коліні махову ногу і руки вперед.

2. Із того ж вихідного положення, відштовхнувшись поштовховою ногою, зробити стрибок із одного кроку з місця.

3. Те саме положення, стрибок із двох кроків, із малого та середнього розбігу.

4. Ходьба широкими кроками зі штангою на плечах з акцентом на виведення таза вперед при постановці поштовхової ноги на опору (вага штанги – 20 – 30 кг, відстань – 30 – 40 м).

5. В.п. – поштовхова нога спереду, махова – позаду. З 4 – 8 бігових кроків стрибки з ноги на ногу в такій послідовності: ґрунт (поштовхова) – гімнастичний місток (махова) – низький козел (поштовхова) з дістананням підвішеного орієнтира. Виліт повинен бути в положенні “кроку”, виконувати в середньому і швидкому темпі.

Методичні рекомендації. Звернути увагу на ритм під час розбігу, визначення контрольних відміток. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. У кінці маху махової ноги поштовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

Перелік вправ для навчання техніки розбігу, ритму в поєднанні із відштовхуванням

1. Розбіг по біговій доріжці з виведенням таза вперед до моменту завершення фази польоту.

2. Пробігання розбігу: з обтяженням (пояс – 2, 3, 5 кг); без обтяження.

3. Пробігання розбігу зі збільшенням його на 2 – 4 бігові кроки.

4. Розбіг по траві (без взуття).

5. Пробігання нормального розбігу з відштовхуванням у кінці.

6. Стрибок з одного, двох, чотирьох, шести, восьми кроків. Поступове нарощування швидкості та довжини розбігу.

7. Стрибки з повного розбігу.

Методичні рекомендації. Вправи для навчання техніки розбігу повинні виконуватися без зайвого напруження, з акцентом на відштовхуванні в кінці. Перед відштовхуванням треба приділяти особливу увагу високому бігу. Відпрацювати потрапляння на контрольну відмітку і брусок поштовховою ногою. Навчити сильному відштовхуванню. Встановити індивідуальну довжину розбігу.

Перелік вправ для навчання техніки правильного приземлення

1. Стрибки у довжину з місця з активним викиданням ніг.

2. Замах руками вперед – назад, згупувавшись.

3. З невеликого розбігу стрибок у кроці з винесенням перед приземленням махової ноги і приземленням на обидві ноги.

4. Стрибки з приземленням із поступовим збільшенням розбігу до повного.

5. В.п. – вис на кільцях. Розгойдування на кільцях: попереду, на відстані 1 м розташований бар'єр заввишки 100 см або планка для стрибків у висоту. Під час погойдування назад – підтягнути коліна до грудей, а при підтягуванні вперед – випрямити перед собою ноги і перенести через бар'єр.

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

Перелік вправ для навчання техніки рухів у повітрі (польоті) способом “зігнувши ноги”

1. В.п. – вис на гімнастичних кільцях або перекладині. Виконання імітації рухів, притаманних способу “зігнувши ноги”.

2. Стрибки у кроці з 2, 4, 6, 8-и кроків, приземлення на обидві ноги, з маховою ногою спереду. Під час стрибка у кроці перед приземленням підтягування поштовхової ноги до махової.

3. В.п. – поштовхова нога спереду, махова – позаду. 3 6 – 7 бігових кроків стрибок у довжину з прямого розбігу через планку заввишки: а) 30 – 40 см; б) 50 – 60 см; в) 60 – 70 см; г) 80 – 90 см. Повторювати на кожній висоті 3 – 6 разів.

4. Стрибки у кроці, із підтягуванням ніг до грудей і приземленням на обидві ноги.

5. Те ж саме – із викиданням ніг уперед.

6. В.п. – поштовхова нога спереду, махова – позаду. 3 4 – 6 бігових кроків стрибок через дві лінії (180 – 220 см) “у кроці” з наступним приземленням на махову ногу і пробіганням. Виконувати в середньому темпі.

7. Удосконалення стрибка способом “зігнувши ноги” з повного розбігу на максимальній швидкості.

Методичні рекомендації. Під час навчання техніки стрибка звертати увагу на роботу рук і відхилення тулуба назад.

Перелік вправ для вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу

1. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. Тренування під керівництвом тренера. Використання методичних посібників.

Характеристика типових помилок у техніці розбігу та підготовки до відштовхування. Шляхи їх попередження і виправлення

Під час стрибків допускаються такі помилки: нерівномірний розбіг; збільшення довжини останніх кроків розбігу; надмірний нахил тулуба вперед.

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

Перелік засобів для усунення типових помилок у техніці розбігу і підготовки до відштовхування

1. Рівномірний біг по лінії 2 – 3 рази х 10 – 15 м.

2. Біг із високим підніманням стегна, долаючи невисокі перешкоди: набивні м'ячі, гімнастичні лави.

3. Розбіг із відстані 10 м зі швидкістю з акцентом на відштовхування поштовховою ногою від краю ями.

4. Розбіг з відстані 10 м зі швидкістю і відштовхуванням угору з дістананням предмета.

5. Вистрибування вгору з напівприсіду, з повного присіду, повністю випрямляючи ноги і тулуб, стрибки з місця поштовхом обома ногами одночасно, дістаючи руками високо підвішені предмети.

6. Стрибки з місця з напівприсіду, руки на пояс або вздовж тулуба, відведені назад-униз.

7. Те саме, але руки, відведені назад, під час стрибка рухаються вниз-уперед-угору, а в момент приземлення слід простягнути їх уперед.

8. Стрибки з правої на дві ноги, з лівої на дві ноги з місця у пісок.

9. Стрибки з двох на праву ногу і на дві у пісок, з двох на ліву ногу, на дві в пісок.

10. Стрибки з двох ніг на праву, на ліву і на дві ноги у пісок.

11. Стрибки по позначених відмітках на правій, на лівій ногах.

12. Стрибок у кроці по позначених відмітках.

Характеристика типових помилок у техніці відштовхування, польоту, приземлення. Шляхи їх попередження і виправлення

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

Перелік вправ для усунення типових помилок у техніці відштовхування, польоту, приземлення

1. Стрибки на скакалці.

2. Стрибки на правій, на лівій ногах із незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази х 15 м.

3. Пружні стрибки на двох ногах із незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази х 15 м.

4. Пружні стрибки на місці вгору або з незначним просуванням уперед, не згинаючи ніг у суглобах, по м'якій поверхні 2 – 3 рази х 15м.

5. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій ногах із вистрибуванням на гімнастичну лаву.

6. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій ногах із незначним просуванням через гімнастичну лаву 2 – 3 рази.

7. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.

8. Вправа на гімнастичній стінці: руки закріплені на стінці, дві ноги в упорі на стінці з підтягуванням колін до грудей.

9. 3 2 – 4 бігових кроків вийти на біг у “кроці” на канат, м’яко опустити махову ногу і винести вперед поштовхову, підтягнути махову до поштовхової і зістрибнути з каната.

10. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.

11. Стрибки з місця з приземленням на дві ноги.

12. Стрибки з місця з приземленням на правий або лівий бік.

### **Завдання для самоконтролю**

#### **І рівень складності**

1. Вкажіть, які з перерахованих видів спорту не належать до легкої атлетики:

- а) крос;*
- б) стіпель-чез;*
- в) стрибки з трампліна;*
- г) марафон;*
- д) метання колоди.*

2. Скільки періодів в одному циклі спортивної ходьби:

- а) 1;*
- б) 2;*
- в) 3;*
- г) 4.*

3. Вкажіть, який період у спортивній ходьбі за часом виконання менший:

- а) двохопорний;*
- б) одноопорний.*

4. Що відбудеться, коли під час спортивної ходьби збільшити частоту і довжину кроку:

- а) збільшиться швидкість;*

- б) зменшиться швидкість;
  - в) тулуб децю відхилиться назад;
  - г) тулуб децю нахилиться вперед.
5. Скільки фаз містить один цикл спортивної ходьби:
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) 3;
  - г) 4;
  - д) 6.
6. Яка середня довжина кроку в бігу на середні дистанції:
- а) 140 – 190 см;
  - б) 160 – 220 см;
  - в) 180 – 240 см;
  - г) 190 – 230 см.
7. Який нахил тулуба під час бігу на середні дистанції:
- а) 2 – 5°;
  - б) 4 – 7°;
  - в) 8 – 14°;
  - г) 15 – 18°.
8. Зазначте, як ставиться нога на опору в бігу на середні дистанції:
- а) з передньої частини стопи без опускання на стопу;
  - б) на всю стопу;
  - в) з передньої частини стопи з опусканням на п'яту;
  - г) з п'яти.
9. Охарактеризуйте положення тіла бігуна під час виконання команди “На старт!” у високому старті, продовживши речення:
- а) поштовхова нога перебуває – .....
  - б) друга нога – .....
  - в) тулуб – .....
  - г) ..... рука винесена .....
  - д) погляд спрямовано .....
10. Вкажіть, під час якого бігу кінематичні і динамічні характеристики набувають своїх максимальних значень:
- а) спринтерський;
  - б) біг на середні дистанції;
  - в) біг на довгі дистанції;
  - г) крос.



## **II рівень складності**

1. Перерахуйте групи легкоатлетичних вправ за технікою виконання: \_\_\_\_\_.
2. Продовжіть речення: “Усі легкоатлетичні вправи класифікуються на \_\_\_\_\_”.
3. Опишіть зовнішні фізичні сили, що сприяють рухам: \_\_\_\_\_.
4. Вкажіть, які фізичні сили належать до внутрішніх, що сприяють рухам: \_\_\_\_\_.
5. Перерахуйте різновиди бігу: \_\_\_\_\_.
6. Назвіть елементи техніки бігу на середні та довгі дистанції: \_\_\_\_\_.
7. Що таке цикл руху у спортивній ходьбі: \_\_\_\_\_.
8. Вкажіть, що є особливістю будь-якого виду ходьби: \_\_\_\_\_.
9. Чим відрізняється біг від ходьби: \_\_\_\_\_.
10. Перерахуйте періоди одного циклу спортивної ходьби: \_\_\_\_\_.

## **III рівень складності**

1. Доберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для оволодіння рухами рук і плечового поясу у спортивній ходьбі (5 вправ).
2. Перерахуйте завдання методики навчання техніки спортивної ходьби.
3. Назвіть типові помилки в техніці спортивної ходьби (не менше 4).
4. Опишіть вправи (не менше 4) для розв’язання завдання методики навчання спортивної ходьби “навчити правильних рухів тазу під час спортивної ходьби”.
5. Типові помилки техніки бігу на середні та довгі дистанції (не менше 4).
6. Перерахуйте завдання методики навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
7. Вкажіть характерні риси техніки бігу на середні та довгі дистанції (не менше 4).
8. Проаналізуйте методику навчання стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

9. Назвіть спеціально-підвідні вправи для навчання техніки розбігу у стрибках у довжину (не менше 5).

10. Опишіть типові помилки під час відштовхування в техніці стрибка у довжину та засоби їх виправлення.

#### **IV рівень складності**

1. Складіть комплекс вправ для оволодіння технікою спортивної ходьби.

2. Розробіть комплекс підвідних вправ для навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.

3. Запропонуйте комплекс спеціально-підвідних вправ для засвоєння техніки фінішного прискорення в бігу на середні та довгі дистанції.

4. Підберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки рухів у польоті у стрибках у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

5. Розробіть комплекс вправ для оволодіння технікою рухів таза навколо вертикальної осі у поєднанні з роботою ніг.

6. Запропонуйте комплекс вправ з елементами легкої атлетики для розвитку стрибучості і спритності.

7. Підберіть комплекс вправ з елементами легкої атлетики для розвитку витривалості.

8. Розробіть комплекс вправ з елементами легкої атлетики для розвитку силових якостей.

## Розділ II

### Модуль 2

#### Методичні поради до практичних занять

#### 2.1. Методика навчання техніки спринтерського бігу

##### *Характеристика техніки спринтерського бігу*

Основні ланки техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування.

Спринтерський біг – швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності (30, 60, 100, 200, 400 м).

Техніка старту. У бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. За командою “На старт” бігун виходить вперед стартовими колодками, опустившись на руки, ставить стопи ніг на опорні колодки (сильніша нога спереду, слабша – позаду). Перевіривши стійкість опори ніг, учень опускається на коліно ноги, яка перебуває ззаду, після чого руки ставить на лінію старту приблизно на ширині плечей, спина трохи заокруглена, голову слід тримати прямо, м’язи шиї не напружувати, погляд спрямований униз-уперед. За командою “Увага” бігун, розігнувши ноги, плавно піднімає таз до рівня плечей або ж трохи вище рівня плечей і, подаючи плечі вперед, вагу тіла переносить більше на ногу, розташовану спереду. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом  $20 - 30^0$  до горизонталі. У цьому положенні він чекає наступної команди. За командою “Руш” або після вистрілу, енергійно розгинаючи ноги, відірвавши руки від опори і роблячи ними швидкі махи вперед – назад, сильно відштовхуючись ногами від колодки, учень починає стартовий розбіг.

Стартовий розбіг характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростуванням під кінець, повним розпрямленням ноги у коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад, швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад, плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції. Стартовий розбіг відбувається в межах 5 – 6 с.

Біг по дистанції. Після стартового розбігу швидкість зростає повільно, учень переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений уперед ( $72 - 80^0$ ), причому нахил постійно змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту – збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен учень повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції. Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією. Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючись у передньому крайньому положенні і найменше в момент вертикалі.

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

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

Основні опорні точки: низький старт, стартовий розбіг.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки. Для ефективного засвоєння техніки бігу на короткі дистанції необхідно розвивати прудкість, що проявляється через швидкість рухової реакції як здатність відповідати на різноманітні подразники, частота (темп) не обмежених рухів – для чергування напруження та розслаблення м'язів-синергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів, швидкий початок рухів (різкість) потрібна для зростання швидкості початку рухів, швидкісна сила потрібна як здатність дитини якнайшвидше долати помірний опір.

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

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).

2. Біг колесом (слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-уверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

3. Дріботливий біг (виконується маленькими кроками з великою частотою).

4. В.п. – стійка на лопатках. Імітація рухів “велосипедиста”. Виконувати в повільному і швидкому темпі.

5. Біг угору (звертати увагу на міцність відштовхування і високе піднімання стегна). Виконувати в середньому і швидкому темпі.

6. Стрибкові вправи: стрибки на одній нозі, стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, багатоскоки, стрибки через перешкоди (гімнастична лава, бар’єри тощо), вистрибування вгору у положення прогнувшись.

7. Силові вправи: без обтяження, з обтяженням, у самоопорі, з опором партнера.

8. Акробатичні вправи (перекати вперед, назад; перекиди вперед, назад; “колесо”).

9. Біг із закиданням гомілки назад.

10. Біг із прямими ногами.

Перелік засобів для оволодіння технікою правильного відштовхування у спринтерському бігу

1. Біг на відрізках у 30 – 60 м (3 – 4 рази).

2. Стрибки “у кроці” з ноги на ногу з акцентом на задній поштовх і винесенням стегна махової ноги вперед.

3. Біг із прямими колінами при відштовхуванні ступнею.

4. Біг із високим підніманням стегна.

5. Біг із закиданням гомілки.

6. Вистрибування на кожен крок.

Методичні рекомендації. Ознайомлення з індивідуальними особливостями бігу кожного, хто займається, визначення основних недоліків і засобів їх усунення. Вправи виконуються на відрізках у 30 – 40 м вільно, без напруження, зі збереженням правильної позиції тулуба і вільною роботою рук. Дозування вправ визначається з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Перелік вправ для навчання техніки бігу по прямій дистанції

1. Біг із прискоренням на 30 – 40 м із наступним бігом за інерцією.

2. Біг із високим підніманням стегна.

3. Біг по прямій на відрізках у 60 – 80 м зі зміною темпу на дистанції.

4. Збігання з невеликого схилу.

Методичні рекомендації. При бігу із прискоренням швидкість потрібно збільшувати поступово і досягати вільного виконання усіх вимог. Збільшення швидкості необхідно припиняти, як тільки з'являється скутість рухів і надмірне напруження.

Перелік вправ для навчання техніки бігу на поворотах

1. Біг на повороті по 6 – 8-ій доріжці з прискоренням у  $\frac{3}{4}$  інтенсивності на 50 – 60 м.

2. Біг із прискоренням на повороті по I доріжці у  $\frac{3}{4}$  інтенсивності.

3. Біг на повороті на 80 – 100 м зі зміною темпу бігу.

4. Біг на повороті з виходом на пряму з різною швидкістю на відрізках 60 – 80 м.

5. Біг по прямій із виходом на повороті.

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

Перелік засобів для навчання техніки низького старту та бігу з прискоренням

1. Біг за командою з високого старту.

2. Виконання команд “На старт!”, “Увага!” з низького старту.

3. Біг без сигналу самостійно з низького старту на 20 – 30 м із нахилом тулуба.

4. Біг за сигналом “Руш!” на 20 – 30 м 3 – 4 рази.

5. Біг із низького старту за позначками на 25 – 30 м.

6. Біг за сигналом 4 – 5 разів із прискоренням.

7. Біг зі стартових колодок на повороті.

Методичні рекомендації. Виконувати старт за сигналом і збільшувати нахил тулуба потрібно після засвоєння техніки

низького старту. У процесі навчання відповідні вправи можна повторювати 3 – 5 разів (залежно від рівня підготовленості тих, хто займається). Необхідно враховувати різну витримку в часі при подачі команди “Руш!”. Визначити найоптимальнішу індивідуальну постановку колодок тим, хто займається.

Перелік вправ для навчання переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції

1. Перехід до вільного бігу за інерцією після розбігу з низького старту (4 – 6 разів).

2. Перемінний біг із прискоренням від максимально швидкого до вільного бігу за інерцією (2 – 3 рази).

3. Вільний біг зі збільшенням швидкості.

4. Біг на повну швидкість із переходом на вільний біг за інерцією.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на вільний перехід від бігу з максимальною швидкістю до вільного ходу без зниження швидкості.

Перелік вправ для навчання техніки правильного фінішування

1. Пробігання “із ходу” відрізків на 20, 30, 50 м (2 – 3 рази).

2. Пробігання “із ходу” відрізків на 30 м із фінішуванням.

3. При повільному та швидкому бігу нахил на стрічку з відведенням рук назад на 30 м 3 – 4 рази.

4. При бігу з різною швидкістю нахил уперед на стрічку з поворотом плечей.

5. Біг на 100 м із фінішуванням.

Методичні рекомендації. Під час фінішування збільшувати частоту кроків.

Перелік вправ для вдосконалення техніки бігу в цілому

1. Пробігання з низького старту зі швидкістю у  $\frac{3}{4}$  інтенсивності та максимальній дистанції на 100, 200 і 400 м.

2. Спеціальні вправи.

3. Повторний і перемінний біг.

4. Участь у прикидках і змаганнях.

Методичні рекомендації. Удосконалення бігу на короткі дистанції доцільно проводити в рівномірному темпі з неповною інтенсивністю, особливо, якщо техніка повністю не засвоєна і

мають місце проблеми з фізичної підготовки. На завершальному етапі вдосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі з тими, хто займається, над окремими елементами техніки.

#### Характеристика типових помилок у техніці старту і стартового розбігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: мала довжина кроків; нетримання на стопі маси тіла; надмірний нахил тулуба вперед; передчасне випрямлення тулуба; нестабільність бігових кроків; неузгодженість роботи рук, тулуба і ніг.

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці старту і стартового розбігу

1. Біг з високого старту 2 – 3 рази по 15 м.
2. Біг на “раз”, “два”, “три” з низького старту без колодок 2 – 3 рази по 15 м.
3. Біг на “раз”, “два”, “три” самостійно з низького старту 2 – 3 рази по 15 м.
4. Біг 10 м з низького старту в нахилі за командою.
5. Біг 10 м з високим підніманням стегна з низького старту за командою з опорою на партнера.

#### Характеристика типових помилок у техніці бігу по дистанції. Шляхи їх попередження і виправлення

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

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці бігу по дистанції

1. Стрибки на правій на лівій, ногах з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.
2. Пружні стрибки на двох ногах із незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.
3. Пружні стрибки вверх, не згинаючи ноги у колінних суглобах, по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.
4. Стрибки на двох ногах із незначним просуванням через лавочку (2х3 підходи).
5. Біг із високим підніманням стегна по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.



6. Біг стрибком у кроці по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.

7. Біг колесом по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.

Характеристика типових помилок у техніці фінішування.

Шляхи їх попередження і виправлення

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

Перелік вправ для усунення помилок у техніці фінішування

1. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.

2. Фінішування на швидкості 10 м до фінішу (2 – 3 підходи) .

3. Фінішування на швидкості 10 м до фінішу і 10 м після фінішу (2 – 3 підходи).

## **2.2. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способами “переступання” і “перекат”**

*Характеристика техніки стрибка у висоту з розбігу*

Основні ланки техніки стрибка у висоту: вихідне положення, розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Вихідне положення стрибун перед початком розбігу має певне значення для ефективності стрибка. У цілому воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті. Під час розбігу спортсмен набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків та їх довжини. У зв'язку із підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу. Стрибок виконується з розбігу під кутом  $30 - 45^{\circ}$  до планки з боку махової ноги.

Техніка відштовхування: відштовхуватися слід за 60 – 80 см від проекції планки. Після відштовхування махова нога, трохи зігнута в коліні, виноситься вгору, поштовхова опущена вниз. На вершині зльоту махова нога випрямляється, тулуб нахиляється вперед, руки опущені вниз по обидва боки планки.

Після проходження планки необхідно енергійно опустити вниз махову ногу з повернутим до середини носком. У цей час поштовхова нога, повертаючись назовні, піднімається, аж поки не перетне вертикальну площину планки. Тулуб повертається до коліна поштовхової ноги, і таз швидко проходить над планкою. Учень приземляється на махову ногу боком до планки, випрямляючи тулуб і піднімаючи вгору руки, зігнуті в ліктях.

#### Спосіб “Переступання”

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

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

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки “переступання”. Для ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту способом “переступання” слід розвивати гнучкість. Структура опорно-рухового апарату дитини дає їй змогу виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м’язів, зв’язок і сухожиль діти не можуть повністю реалізувати свої можливості. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м’язів, зв’язок та сухожиль, удосконаленню координації – це один із

підходів до вивчення техніки стрибка у висоту способом “переступання”. Для вдосконалення відчуття ритму в учнів необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, а й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів. Слід вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “переступання” також слід розвивати вибухову силу як здатність проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

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

1. Спеціальні вправи бігуна (біг з високим підніманням стегна, біг колесом, стрибки у кроці, стрибки з ноги на ногу, біг із закиданням гомілок).

2. Біг по нахиленій доріжці.

3. Біг по м’якій поверхні.

4. В.п. – стійка на одній нозі, друга – на гімнастичному коні заввишки 60 – 120 см. Стрибки на місці.

5. Біг по біговій доріжці з виведенням таза вперед до моменту закінчення польотної фази.

6. Стрибки по відмітках.

7. Акробатичні вправи (перекиди вперед, назад; переكاتи вперед, назад; сальто тощо).

8. Силові вправи: з обтяженням, з опором партнера, у самоопорі, ізометричні вправи.

Послідовність навчання техніки стрибків у висоту різними способами в основному однакова, за винятком деяких із них, де змінюються засоби при розв’язанні деяких окремих завдань. Перед навчанням стрибків у висоту необхідно обладнати місце для проведення занять, звернувши особливу увагу на амортизаційне влаштування місця для приземлення.

Перелік вправ для навчання техніки відштовхування з короткого розбігу

1. Демонстрація техніки стрибка способами “переступання” і “переكات”, перегляд кінограм і наочних посібників.

2. Імітація відштовхування на місці та з 2-х кроків розбігу.
3. Відштовхування з 5 – 7 кроків розбігу з дістанням орієнтира головою, рукою, маховою ногою.
4. Стрибки з 1, 2, 3-х кроків через планку, встановлену на висоті, яку здатен подолати спортсмен. Розбіг відбувається перпендикулярно до планки.

Методичні рекомендації. Опановуючи техніку стрибка, необхідно використовувати кінограми, кінокільцівки, відеозаписи, фото, схеми і т.д. Планка на тренуванні встановлюється на висоту, при якій той, хто займається, легко може засвоїти техніку стрибка. Слідкуючи за постановкою поштовхової ноги, присідання робити на маховій нозі і змах повинен відбуватися цією ж ногою і руками.

Перелік засобів для навчання техніки переходу через планку з короткого розбігу способом “переступання”

1. Демонстрація техніки стрибка способом “переступання”, перегляд кінограм і наочних посібників.
2. Переступання через планку із вихідного положення: поштовхова нога – на місці відштовхування, махова нога відставлена назад.
3. Стрибки способом “переступання” з розбігу в 1, 2, 3-и бігові кроки.

Методичні рекомендації. Приділяти особливу увагу відштовхуванню, зльоту, перенесенню поштовхової ноги та нахилу тулуба.

Перелік засобів для навчання техніки переходу через планку з короткого розбігу способом “перекат”

1. Демонстрація техніки стрибка способом “перекат”, перегляд кінограм і наочних посібників.
2. Ознайомлення з переходом через планку.
3. Стрибок із розбігу під кутом 30 – 60° із прискоренням та приземленням на поштовхову ногу.
4. Те ж саме, повертаючись у бік поштовхової ноги.
5. Те ж саме, нахиляючись у бік поштовхової ноги.
6. Стрибки способом “перекат” з розбігу в 1, 2, 3-и бігові кроки.

Методичні рекомендації. Приділяти особливу увагу відштовхуванню, зльоту, перенесенню поштовхової ноги та нахилу тулуба.

Перелік вправ для навчання повного розбігу у стрибку у висоту

1. Стрибки у висоту способом “переступання” із поступовим збільшенням (у міру засвоєння) розбігу до 5, 7, 9-и бігових кроків.

2. Стрибки у висоту способом “перекат” із поступовим збільшенням (у міру засвоєння) розбігу до 5, 7, 9-и бігових кроків.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на засвоєння елементів техніки вивченого способу стрибка.

Перелік вправ для вдосконалення техніки стрибка в цілому

1. Стрибки через планку на висотах, що їх легко здолати, із завданням правильного виконання визначених елементів руху.

2. Стрибки у висоту різними способами на максимальних висотах з повного розбігу.

3. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на ритм усього стрибка, швидкість і амплітуду рухів. Круглорічне тренування у стрибках у висоту обраним способом під керівництвом досвідчених тренерів. Використання методичних посібників.

Характеристика типових помилок у техніці розбігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: відсутність прямолінійності; порушення ритму розбігу; непотрапляння на місце відштовхування.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу

1. Стрибок у кроці – 2 – 3 рази х 15 м.

2. Біг на “раз”, “два”, “три” – стрибок у кроці – 2 – 3 рази х 15 м.

3. Біг на “раз”, “два”, “три” – вистрибування поштовховою ногою – 2 – 3 рази х 15 м.

4. Розбіг по відмітках для окремих кроків.

Характеристика типових помилок у техніці відштовхування. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: нахил тулуба в бік планки при відштовхуванні; включення махової ноги і рук із запізненням;

неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба; недостатній мах вільною ногою; під час виконання стрибка з розбігу знижується швидкість розбігу на останніх 2-х, 3-х кроках перед відштовхуванням.

#### Перелік засобів для усунення помилок у техніці відштовхування

1. Стрибки на правій, на лівій ногах з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні – 2 – 3 рази х 15 м.

2. Біг із прямими ногами з просуванням уперед по м'якій поверхні – 2 – 3 рази х 15 м.

3. Пружні стрибки на місці вгору, не згинаючи ніг у колінних суглобах.

4. Стрибки через планку.

#### Характеристика типових помилок у техніці переходу через планку і приземлення. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: збивання планки маховою ногою; збивання планки поштовховою ногою.

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці переходу через планку і приземлення

1. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.

2. Настрибування на високо поставлену планку.

3. Стрибки з місця через планку.

4. Стрибки з малого розбігу через планку на малій висоті – 20 – 30 см.

### **2.3. Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати**

#### ***Характеристика техніки метання малого м'яча і гранати***

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

Тримання приладу не повинно заважати виконувати вільно, з оптимальною амплітудою усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила метальника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для

цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу і шлях прикладання сили у завершальній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

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

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

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

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

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

2. Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім у русі).

3. Спеціальні силові вправи метальника.

4. Акробатичні вправи (перекиди вперед, назад; “колесо” тощо).

Перелік засобів для навчання правильного тримання та відведення снаряда

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

2. Показ правильності тримання снаряда різними способами над плечем.

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

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

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

1. Із вихідного положення – стійка ноги нарізно, вага тіла на передній частині ступні. Рука над плечем зігнута в ліктьовому і плечовому суглобах. Лікоть – на рівні обличчя, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним випрямленням руки вперед-угору.

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

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

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



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

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

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

Перелік вправ для навчання техніки фінального зусилля з місця

1. Метання снаряда із положення стоячи обличчям до напрямку метання.

2. Те ж саме – після попереднього повороту плечового поясу направо.

3. Те ж саме – із положення стоячи лівим боком до напрямку метання, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні.

4. Те ж саме – із відведенням снаряда назад у положенні “рука зі снарядом над плечем”.

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

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

1. Імітація перехресного кроку.

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

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

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

1. Основна стійка – ліва нога на контрольній відмітці. На перші два кроки з правої ноги – відводять снаряд і повертають плечі, потім виконують перехресний крок правою ногою, лівою – і виконують метання списа. П’ятий крок виконується після випуску снаряда.

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

Перелік вправ для навчання ритму розбігу зі снарядом

1. Біг зі снарядом у руці над плечем.
2. Метання снаряда з повільного розбігу до контрольної відмітки і з п'яти кидкових кроків.

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

Перелік вправ для навчання техніки метання снаряда з розбігу

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

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

Перелік вправ для вдосконалення техніки метання снаряда з розбігу

1. Удосконалення елементів і фаз у техніці метання з доведенням швидкості розбігу до оптимальної.
2. Участь у різних змаганнях.

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

Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення

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

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

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу і кидкових кроках

1. Пробігання з гранатою з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні – 2 – 3 рази х 15 м.

2. Повторні пробігання з гранатою по м'якій поверхні – 2 – 3 рази х 15 м.

3. Повторні відведення гранати на місці і під час бігу.

4. Імітація відведення вниз-угору – 5 – 6 разів.

Характеристика типових помилок у техніці відведення, фінального зусилля і збереження рівноваги. Шляхи їх попередження і виправлення

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

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

1. Імітація та виконання “перехресного кроку” в ходьбі та бігу – 5 – 6 разів.

2. Імітувати за чергою включення в роботу ніг, тулуба, рук у фазі фінального зусилля.

3. Імітувати та виконувати “перехресний крок” та наступні дії, а також фінальне зусилля з викиданням гранати чи м'яча в коридор.

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

### **Завдання для самоконтролю**

#### **І рівень складності**

1. Вкажіть, які з перерахованих фаз техніки не належать до бігу на короткі дистанції:

а) *старт;*

б) *фінальне зусилля;*

- в) біг по прямій;*
- г) розбіг;*
- д) зупинка після фінішу.*

2. Скільки варіантів розстановки стартових колодок у легкій атлетиці:

- а) 1;*
- б) 2;*
- в) 3;*
- г) 4;*
- д) 5;.*

3. Вкажіть, із якого вихідного положення розпочинається біг у спринті:

- а) з низького старту;*
- б) з високого старту;*
- г) за вибором спортсмена.*

4. Зазначте, які з перерахованих способів не належать до стрибків у висоту:

- а) прогнувшись;*
- б) фосбюрі-флор;*
- в) перекат;*
- г) ножиці;*
- д) хвиля;*
- е) перекидний.*

5. Вкажіть, яким може бути напрямок розбігу у стрибках у висоту:

- а) прямолінійним;*
- б) під кутом до планки;*
- в) по дузі;*
- г) усі запропоновані.*

6. Від чого не залежить швидкість вильоту снаряда в метанні:

- а) кут вильоту;*
- б) довжина шляху дії сили на снаряд;*
- в) довжина розгону;*
- г) опір повітря;*
- д) величина сили, що прикладається до снаряда.*

7. Вкажіть, якою ногою необхідно попасти спортсмену на контрольну відмітку під час метання малого м'яча (для правші):

- а) лівою;*

- б) правою;  
в) будь-якою.
8. Довжина розбігу в метанні м'яча:  
а) 15 – 30 м;  
б) 20 – 35 м;  
в) 25 – 40 м;  
г) 30 – 40 м.
9. Вкажіть, яка довжина розбігу (в бігових кроках) у стрибках у висоту:  
а) 5 – 9;  
б) 7 – 11;  
в) 11 – 15;  
г) не менше 15.
10. Під яким кутом до планки здійснюється розбіг у стрибку у висоту способом “переступання”:  
а) до 15°;  
б) 15 – 30°;  
в) 30 – 45°;  
г) 45 – 60°;  
д) 60 – 90°.

## II рівень складності

1. Напишіть, які фази охоплює техніка спринтерського бігу: \_\_\_\_\_.
2. Назвіть фактори, що впливають на вибір розстановки стартових колодок:  
1 - \_\_\_\_\_;  
2 - \_\_\_\_\_.
3. Продовжіть речення: “Під час виконання команди “На старт” вага тіла спортсмена розподілена \_\_\_\_\_”.
4. Вкажіть, від чого залежить довжина польоту снарядів у метанні: \_\_\_\_\_.
5. Доповніть речення: “Фінальне зусилля у метанні малого м'яча розпочинається з моменту \_\_\_\_\_ і закінчується \_\_\_\_\_”.
6. Напишіть, скільки кидкових кроків виконує спортсмен під час метання малого м'яча: \_\_\_\_\_.

7. Назвіть елементи техніки стрибка у висоту:

---

8. Продовжіть речення: “Володіння правильною технікою приземлення у стрибках у висоту забезпечує”.

---

9. Вкажіть, який елемент техніки вважається найважливішим у стрибку у висоту: \_\_\_\_\_.

10. Опишіть завдання методики навчання стрибка у висоту способом “переступання”.

### **III рівень складності**

1. Назвіть характерні риси спринтерського бігу (не менше 5).

2. Типові помилки під час виконання стрибка у висоту з розбігу способом “переступання” (не менше 5).

3. Доберіть засоби (не менше 5) для навчання техніки низького старту і стартового розгону у спринтерському бігу.

4. Назвіть відмінності техніки спринтерського бігу від техніки бігу на середні дистанції (не менше 5).

5. Вкажіть завдання методики навчання техніки метання малого м'яча.

6. Перерахуйте типові помилки в техніці метання м'яча (не менше 5).

7. Завдання методики навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.

8. Перерахуйте типові помилки під час розбігу (не менше 3) в техніці стрибка у висоту.

9. Розкрийте завдання методики навчання стрибка у висоту способом “перекат”.

10. Перерахуйте мінімальний склад суддівської бригади, яка обслуговує стрибки у висоту.

### **IV рівень складності**

1. Складіть комплекс вправ для навчання техніки переходу через планку з короткого розбігу способом “переступання” у стрибках у висоту.

2. Підберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки бігу по прямій і поворотах у спринтерському бігу.

3. Визначте комплекс спеціально-підвідних вправ для

навчання техніки низького старту та бігу з прискоренням у спринтерському бігу.

4. Розробіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання фінального зусилля в метанні малого м'яча.

5. Підберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки розбігу з кидковими кроками в метанні малого м'яча і гранати.

6. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для розвитку силових якостей.

7. Запропонуйте комплекс вправ для розвитку спритності і стрибучості.

8. Розробіть комплекс підвідних вправ для розвитку витривалості.

## Розділ III

### Модуль 3

#### Теми лекційних занять

1. Організація навчально - тренувального процесу в легкій атлетиці.
2. Особливості проведення занять з легкої атлетики з учнями молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
3. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.
4. Особливості техніки та методики навчання бар'єрного бігу.
5. Особливості техніки та методики навчання стрибків у довжину з розбігу способом “прогнувшись”, “ножиці”.
6. Особливості техніки та методики навчання стрибків у висоту з розбігу способом “перекидний”, “фосбюрі-флоп”.
7. Особливості техніки та методики навчання метання спису.

#### Методичні поради до практичних занять

##### 3.1. Методика навчання техніки бар'єрного бігу

##### *Характеристика техніки бар'єрного бігу*

Основні ланки техніки бар'єрного бігу: старт, стартовий розбіг до першого бар'єру, “атака” бар'єра, подолання бар'єра, біг між бар'єрами і фінішування.

Класичні (олімпійські) види бар'єрного бігу: чоловіки – 110 м, 400 м; жінки – 100 м, 400 м.

Окрім цього, у закритих приміщеннях узимку проводяться змагання на дистанціях 50, 55, 60, 80 м. На кожній із бар'єрних дистанцій установлюється по 10 бар'єрів. У процесі навчання техніки бар'єрного бігу найбільш важливим є оволодіння технікою 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 долавання бар'єрів а також, не знижуючи її, пробігти відстань між бар'єрами 8,5 м (жінки), 9,14 м (чоловіки) у ритмі 3-



х 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. Усе це допомагає активно та швидко відштовхуватися опорною ногою, яка у цей момент утворює з тулубом одну лінію. Одночасно з рухом махової ноги здійснюється нахил тулуба до неї і протилежна до неї рука швидко посилається вперед, розгинаючись у ліктьовому суглобі. Друга рука, зігнута в лікті, відводиться назад. Поштовхова нога згинається у коліні і 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 (загальний центр маси тіла). Щоб бігун активніше і швидше опускав махову ногу за бар'єр, слід поштовхову ногу швидше переносити через рейку бар'єра, і наступний біг між бар'єрами буде без гальмування.

Довжина бар'єрного кроку в середньому досягає 3,5 – 3,7 м. Відстань від бар'єра до місця приземлення (після сходження з бар'єра) не повинна перевищувати 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-й кроки. Внаслідок цього стрімко падає швидкість, і бар'єрний біг перетворюється у стрибки через бар'єр. Незважаючи на те, що 1-й крок завдовжки 175 см, а другий завдовжки 105 см, третій крок слід зробити довжиною 220 – 225 см (як у гладкому бігу спринтера), що уможливить виконання бар'єрного кроку зі збільшенням швидкості. Якщо 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 100 та 110 м, спортсмен повинен прагнути, не знижуючи швидкості бігу на останніх відрізках дистанції (14,02 м для чоловіків та 10,50 м для жінок), до кінця пробігти на високій швидкості.

Орієнтовний перелік вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечують успішність вивчення техніки вправи

1. В.п. – лежачи на спині, руки в боки. Торкання ступнею правої ноги кисті лівої руки (тулуб і голову не відривати від землі).

2. В.п. – вис на гімнастичній стінці. Піднімання ніг, торкаючись ногами стінки вище хвату рук, і повільно опускати ноги у В.п..

3. В.п. – стати обличчям до бар'єра, пряма нога на бар'єрі, опорна – на землі, руками триматися за планку бар'єра. Присіди на одній нозі, швидко повернутися у В.п.

4. Стрибки через бар'єри двома ногами (відстань між бар'єрами – 1,5 – 2 м, висота – 50 – 90 см).

5. В.п. – бар'єрний сід. Нахили тулуба назад, змінюючи положення ніг (виконуючи нахили тулуба назад, махову ногу не згинати).

6. Силові вправи: без обтяження, з обтяженням, у самоопорі, з партнером, ізометричні вправи.

7. Акробатичні вправи: переكاتи вперед, назад; перекиди вперед, назад; “колесо” тощо.

Перелік засобів для оволодіння основами техніки подолання бар'єра

1. Пояснити сучасну техніку бар'єрного бігу та його особливості.

2. Демонстрація техніки бар'єрного бігу зі старту. Перегляд та аналіз кінограм і фотографій.

3. В.п. – стоячи біля бар'єра, рукою триматися за планку зверху. Піднімання махової ноги, зігнутої в коліні, та опускання.

4. В.п. – стійка на поштовховій нозі на відстані 110 – 150 см від гімнастичної стінки. Активно піднімати стегно махової ноги з наступним викиданням гомілки, торкаючись п'яткою стінки (спочатку вправа виконується без бар'єра, а потім – з бар'єром).

5. Те саме, але з ходьби чи з невеликого розбігу.

6. Пробігання збоку від бар'єра: махову ногу переносити через бар'єр, поштовхову – поза бар'єр. Між бар'єрами бігти з високим підніманням стегна (кількість бар'єрів – 3 – 4, відстань між ними – 8 – 12 м, висота – 50 – 70 см).

7. Біг зі старту з подоланням 2 – 3 навчальних бар'єрів, розташованих один від одного на відстані 5,5 – 7,5 м. Темп – швидкий.

8. Імітація бар'єрного кроку без перешкод.

Методичні рекомендації. Звернути увагу на швидкий рух таза вперед-угору завдяки активному підніманню махової ноги і відштовхуванням. У міру засвоєння техніки збільшувати висоту бар'єрів і відстань між ними. Рухи руками виконувати плавно, з великою амплітудою.

Перелік вправ для навчання техніки бігу між бар'єрами та ритму

1. Біг по відмітках, які розташовані від 1,5 до 2,2 м одна від одної. Початок бігу з високого старту (поштовхова нога біля відмітки), відстань між першими чотирма відмітками поступово збільшується до 1,5 м; найбільша відстань між відмітками – до 2,2 м, встановлюється на 4-й і 5-й крок, що відповідає трикроковому і чотирикроковому ритму.

2. Прискорення (до 60 м) з акцентованим підніманням стегна зігнутої махової ноги на кожний 4-й крок і швидким опусканням ноги на опору.

3. Подолання зон до 2,2 м з пробіганням між зонами у 3 кроки. Відстань між зонами (від 5 м) поступово збільшується.

4. Подолання навчальних бар'єрів заввишки 40 – 50 см, поставлених у зонах на  $\frac{2}{3}$  відстані від початку зони.

5. Подолання 3 – 5 зон із навчальними бар'єрами, з пробіганням відстані між зонами у 3 кроки.

Методичні рекомендації. У всіх вправах у жодному разі не відхиляти плечі назад. Під час бігу по відмітках виключити можливість “стрибкоподібного” бігу. Подолання “зони” відбувається без втрат швидкості. Слід поєднати біг між бар'єрами з технікою проходження щойно подоланої перешкоди і підготовкою до атаки наступної перешкоди. Пояснити значення нахилу тулуба для активної атаки бар'єра і сходження з нього.

Перелік вправ для навчання техніки бар'єрного кроку та нахилу тулуба в поєднанні з рухами рук і ніг

1. В.п. – стійка на опорній нозі, махова – на бар'єр. Імітація роботи рук (махову ногу не згинати в колінному суглобі).

2. Подолання бар'єра, поставленого на відстані 1,0 – 1,2 м від гімнастичної стінки (або опори з поперечиною) на рівні грудей.

3. Подолання одного бар'єра в ходьбі з координацією роботи рук.

4. Біг збоку через 3 – 4 бар'єри з перенесенням тіла через перешкоду тільки за допомогою поштовхової ноги (відстань між бар'єрами – 3 – 4 м).

5. Бар'єрний сід, виконувати нахили тулуба в поєднанні з рухами рук і поштовхової ноги.

6. Подолання 3 – 5 бар'єрів, долаючи відстань між ними у 5 вкорочених бігових кроків.

7. Біг через навчальні перешкоди заввишки 50 – 76 см з 6-ти кроків розбігу і ритмом між перешкодами у 3 кроки.

Методичні рекомендації. Акцентувати виконання постановки ноги на відштовхування (“Раз!”) та опускання махової ноги з винесенням стегна поштовхової ноги вперед-угору (“Два!”). Намагатися зменшувати період польоту під час додання бар'єра. Переступаючи через бар'єр, слідкувати за тим, щоб тулуб не відхилявся назад і не повертався навколо вертикальної осі при відведенні руки назад. Утримання рівноваги в біговому положенні як на маховій, так і на поштовховій нозі буде показником узгодженості рухів.

Перелік вправ для навчання техніки стартового розбігу з низького старту, подолання бар'єрів, особливостей бігу на повороті

1. Подолання одного бар'єра з високого старту, починаючи біг від “своєї” відмітки.

2. Подолання 2 – 3 бар'єрів у 3 кроки в бігу з низького старту.

3. Подолання одного бар'єра з 6 – 8 бігових кроків із низького старту і визначення місця поштовху для “атаки” бар'єра.

4. Те саме, з подоланням 2 – 4 бар'єрів.

5. Біг на повороті з подоланням 1 – 2 бар'єрів.

6. Естафета з бар'єрами.

Методичні рекомендації. Не зменшувати швидкість перед бар'єром і не “підбирати” ногу. Перші кроки зі старту виконуються з прискоренням, а останній крок перед бар'єром – на 10 – 15 см коротший від попереднього. У міру оволодіння технікою відстань між бар'єрами та їх висота поступово збільшуються до вказаної у правилах змагань норми. За пробними стартами визначити індивідуально кожному місце поштовху для “атаки” на бар'єр.

Перелік вправ для вдосконалення техніки бар'єрного бігу в цілому на обраній дистанції

1. Біг із низького старту та подолання 5 – 10 бар'єрів у  $\frac{1}{2}$  і  $\frac{3}{4}$  інтенсивності.

2. Пробігання дистанції 100 м, 110 м у поєднанні з удосконаленням і відшліфуванням усіх елементів бар'єрного бігу у  $\frac{1}{2}$  і  $\frac{3}{4}$  інтенсивності.

3. Участь у прикидках і змаганнях.

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

Техніка бар'єрного бігу може розглядатися лише у поєднанні з великою швидкістю. У зв'язку з тим, що швидкість бігу, техніка та ритм подолання бар'єру взаємопов'язані, неможливо удосконалювати техніку, не приділяючи належної уваги роботі над швидкістю і навпаки. Удосконалювати техніку і ритм бігу найкраще із самого початку занять.

Перед вправами на оволодіння технікою необхідно зробити розминку, складену зі спеціальних вправ, особливу увагу звернути на поліпшення рухливості суглобів та еластичності м'язів.

### **3.2. Методика навчання техніки естафетного бігу**

#### ***Характеристика техніки естафетного бігу***

Основні ланки техніки: старт з естафетною паличкою, біг по повороту, передача естафетної палички в межах коридора, біг по прямій, фінішування.

Естафетний біг полягає в тому, що дистанція бігу поділяється на етапи певної довжини, кожний учасник команди пробігає свій етап і передає черговому бігуну естафетну паличку.

Бігові естафети складаються з етапів коротких і середніх дистанцій. Водночас існує естафетний біг з етапами різної довжини.

Точність і чіткість передавання і приймання палички особливо важливі в естафеті 4x100 м внаслідок великої швидкості й обмеженості зони (20 м, з них 10 м до кінця одного етапу і 10 м уперед від початку другого). Учасник, який бере паличку, може розпочати біг за 10 метрів до початку зони передачі і досягти значної швидкості до моменту передавання. Передавати і приймати паличку можна двома способами: знизу і зверху. Переважно застосовують перший спосіб. На коротких відрізках бігу не можна перекладати паличку з руки в руку. Стартуючий на першому етапі тримає паличку у правій руці, біжить якомога ближче до внутрішнього краю доріжки. На наступних етапах учасники обирають положення високого або напівнизького старту. У середині зони передачі учасники зближуються й обидва біжать приблизно з однаковою швидкістю. Оптимальні умови для передавання і приймання виникають за 2 – 4 м до закінчення зони передачі. Перший учасник подає команду “Хоп!”, за якою другий простягає назад руку з розкритою долонею і відведеним убік великим пальцем. Перший учасник блискавично витягує руку з паличкою вперед і рухом уперед трохи вгору кладе паличку у розкрити долоню другого між вказівним і великим пальцями. Одержавши паличку, другий учасник стискає пальці в кулаці, не зменшуючи швидкості, продовжує бігти вперед.

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

1. Біг з високим підніманням стегна.
2. Біг колесом.
3. Біг із закиданням гомілки.
4. Дріботливий біг (виконання маленьких кроків з великою частотою).
5. Пробігання відрізків 50 – 60 м по прямій і на повороті.
6. В.п. – стійка на лопатках. Імітація рухів “велосипедиста”. Виконувати в повільному і швидкому темпі (20 – 30 с по 2 – 3 повт.).
7. Стрибкові вправи: стрибки на одній нозі, стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, багатоскоки, стрибки через перешкоди (гімнастична лава, бар’єри тощо), вистрибування вгору у положення прогнувшись, стрибки через скакалку.
8. Силові вправи: без обтяження, з обтяженням, у самоопорі, з опором партнера.
9. Акробатичні вправи (перекати вперед, назад; перекиди вперед, назад; “колесо”).

Перелік засобів для навчання техніки передачі і прийому естафетної палички

1. Пояснити особливості техніки естафетного бігу.
2. Продемонструвати техніку передачі і прийому естафетної палички; аналіз кінограм, таблиць і тощо.
3. Відведення руки назад з правильною позицією кисті і фіксація цієї позиції.
4. Імітація передачі і прийому естафетної палички, стоячи на місці, без попередніх рухів руками.
5. Те саме, але з рухами рук, зігнутих у ліктях.
6. Передача естафетної палички знизу, зверху з перекладанням її з руки в руку, стоячи на місці без руху.
7. Те саме, передача естафетної палички при повільному та швидкому бігу.
8. Те саме, при швидкому бігу у 20-метровому коридорі.

Методичні рекомендації. Звернути увагу на ступінь відведення руки, позицію долоні і пальців при передачі та

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

Той, хто передає паличку, перебуває у протилежній стороні від руки, що тримає естафетну паличку. При передачі естафети у 20-метровому коридорі той, хто приймає, починає біг за 10 м до коридора. Той, хто передає, уважно слідкує за відведенням руки назад тим, хто стоїть попереду.

#### Перелік вправ для навчання техніки прийому і передачі естафетної палички на повороті

1. Ходьба і біг зі старту по доріжці на повороті при виході із виражу і при вході у вираж. Розрахунок відстані на початку бігу від початку зони до контрольної відмітки.

2. Передача естафети правою, приймання лівою у 20-метровій зоні в кінці повороту бігової доріжки.

Методичні рекомендації. Передачі в парах навчають спочатку при виході, а потім при вході у поворот. Для уточнення відстані до контрольної відмітки необхідно збільшити довжину розбігу тих, хто передає, до розмірів етапу, тому що на етапах понад 60 – 80 м швидкість у кінці дистанції знижується, а це означає, що відстань до контрольної відмітки слід зменшити. Звертати увагу на роботу рук, положення тулуба тощо.

#### Перелік вправ для навчання передачі естафетної палички з максимальною швидкістю у 20-метровій зоні

1. Передача і приймання естафети під час ходьби з повільного, а потім із швидкого бігу у 20-метровій зоні.

2. Передача естафетної палички на одному з етапів естафетного бігу з максимальною швидкістю.

3. Те саме, на всіх інших етапах.

Методичні рекомендації. Для успішного виконання вправ той, хто приймає естафету, повинен своєчасно розпочати біг, не повертатися і точно відвести руку назад під час приймання. Після передачі всі продовжують бігти по своїх доріжках.

#### Перелік вправ для вдосконалення техніки естафетного бігу

1. Відпрацювання елементів техніки естафетного бігу.



2. Пробігання цілісної дистанції 4х100 м із субмаксимальною і максимальною швидкістю.

3. Командний естафетний біг за участю кількох команд.

4. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. На завершальному етапі вдосконалення техніки необхідно більше уваги приділяти індивідуальній роботі з тими, хто займається над окремими елементами техніки.

Характеристика типових помилок у техніці естафетного бігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: біг не по своїй доріжці; передача палички за межами коридора; загублення палички; способи передачі палички; фінішування не по своїй доріжці.

Перелік вправ для усунення типових помилок у техніці естафетного бігу

1. Передача палички з лівої руки у праву, з правої – в ліву на місці і в повільному темпі.

2. Передача палички з лівої руки у праву, з правої – у ліву на місці і в повільному темпі за сигналом.

3. Біг по прямій з виходом на віраж із нахилом у ліву сторону – 2 – 3 рази х 50 м.

4. Біг по віражу з виходом на пряму – 2 – 3 рази х 50 м.

5. Біг з естафетною паличкою з низького старту – 2 – 3 рази х 50 м.

6. Передача естафетної палички з максимальною швидкістю в зоні передачі.

Примітка: вправи виконуються на м'якій поверхні, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання бігових вправ.

### **3.3. Методика навчання техніки метання списа**

#### ***Характеристика техніки метання списа***

Основні ланки техніки метання списа: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки і відведення списа, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

Тримання приладу не повинно заважати виконувати вільні, з оптимальною амплітудою, усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги

легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила металника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу і шлях прикладання сили у завершальній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

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

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

Техніка фінального зусилля спрямована на те, щоб металник зайняв правильне положення щодо опори і приладу. З переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу прискорюється. Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручуванням тулуба у бік, протилежний метанню, з відведенням у тому самому напрямі руки з приладом. Фінальне зусилля починається із вкручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення таза вперед у положення, умовно назване “натягнутим луком”. Далі через ліву ногу, яка в цей момент випрямляється, хлистоподібним рухом руки викидується спис. Після кидка, щоб утримати рівновагу і

не наступити на дугу, якою закінчується розбіг, металник робить активну заміну ніг стрибком уперед з лівої на праву ногу.

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

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

2. Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім у русі).

3. Спеціальні силові вправи металника.

4. Акробатичні вправи (перекиди вперед, назад; “колесо” тощо).

5. Метання різних снарядів (ядро, гирі, гумові палички, гранати, тенісні м'ячі, набивні м'ячі тощо).

Перелік засобів для навчання правильного тримання та відведення снаряда

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

2. Показати правильність тримання снаряда над плечем різними способами.

3. Навчити відведенню списа назад двома способами: прямо-назад і вперед-униз-назад.

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

Перелік вправ для навчання техніки метання списа з місця

1. Із вихідного положення – стійка ноги нарізно, вага тіла на передній частині ступні. Рука над плечем зігнута в ліктьовому і плечовому суглобах. Лікоть – на рівні обличчя, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним випрямленням руки вперед-угору.

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

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

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

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

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

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

Перелік вправ для навчання техніки фінального зусилля з місця

1. Метання снаряда із положення стоячи лицем за напрямом метання.

2. Те ж саме – після попереднього повороту плечового пояса направо.

3. Те ж саме – із положення стоячи лівим боком за напрямом метання, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні.

4. Те ж саме – із відведенням снаряда назад у положенні “кисть зі снарядом над плечем”.

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

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

1. Імітація перехресного кроку.

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

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

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

1. Основна стійка – ліва нога на контрольній відмітці. На перші два кроки з правої ноги – відводять снаряд і повертають

плечі, потім виконують перехресний крок правою ногою, лівою – і виконують метання списа. П'ятий крок виконується після випускання снаряда з рук.

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

Перелік вправ для навчання ритму розбігу зі списом

1. Біг зі снарядом у руці над плечем.
2. Метання снаряда з повільного розбігу до контрольної відмітки із п'яти кидкових кроків.

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

Перелік вправ для навчання техніки метання снаряда з розбігу

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

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

Перелік засобів для вдосконалення техніки метання снаряда з розбігу

1. Удосконалення елементів і фаз у техніці метання з доведенням швидкості розбігу до оптимальної.
2. Участь у різних змаганнях.

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

Характеристика типових помилок у техніці розбігу і кидкових кроках. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: непрямолінійне несення і розгойдування руки з м'ячем у I частині розбігу, що заважатиме відведенню снаряда; напружений біг у попередньому розбігу; під час кидка лікоть опущений; відхилення тулуба у протилежний від кидка бік; високий стрибок у перехресному кроці; кидок виконується переважно рукою; недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка; зупинка перед кидком.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу і кидкових кроках

1. Пробігання з гранатою з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м (гранатою перед обличчям у зігнутій руці).

2. Повторні пробігання з гранатою по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м (високо триматися на стопі).

3. Повторні відведення гранати на місці і під час бігу.

4. Імітація відведення вниз – уверх 5 – 6 разів.

Характеристика типових помилок у техніці відведення, фінального зусилля і збереження рівноваги. Шляхи їх попередження і виправлення

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

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

1. Імітація та виконання перехресного кроку в ходьбі та бігу 5 – 6 разів.

2. Імітувати по чергово включення в роботу ніг, тулуба, рук у фазі фінального зусилля.

3. Імітувати та виконувати “перехресний крок” та наступні дії, а також фінальне зусилля з викиданням гранати чи м'яча в коридор.

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

## Завдання для самоконтролю

### I рівень складності

1. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 110 м з/б:
  - а) 5;
  - б) 10;
  - в) 11;
  - г) 15;
  - д) 20.
2. Зазначте кількість бар'єрів на дистанції 400 м з/б:
  - а) 10;
  - б) 20;
  - в) 30;
  - г) 40;
  - д) 50.
3. Вкажіть, із якого вихідного положення розпочинається біг з бар'єрами :
  - а) з низького старту;
  - б) з високого старту;
  - г) за вибором спортсмена.
4. У скільки бігових кроків спортсмен долає відстань від стартової лінії до першого бар'єра:
  - а) 6 – 7;
  - б) 7– 8;
  - в) 8 – 9;
  - г) 9 – 10;.
5. Зазначте, якої довжини можуть бути етапи в естафетному бігу:
  - а) однакової;
  - б) різної;
  - в) обидві відповіді правильні;
6. Вкажіть, у якій руці спортсмену необхідно тримати естафетну паличку на I етапі естафети 4x100 м:
  - а) у лівій;
  - б) у правій;
  - в) у будь-якій.
7. Що є порушенням правил в естафетному бігу 4x100 м:
  - а) передача палички в зоні передачі;
  - б) перекидання палички від одного учасника до іншого;

в) біг з низького старту учасника, який приймає естафету;

г) фінішування без палички.

8. Довжина розбігу в метанні списа:

а) 15 – 30 м;

б) 20 – 35 м;

в) 25 – 40 м;

г) 30 – 40 м.

9. Вкажіть, якою ногою необхідно попасти спортсмену на контрольну відмітку в метанні списа (для правші):

а) лівою;

б) правою;

в) будь-якою.

10. Ширина доріжки для розбігу в метанні списа:

а) 1,22 м;

б) 1,25 м;

в) 1,5 м;

г) 2 м;

д) 4 м.

## II рівень складності

1. Напишіть, у скільки бігових кроків долається відстань між бар'єрами у бігу на 100 м з/б у жінок: \_\_\_\_\_.

2. Яка відстань між бар'єрами у бігу на 100 м з/б у жінок:

\_\_\_\_\_.

3. Вкажіть, у скільки бігових кроків долається відстань між бар'єрами у бігу на 110 м з/б у чоловіків: \_\_\_\_\_.

4. Напишіть, яка відстань між бар'єрами у бігу на 400 м з/б: \_\_\_\_\_.

5. Доповніть речення: “Кільцева естафета – це \_\_\_\_\_”.

6. Якою є довжина коридора для передачі естафетної палички в бігу 4x100м \_\_\_\_\_.

7. Напишіть, де повинна здійснюватися передача естафетної палички: \_\_\_\_\_.

8. Із яких частин складається техніка метання списа:

\_\_\_\_\_.



9. Доповніть речення: “Фінальне зусилля у метанні списа розпочинається з моменту \_\_\_\_\_ і закінчується \_\_\_\_\_”.

10. Напишіть, скільки кидкових кроків виконує спортсмен під час метання списа: \_\_\_\_\_.

### **III рівень складності**

1. Назвіть характерні риси бар'єрного бігу (не менше 5).
2. Типові помилки техніки бар'єрного бігу (не менше 5).
3. Доберіть засоби (не менше 5) для навчання техніки атакування бар'єра у бар'єрному бігу.
4. Назвіть завдання методики навчання техніки бар'єрного бігу (не менше 5).
5. Перерахуйте типові помилки в естафетному бігу та засоби їх виправлення.
6. Доберіть засоби для навчання техніки естафетного бігу.
7. Перерахуйте завдання методики навчання техніки естафетного бігу.
8. Опишіть елементи техніки метання списа (не менше 5).
9. Назвіть завдання методики навчання техніки метання списа.
10. Перерахуйте типові помилки в техніці метання списа (не менше 5).

### **IV рівень складності**

1. Складіть комплекс вправ для оволодіння технікою бар'єрного кроку та нахилу тулуба у поєднанні з рухами рук і ніг у бар'єрному бігу.
2. Підберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки фінального зусилля в метанні списа.
3. Розробіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки передачі і прийому естафетної палички на повороті в естафетному бігу.
4. Складіть комплекс вправ для навчання техніки бігу між бар'єрами.
5. Запропонуйте комплекс вправ для навчання техніки розбігу у поєднанні з кидковими кроками в метанні списа.
6. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ для проведення підготовчої частини заняття.

## Розділ IV

### Модуль 4

#### Методичні поради до практичних занять

#### 4.1. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способами “перекидний”, “фосбюрі-флор”

##### *Характеристика техніки стрибка у висоту з розбігу способами “перекидний”, “фосбюрі-флор”*

Основні ланки техніки стрибка у висоту з розбігу: вихідне положення, розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Вихідне положення стрибун перед початком розбігу має певне значення для ефективності стрибка. В цілому воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті. Під час розбігу спортсмен набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків та їх довжини. У зв'язку з підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу. Стрибок виконується з розбігу під кутом  $30 - 45^{\circ}$  до планки з боку махової ноги.

Техніка відштовхування: відштовхуватися слід за 60 – 80 см від проекції планки. Після відштовхування махова нога, трохи зігнута в коліні, виноситься вгору, поштовхова опущена вниз. На вершині зльоту махова нога випрямляється, тулуб нахилиється вперед, руки опущені вниз по обидва боки планки. Після проходження планки необхідно енергійно опустити вниз махову ногу з повернутим до середини носком. У цей час поштовхова нога, повертаючись назовні, піднімається, аж поки не перетне вертикальну площину планки. Тулуб повертається до коліна поштовхової ноги, і таз швидко проходить над планкою. Учень приземляється на махову ногу боком до планки, випрямляючи тулуб і піднімаючи вгору руки, зігнуті в ліктях.

##### Спосіб “Перекидний”

Спосіб “перекидний” – один із найбільш ефективних. Розбіг виконується під кутом  $25 - 30^{\circ}$  до проекції планки з боку поштовхової ноги. Місце відштовхування – 60 – 90 см від

планки. При цьому способі стрибка махові рухи вільної ноги у поєднанні з поштовхом мають першорядне значення, тому що активний рух маховою ногою (здебільшого випрямленою або зігнутою) спричиняє рух правої сторони таза, що в кінцевому результаті створює умови для обертання тіла стрибуну по поздовжній осі у бік планки та переводить тіло у горизонтальне положення.

Активний та швидкий рух двома руками угору збільшує ефективність відштовхування, тіло стрибуну займає горизонтальне положення та повертається грудьми до планки. Велику роль у цьому обертанні відіграють руки. Права рука (якщо поштовхова нога ліва) рухається більш енергійно і з великою амплітудою. Одночасно стрибун переносить через планку праву ногу, опускаючи за нею голову та плече.

Підтягування гомілки поштовхової ноги до стегна махової зменшує радіус обертання тіла, внаслідок чого здійснюється швидке та послідовне перенесення частин тіла спортсмена через планку та розташування вздовж неї руки, відповідної до махової ноги, яка разом із верхньою частиною тулуба опускається за планку. Для швидкого перенесення через планку поштовхової ноги необхідно збільшити швидкість обертання нижніх частин тіла, підтягаючи до тулуба стегно і коліно поштовхової ноги й активно повертаючи таз навколо поздовжньої та поперечної осей. Приземлення здійснюється на руку, відповідну до махової ноги, наступним перекочуванням через плече на поперек або на руку і махову ногу.

### Спосіб “Фосбюрі-флоп”

Цей спосіб найбільш ефективний тому, що він 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, дальньою 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

з цим, відштовхування відбувається на високій швидкості (0,12 – 0,14 м/с), чому сприяє короткий різкий мах зігнутої у коліні вільної ноги. Отриманий у результаті дугоподібного розбігу і поштовху обертовий момент дає змогу 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 відбувається на округлену спину, а інколи – на потилицю, що викликає необхідність забезпечити місце приземлення поролоновими подушками для уникнення можливих травм.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту з розбігу способом “перекидний” і “фосбюрі-флоп”. Для ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту способом “перекидний” слід розвивати гнучкість. Структура опорно-рухового апарату дитини дає їй змогу виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м’язів, зв’язок і сухожиль діти не можуть повністю реалізувати свої можливості. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м’язів, зв’язок та сухожиль, удосконаленню координації – це один із підходів до вивчення техніки стрибка у висоту способом “перекидний”. Для вдосконалення відчуття ритму в учнів необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, а й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів, а також вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину докладених зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “перекидний” також слід розвивати вибухову силу як здатність проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

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

1. Біг із високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).

2. Біг колесом (слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-уверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

3. Біг із закиданням гомілки назад.

4. Біг з прямими ногами.

5. Біг на частоту в упорі біля стіни.

6. Стрибки у кроці (поштовхова нога при відштовхуванні виноситься вперед-уверх).

7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні випрямляється у всіх суглобах).

8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-уверх, як при бігу.

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

Перелік вправ для навчання техніки відштовхування з короткого розбігу

1. Демонстрація техніки стрибка способами “переступання” і “перекат”, перегляд кінограм і наочних посібників.

2. Стрибки з 1, 2, 3-х кроків через планку, встановлену на висоті, яку здатен подолати спортсмен. Розбіг відбувається перпендикулярно до планки.

Методичні рекомендації. Опановуючи техніку стрибка, необхідно використовувати кінограми, кінокільцівки, відеозаписи, фото, схеми і т.д. Планка на тренуванні встановлюється на висоті, при якій той, хто займається, легко може засвоїти техніку стрибка. Слідкувати за постановкою поштовхової ноги, присідання робити на маховій нозі, причому змах повинен відбуватися цією ж ногою і руками.

Перелік засобів для навчання техніки переходу через планку з короткого розбігу способом “перекидний”

1. Демонстрація техніки стрибка “перекидний”, перегляд кінограм і наочних посібників.

2. Стрибок із одного кроку з приземленням на махову ногу.

3. Те ж саме, нахилиючись і повертаючись грудьми до планки.

4. Те ж саме, опускаючи руки і голову на планку, а поштовхову ногу випрямляючи в коліні і розвертаючи носком назовні.

5. Стрибки способом “перекидний” із трьох кроків розбігу з поступовим підвищенням висоти планки.

Методичні рекомендації. Приділяти особливу увагу відштовхуванню, зльоту, перенесенню поштовхової ноги та нахилу тулуба.

Перелік вправ для навчання повного розбігу для різних способів стрибків, які вивчаються

1. Стрибки обраним спортсменом способом із поступовим збільшенням (у міру засвоєння) розбігу до 5, 7, 9-и бігових кроків.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на засвоєння елементів техніки вивченого способу стрибка.

Перелік вправ для вдосконалення техніки стрибка в цілому

1. Стрибки різними способами з повного розбігу.

Методичні рекомендації. Звертати увагу на ритм усього стрибка, швидкість і амплітуду рухів. Круглорічне тренування у вибраних способах стрибків під керівництвом досвідчених тренерів. Використання методичних посібників.

Спосіб “Фосбюрі-флоп”

Перше завдання і засоби – ті ж, що й при інших способах.

Перелік засобів для навчання техніки відштовхування

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 поєднанні з напруженим усередину махом зігнутої в колінному суглобі ноги.

4. Те ж саме – із збіганням по дузі в кінці розбігу.

5. Стрибки з 3-ох і більше кроків розбігу з дістананням головою високо підвішеного на планці предмета.

Методичні рекомендації. У вправі із поступовим зменшенням радіуса кола домагатися вільного бігу на підвищеній швидкості. Вправу II закінчувати виконанням тільки двох активних відштовхувань у кінці кожного кола, акцентуючи спрямування першого поштовху вперед, а останнього – вгору. Виконуючи вправу IV, треба міняти прямолінійний біг на біг по дузі, що звужується. Всі вправи виконувати із широкою амплітудою.

Перелік вправ для навчання дугоподібного швидкого розбігу та дотримання ритму останніх кроків

1. Стрибки способом “переступання” з розбігу під кутом  $30 - 45^{\circ}$ .

2. Стрибки з 5 – 7-и бігових кроків розбігу, виконуваних спочатку по прямій, а потім – по дузі зі збільшенням швидкості.

3. Те ж саме – з повного розбігу.

Методичні рекомендації. На дугоподібний розбіг переходити за три кроки до відштовхування.

Перелік вправ для навчання техніки переходу через планку та приземленню

1. З дугоподібного розбігу вискочити і приземлитися на мати, покладені вище планки.

2. Те ж саме – із приземленням на спину і переворотом назад.

3. Лежачи на спині з піднягнутими та зігнутими в колінних суглобах ногами, піднімати стегна і таз угору, прогинаючи тіло (місток), не відриваючи лопаток від опори.

4. Те ж саме – з опусканням таза на опору та послідовним підтягуванням стегна, випрямляючи ноги в колінах і піднімаючи їх угору, переходити у стійку на лопатках.

5. Стрибки з місця через планку, стоячи до неї спиною, із послідовним виконанням усіх рухів.

6. Стрибки з дугоподібного розбігу із нарощуванням швидкості.

Методичні рекомендації. Після відштовхування зліт у повітря повинен відбуватися по вертикалі; наближаючись до планки, слід повертатися до неї спиною, послідовно переносючи верхню частину тіла через планку та скеровуючи її рух, згинати

ноги в колінах, піднімати стегна і таз. Приземлятися необхідно на заокруглену спину з піднятими ногами.

#### Перелік засобів для вдосконалення індивідуальної техніки стрибка

1. Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. 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 вдосконалюються всі елементи техніки. При індивідуальному вдосконаленні беруться до уваги біомеханічні особливості тіла стрибун, визначається доцільність вироблення техніки тих чи інших рухів.

#### Характеристика типових помилок у техніці розбігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: відсутність прямолінійності, порушення ритму розбігу, непопадання на місце відштовхування.

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу

1. Стрибок у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
2. Біг на “раз”, “два” на “три” – стрибок у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
3. Біг на “раз”, “два” на “три” – вистрибування на поштовховій нозі 2 – 3 рази по 15 м.
4. Розбіг по відмітках для окремих кроків.

#### Характеристика типових помилок у техніці відштовхування. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: постановка стопи на поштовх неточно по лінії розбігу, особливо стопи; нахил тулуба в бік планки при відштовхуванні; включення махової ноги і рук із запізненням; неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба; недостатній мах вільною ногою.

#### Перелік вправ для усунення помилок у техніці відштовхування

1. Стрибки на правій нозі, на лівій нозі з незначним просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.
2. Стрибки прямими ногами з просуванням уперед по м'якій поверхні 2 – 3 рази по 15 м.
3. Пружні стрибки на місці вгору, не згинаючи ніг у колінних суглобах.



4. Стрибки прямими ногами на місці через планку.

Характеристика типових помилок у техніці переходу через планку і приземлення. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: збивання планки маховою ногою; збивання планки поштовховою ногою.

Перелік засобів для усунення помилок у техніці переходу через планку і приземлення

1. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
2. Настрибування на високо поставлену планку.
3. Стрибки з місця через планку.
4. Стрибки з малого розбігу через планку на висоті 20 – 30 см.

#### **4.2. Методика навчання техніки штовхання ядра**

##### ***Характеристика техніки штовхання ядра***

Основні ланки техніки штовхання ядра: замах (вихідне положення, групування), розгін (одноопорний, безопорний), фінальне зусилля, збереження рівноваги.

Вихідне положення під час штовхання ядра – необхідна стояти біля задньої частини круга спиною до напрямку штовхання. Права нога на всій стопі біля краю круга, ліва відставлена назад на носок. Ядро на основі пальців правої руки тримають на рівні надключичної ямки, лікоть відведений трохи вниз і вбік. Ліва рука попереду і вгорі.

Групування. З В.п. учень піднімається на передню частину правої стопи, нахиляючи трохи прогнутий у поясі тулуб уперед, одночасно ліву ногу відводить назад. Після цього опускається на праву ногу, одночасно згинаючи в коліні і підтягуючи до неї ліву. З такого положення випрямляється опорна нога (права) з махом лівою назад, швидко просуваючись по кругу у напрямі штовхання. У безопорній фазі (групування) учень згинає праву ногу в коліні, швидко відтягує її до центру круга, низько проносячи стопу і повертаючи в момент приземлення трохи до середини. Плечі і ядро залишаються на рівні таза. Після приземлення продовжується повертання таза вперед-уліво навколо лівого кульшового суглоба. З початком випрямлення правої ноги тулуб починає зміщуватися вперед-угору і стає подібним до натягнутого лука.

У фазі фінального зусилля разом з поворотом плечей у роботу включається рука з ядром, її розгинання в лікті (вбік, вниз-вправо) збігається з повним випрямленням ніг. Кисть перпендикулярна до шиї. Погляд опущений униз. Ліва рука, трохи зігнута в ліктьовому суглобі, також опущена вниз. Розгін відбувається за рахунок швидких рухів ніг махом лівою назад-униз. При виконанні “скачка” стегна розводяться не ривком, а з прискоренням.

Фінальне зусилля. Випустивши прилад, учень продовжує рухатися вгору-вперед, щоб не вийти з круга, активно змінює положення ніг стрибком.

#### Перелік засобів для навчання тримання та виштовхування ядра

1. Демонстрація техніки штовхання ядра з місця і зі стрибка.

2. Перегляд та аналіз кінограм, кінокільцівок, схем і малюнків окремих елементів.

3. Тримання ядра на основі пальців. Підкидання ядра угору однією та двома руками.

4. Піднімання ядра вгору на витягнутій руці та опускання її до шиї з відведенням ліктя вбік так, щоб він був продовженням лінії плеча.

5. Імітація штовхання ядра.

6. Штовхання ядра вперед-угору, а також двома руками від грудей.

Методичні рекомендації. Демонстрування техніки штовхання ядра виконується з місця, зі стрибка та з поступовим збільшенням швидкості. При виштовхуванні кисть руки слід розгинати вперед-назовні. Штовхання ядра проводити з положення стоячи лівим боком за напрямом поштовху, ноги злегка зігнуті та розташовані на ширині плечей. Перед виштовхуванням ядра ноги попередньо пружно згинаються, потім випрямляються водночас із розгинанням штовхаючої руки.

#### Перелік вправ для навчання штовхання ядра з місця (фаза фінального зусилля)

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

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

3. Вихідне положення таке ж: виштовхнути ядро вперед-вгору з кроком правою ногою вперед і поворотом тулуба вліво.

4. Із вихідного положення стоячи спиною до напрямку штовхання: нахилити ліве плече до правого коліна і виштовхнути снаряд так само, як і в попередній вправі.

Методичні рекомендації. Акцентувати увагу на вільному виконанні вправи. Із положення стоячи спиною до напрямку штовхання снаряда необхідно переходити тільки після засвоєння техніки із положення стоячи боком. Спочатку навчання виконується з полегшеними ядрами. Треба акцентувати увагу на послідовному узгодженні рухів ніг, таза і верхньої частини плечового поясу.

Перелік вправ для навчання техніки стрибкоподібного розбігу

1. Із вихідного положення перед стрибком, імітація попередніх рухів ногами і тулубом.

2. 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.

3. Те ж саме із полегшеним ядром.

4. Ядро у правій руці, присідання на правій нозі із дістанням грудьми правого стегна; ліва нога, зігнута в коліні, відводиться назад.

5. Відштовхування правою ногою назад із приземленням та одночасним махом лівою в тому ж напрямку.

Методичні рекомендації. Навчання стрибку спочатку проводять без ядра, потім – із полегшеним ядром, а після його засвоєння опановують техніку стрибка із ядром нормальної маси. Права нога виконує стрибок ковзаючим рухом із подальшою блискавичною активною роботою.

Перелік вправ для навчання техніки штовхання ядра зі стрибка в цілому

1. Штовхання ядра різної ваги зі стрибка.

2. Штовхання ядра у поєднанні зі швидким стрибком, швидким переходом до поштовху і прискоренням при виштовхуванні ядра.

3. Імітація штовхання ядра зі стрибка.

4. Штовхання ядра вагою 7,265 кг (для чоловіків) і 4 кг (для жінок) із дотриманням правил змагань.

Методичні рекомендації. Індивідуальна робота над окремими елементами та рухами. Відпрацювання ритму поштовху.

Перелік засобів для вдосконалення техніки штовхання ядра

1. Прикидки. Участь у різних змаганнях.

2. Удосконалення фаз і деталей у техніці штовхання ядра з доведенням швидкості рухів до максимальної.

Методичні рекомендації. Систематичне тренування у спортивній секції під керівництвом тренера. Використання навчальних посібників.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення

1. Вихідне положення, групування, скік, фінальне зусилля

Типові помилки: неправильне тримання кулі; некоординована маса тіла; надмірний нахил тулуба вперед; неузгодження роботи рук, тулуба і ніг; втрата рівноваги.

Перелік вправ для усунення типових помилок

1. Метання набивного м'яча, ядра двома руками із-за голови з місця з різних вихідних положень.

2. В.п. – стійка ноги нарізно, ядро у витягнутій правій руці. Права рука з ядром опускається на рівні плечей. Швидко випрямивши ноги, підкидання кулі знизу-вгору- вперед.

3. Метання ядра знизу-вперед.

4. Метання ядра із-за голови вперед.

5. Метання ядра через голову вліво і вправо.

6. Кидки ядра до напрямку штовхання.

Примітка: вправи виконуються в секторі або біля сектора, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання вправ.

#### **4.3. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способами “прогнувшись”, “ножиці”**

##### ***Характеристика техніки стрибка у довжину способами “прогнувшись”, “ножиці”***

Основні ланки техніки стрибка у довжину: вихідне положення, розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Вихідне положення має певне значення для ефективності стрибка. В цілому, воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті. Під час розбігу стрибун набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків та їх довжини. У зв'язку із підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу.

Техніка відштовхування: нога під час відштовхування майже випрямлена в коліні і ставиться активним рухом згорі-вниз-назад. Розбігатися потрібно на передній частині стопи, тільки п'ятка в момент підготовки до відштовхування торкається ґрунту. З наближенням поштовхової ноги до вертикалі починається її розгинання у гомілковостопному суглобі. Для ефективного відштовхування треба амортизувати навантаження швидким, але незначним згинанням ноги. І чим більшої швидкості набуде тіло під кінець випрямлення стрибуну, тим ефективнішим буде відштовхування. Для кращого відштовхування ще більше значення має маховий рух ногою внаслідок значної маси ноги, сильніших м'язів і великої амплітуди замаху. Механізм махової дії ногою такий самий, як і змаху руками. Повне випрямлення опорної ноги і тулуба, піднімання плечей і рук, високе положення махової ноги в момент закінчення відштовхування – необхідні умови для найвищого піднімання тіла перед відривом від опори. Кут відштовхування – це кут між рівнодіючою підйомних сил і горизонтом у заключний момент відштовхування.

У польоті стрибун рухається за інерцією і під дією сили тяжіння. Фазу польоту можна поділити на дві частини: у першій половині польоту загальний центр ваги (ЗЦВ) тіла рівно-

сповільнено піднімається, а у другій рівно-прискорено знижується. Основне завдання в польоті – зберегти рівновагу, а також зайняти зручне положення для подальшого далекого викидання ніг.

Швидкість руху ЗЦВ зменшується внаслідок амортизації згинання у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах при зростаючому напруженні м'язів. Під час приземлення слід підняти ноги до прямого кута, таз при цьому проходить низько над поверхнею піску, спрямовані вперед руки утримують тіло від падіння.

#### Спосіб “ножиці”

У цьому способі під час фази польоту ноги стрибун рухаються, немов продовжують біг у повітрі, виконуючи 2,5 – 3,5 кроки. Стрибун після положення “кроку” стегном махової ноги починає рух униз-назад, одночасно таз подається вперед, а тулуб нахилиється назад. У цей час поштовхова нога рухом стегна виноситься вперед (міняється місцями із маховою). Перед приземленням знову махова нога виноситься вперед і у момент приземлення приєднується до поштовхової. Руки у фазі польоту, виконуючи кругові рухи у різні боки, протилежні рухам ніг, підтримують рівновагу, а в момент приземлення виносяться вперед.

#### Спосіб “прогнувшись”

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

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки. Для ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, необхідно насамперед розвивати спритність – уміння швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність згідно із ситуацією, що склалася. Основною передумовою засвоєння техніки стрибка у довжину є відчуття

ритму (здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів). Для вдосконалення відчуття ритму в учнів необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, а й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів. Треба вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “зігнувши ноги” також слід розвивати вибухову силу як здатність дитини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

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

1. В.п. – стійка на лопатках. Почергове опускання ніг за голову (виконувати в повільному темпі).

2. В.п. – стійка на одній нозі спиною до гімнастичної стінки, другу ногу поставити на плече партнера, який стоїть в упорі на коліні. Під час вставання партнера махова нога другого піднімається вгору до відчуття болю (опорну ногу в коліні не згинати, таз не опускати вниз). Виконувати в повільному темпі.

3. В.п. – стійка на одній нозі, друга – зігнута в коліні. Стрибки на одній нозі через гімнастичну лаву: спочатку на місці, а потім із просуванням уперед (50 – 100 стрибків на кожній нозі).

4. В.п. – присід, гриф штанги на плечах: вистрибування вгору (тулуб не нахиляти вперед).

5. В.п. – стійка “ноги нарізно”, ноги трохи зігнуті в колінах. Стрибки через бар'єри, які розташовані на відстані 90 – 120 см один від одного. Виконувати в середньому темпі.

6. Стрибки з обтяженням (зі свинцевим поясом).

7. Силові вправи.

8. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з повільним просуванням уперед).

9. Біг колесом (слідкувати, щоб опорна нога в момент руху маховою вперед-уверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

10. Біг по нахиленій доріжці.

11. Стрибки у кроці (поштовхова нога при відштовхуванні виноситься вперед-уверх).

Перелік вправ для навчання техніки правильного відштовхування

1. Навчити відштовхуванню з місця із вихідного положення – стоячи на штовховій нозі, махова нога позаду, руки вздовж тулуба, опущені вниз – різко винести зігнуту в коліні махову ногу і руки вперед.

2. Із того ж вихідного положення, відштовхнувшись поштовховою ногою, зробити стрибок з одного кроку з місця; потім – із двох кроків, із малого та середнього розбігу.

Методичні рекомендації. Звернути увагу на ритм при розбігу, визначення контрольних відміток, основні фази стрибка. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. У кінці маху махової ноги поштовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

Перелік вправ для навчання техніки розбігу, ритму в поєднанні із відштовхуванням

1. Розбіг із визначеним ритмом.

2. Стрибок з одного кроку, з двох, чотирьох, шести, восьми кроків. Поступове збільшення швидкості та довжини розбігу, ритму останніх кроків перед відштовхуванням. Визначення контрольних відміток.

3. Стрибки з повного розбігу.

Методичні рекомендації. Перед відштовхуванням приділяти особливу увагу високому бігу. Відпрацювати попадання на контрольну відмітку і брусок поштовховою ногою. Навчити сильному відштовхуванню. Встановити індивідуальну довжину розбігу.

Перелік вправ для навчання техніки правильного приземлення

1. Стрибки у довжину з місця з активним викиданням ніг.

2. Змах руками вперед-назад, згрупувавшись.

3. З невеликого розбігу стрибок у кроці з винесенням перед приземленням махової ноги і приземленням на обидві ноги.

4. Стрибки з приземленням із поступовим збільшенням розбігу до повного.



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

Перелік вправ для навчання техніки рухів у повітрі (польоті) способом “прогнувшись”

1. Стрибки у кроці з невеликого розбігу з приземленням на обидві ноги (махова спереду).

2. Те ж, опускаючи махову ногу до положення „прогнувшись”, із приземленням на махову ногу та пробіганням уперед.

3. Стрибок з активним опусканням махової ноги, з подальшим її випрямленням.

4. Стрибок із виведенням таза вперед, прогином у грудній частині хребта і з приземленням на обидві ноги.

5. Те ж – із підніманням рук угору і в боки.

6. Те ж – згрупувавшись із викиданням ніг далеко вперед.

7. Удосконалення стрибка “прогнувшись” із повного розбігу на повній швидкості.

Методичні рекомендації. Спочатку вправи починають із кроків, потім – із повільного, середнього та швидкого розбігу. При опусканні махової ноги плечі необхідно відхилити трохи назад, а таз – вивести вперед. При навчанні можливе використання гімнастичного містка.

Перелік вправ для навчання техніки рухів у повітрі (польоті) способом “ножиці”

1. Стрибок у кроці з наступним пробіганням уперед.

2. Стрибок у кроці зі зміною положення ніг, приземленням на поштовхову ногу з подальшим пробіганням.

3. Те ж – із підтяганням махової ноги до поштовхової та приземленням на обидві ноги.

4. Стрибок для оволодіння рухами ніг у поєднанні з роботою рук.

5. Те ж – із викиданням ніг далеко вперед.

6. Стрибок із повного розбігу.

7. Удосконалення стрибка способом “ножиці” з повного розбігу на повній швидкості.

Методичні рекомендації. Під час фази польоту положення ніг міняють рухами від стегна з великою амплітудою. При

навчанні для запасу висоти можна використовувати гімнастичний місток.

Перелік засобів для вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу

Участь у змаганнях і прикидках.

Методичні рекомендації. Тренування під керівництвом тренера. Використання методичних посібників.

Характеристика типових помилок у техніці розбігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: збільшення довжини останніх кроків розбігу, надмірний нахил тулуба вперед, назад; нестабільність бігових кроків.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу

1. Стрибки в кроці: 2 – 3 рази по 15 м.
2. Біг на “раз”, “два”, “три” – стрибок у кроці: 2 – 3 рази по 15 м.
3. Біг на “раз”, “два”, “три” – вистрибування на поштовховій нозі: 2 – 3 рази по 15 м.
4. Перемінний біг – 10 м швидко, 10 м стрибком у кроці (застосовувати контрольні мітки).

Характеристика типових помилок у техніці відштовхування. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: постановка ноги на місце відштовхування із розслабленими м'язами, особливо стопи; включення поштовхової ноги і рук із запізненням; низьке піднімання стегна і недостатнє згинання їх у колінному суглобі.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці відштовхування

1. Стрибки на правій, на лівій ногах із просуванням уперед 2 – 3 рази по 15 м.
2. Пружні стрибки на двох ногах із просуванням уперед, високо піднімаючи коліна (2 – 3 рази по 15 м).
3. Стрибки у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
4. Стрибки на двох ногах, а також на правій і на лівій через лавочку (2 – 3 рази).

Характеристика типових помилок у техніці польоту і приземлення. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту; передчасне групування для виконання приземлення; відсутній викид гомілки.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці польоту і приземлення

1. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
2. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
3. Стрибки з малого розбігу через стрічку на малій висоті (20 – 40 см.) за 50 см до ями.
4. Стрибки з місця з відштовхуванням однією ногою на поролонові мати.

**Завдання для самоконтролю**

**I рівень складності**

1. Виберіть, під яким кутом до планки здійснюється розбіг у стрибку у висоту способом “ фосбюрі-флоп ”:

- а) до  $15^{\circ}$ ;
- б)  $15 - 30^{\circ}$ ;
- в)  $30 - 45^{\circ}$ ;
- г)  $45 - 60^{\circ}$ ;
- д)  $60 - 90^{\circ}$ .

2. Вкажіть довжину розбігу (в бігових кроках) у стрибку у висоту способом “ перекидний ”:

- а) 5 - 7;
- б) 7 - 9;
- в) 9 - 11;
- г) 11 - 13;
- д) 13 - 14.

3. Яку частину розбігу під час стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп ” щодо загальної довжини спортсмен долає по дузі:

- а)  $1/3$ ;
- б)  $2/3$ ;
- г)  $3/4$ .

4. Вкажіть, під яким кутом до планки здійснюється розбіг у стрибках у висоту способом “фосбюрі-флоп ”:

- а) до  $15^{\circ}$ ;
- б)  $60 - 65^{\circ}$ ;
- в)  $65 - 70^{\circ}$ ;

2)  $70 - 75^\circ$ .

5. Яким повинен бути кут постановки ноги на відштовхування у стрибках у довжину способом “прогнувшись”:

а)  $55 - 60^\circ$ ;

б)  $60 - 65^\circ$ ;

в)  $65 - 70^\circ$ ;

2)  $70 - 75^\circ$ .

6. Вкажіть, як ставиться нога на відштовхування у стрибках у довжину способом “ножиці”:

а) з передньої частини стопи;

б) на усю стопу;

в) з п’яти;

2) із зовнішнього боку стопи.

7. Зазначте величину кута амортизації (у фазі відштовхування) у стрибках у довжину способом “прогнувшись”:

а)  $120 - 128^\circ$ ;

б)  $130 - 138^\circ$ ;

в)  $140 - 148^\circ$ .

8. Вкажіть величину діаметра кола для штовхання ядра:

а) 2,005 м;

б) 2,105 м;

в) 2,125 м;

2) 2,5 м.

9. Яку величину має сектор для штовхання ядра:

а)  $29,72^\circ$ ;

б)  $32,92^\circ$ ;

в)  $40^\circ$ ;

10. Маса ядра для чоловіків:

а) 7 кг;

б) 6 кг;

в) 5 кг.

## II рівень складності

1. Назвіть елементи техніки стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”: \_\_\_\_\_.

2. Продовжіть речення: “Володіння правильною технікою виконання прогину для проходження планки у стрибках у висоту способом “фосбюрі-флоп” забезпечує \_\_\_\_\_”.

3. Вкажіть елементи техніки стрибка у висоту способом “перекидний”: \_\_\_\_\_.

4. Перелічіть завдання методики навчання стрибка у висоту способом “перекидний” \_\_\_\_\_”.

5. Який елемент техніки стрибка у довжину способом “прогнувшись” вважається найважливішим: \_\_\_\_\_.

6. Перелічіть завдання методики навчання стрибка у довжину способом “ножиці”: \_\_\_\_\_.

7. Назвіть елементи техніки стрибка у довжину способом “прогнувшись”: \_\_\_\_\_.

8. Із яких частин складається техніка штовхання ядра: \_\_\_\_\_.

9. Який елемент техніки штовхання ядра є найважливішим \_\_\_\_\_”.

10. Вкажіть, скільки спроб надається спортсменам, які змагаються у штовханні ядра: \_\_\_\_\_.

### **III рівень складності**

1. Опишіть завдання методики навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флоп”.

2. Перерахуйте типові помилки під час розбігу (не менше 3) у техніці стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”.

3. Опишіть підвідні вправи (не менше 5) для навчання техніки стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”.

4. Перерахуйте мінімальний склад суддівської бригади, яка обслуговує стрибки у висоту.

5. Перелічіть типові помилки під час розбігу (не менше 3) у техніці стрибка у довжину способом “прогнувшись”.

6. Вкажіть завдання методики навчання техніки стрибка у довжину способом “прогнувшись”.

7. Охарактеризуйте підвідні вправи (не менше 5) для навчання техніки штовхання ядра.

8. Перелічіть елементи техніки штовхання ядра (не менше 5).

9. Назвіть завдання методики навчання техніки штовхання ядра.

10. Перерахуйте типові помилки в техніці штовхання ядра (не менше 5).

#### **IV рівень складності**

1. Складіть комплекс підвідних вправ для навчання техніки фінального зусилля у штовханні ядра.
2. Запропонуйте комплекс підвідних вправ для навчання техніки “скачка” у штовханні ядра.
3. Розробіть комплекс спеіально-підвідних вправ для навчання техніки розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибку у довжину способом “прогнувшись” і “ножиці”.
4. Визначте комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання рухів у польоті у стрибках у довжину способом “ножиці”.
5. Підберіть комплекс підвідних вправ для навчання техніки переходу через планку з короткого розбігу способом “фосбюрі-флоп”.

## Розділ V

### Модуль 5

#### Теми лекційних занять

1. Планування і контроль на заняттях з легкої атлетики.
2. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
3. Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики.
4. Правила суддівства змагань з легкої атлетики.
5. Науково-дослідницька робота студентів з проблем легкої атлетики.
6. Особливості техніки та методики навчання потрійного стрибка з розбігу.
7. Особливості техніки та методики навчання метання диска.

#### Методичні поради до практичних занять

##### 5.1. Методика навчання техніки потрійного стрибка у довжину з розбігу.

##### Характеристика техніки потрійного стрибка у довжину з розбігу

Основні ланки техніки: розбіг, “скачок”, “крок”, “стрибок”, приземлення.

Техніка потрійного стрибка: стрибок складається з трьох різних стрибків, що виконуються один за одним: перший “скік” – із поштовхової на поштовхову ногу, другий крок – з поштовхової на махову і третій стрибок – з махової на обидві ноги.

Розбіг – із положення, схожого на високий старт, учень починає розбіг, дуже нахиливши тулуб уперед, і робить 18 – 20 бігових кроків. Раціональним вважається розбіг, під час якого швидкість збільшується від початку до кінця, причому структура останніх шести кроків майже однакова, учень спеціально не відштовхується на зліт, як у стрибку у довжину, а намагається увійти у стрибок, просуваючись уперед із якомога більшою швидкістю. Можна зробити контрольну позначку за 6 – 8 кроків від бруска з тим, щоб ставити на неї поштовхову ногу.

Відштовхування можна виконувати двома способами. У першому способі – на п’ятку з швидким перекочуванням на всю

стопу. У другому способі нога ставиться на всю стопу рухом під себе. Учень у потрійному стрибку більше відштовхується вперед, ніж угору, у цьому ж напрямі рухається махова нога. Махові рухи руками виконуються перехресно щодо рухів ногами.

“Скік” виконується природним біговим рухом, стегно поштовхової ноги не піднімається до горизонтального положення, поштовхова нога швидко опускається вниз загібаючим рухом до себе, активно і пружно ставиться з носка на всю стопу.

“Крок” – під час польоту тулуб вертикальний або трохи нахилений уперед, стегна розводяться максимально, при цьому положенні стегно махової ноги не піднімається вище горизонталі.

“Стрибок” виконується так само, як стрибок у довжину з розбігу, з тією відмінністю, що відштовхування в потрійному стрибку робиться слабшою ногою.

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

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-уверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг із закиданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стіни.
6. Стрибки у кроці (поштовхова нога при відштовхуванні виноситься вперед-уверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-уверх, як при бігу.

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



Перелік засобів для навчання окремих елементів потрійного стрибка

1. Розповідь і пояснення особливостей потрійного стрибка з розбігу.

2. Демонстрація техніки потрійного стрибка з розбігу. Перегляд і розбір кінограм, схем, плакатів з техніки стрибка тощо.

3. Показ техніки стрибка з короткого (3 – 5 кроків) і середнього (6 – 8 кроків) розбігу.

4. Потрійний стрибок з місця з однієї ноги на другу у кроці.

5. Багаторазові стрибки з ноги на ногу зі збільшенням фази польоту у “кроці”.

6. Те ж – із короткого та середнього розбігу.

7. Багаторазові стрибки на одній нозі – на 20 м.

8. Потрійний стрибок за відмітками.

Методичні рекомендації. Звертати увагу тих, хто займається, на відштовхування та просування вперед і політ у кроці. Стрибки виконуються з продовжуваними фазами польоту. Звертати увагу на постановку поштовхової ноги у поєднанні з активним рухом маховою ногою вгору-вперед. Для відштовхування ногу ставити на всю ступню або з п'ятки. У навчанні з'ясувати схему потрійного стрибка.

Перелік вправ для навчання техніки „скачка”

1. Скачок на одній нозі з активним підніманням стегна угору і постановкою ноги на всю ступню.

2. Те ж – із наступним пробіганням через яму з піском.

3. Скачки на одній нозі по відмітках з малого і середнього розбігу.

4. Скачки на одній нозі із приземленням у яму з піском на обидві ноги.

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

Перелік вправ для навчання ритму потрійного стрибка і поєднання скачка із кроком і стрибком

1. Потрійний стрибок із малого і середнього розбігу за розмітками ( 2,5 м).

2. Потрійний стрибок із розбігу за розмітками (через 3,5 м).

3. Скачок у поєднанні зі стрибком у кроці з малого і середнього розбігу.

4. Скачок у кроці в поєднанні зі стрибком.

Методичні рекомендації. 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.

Перелік вправ для навчання техніки правильного ритму, точності розбігу у поєднанні зі “скачком”

1. Із середнього розбігу (8 – 10 бігових кроків) виконати “скачок” із подальшим пробіганням через яму.

2. Те ж – із розбігу на 12 – 16 бігових кроків. Визначити практичним шляхом повний розбіг.

3. Із повного розбігу виконати “скачок” із подальшим пробіганням.

Методичні рекомендації. Акцентувати увагу на постанову поштовхової 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.

Перелік вправ для вдосконалення техніки потрійного стрибка з розбігу

1. Індивідуальне вдосконалення окремих елементів техніки та їх поєднання в потрійному стрибку.

2. Потрійний стрибок за розмітками з кроку, малого та середнього розбігу.

3. Виконання стрибка з короткого, середнього і повного розбігу.

4. Виконання розбігу та стрибка в цілому на швидкості, прийнятній у змаганні.

5. Участь у різних змаганнях.

Методичні рекомендації. Акцентувати 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.

Керівництво методичними та навчальними посібниками з легкої атлетики. Систематичні заняття в секції з легкої атлетики.

Характеристика типових помилок у техніці розбігу. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: збільшення довжини останніх кроків розбігу, надмірний нахил тулуба вперед, назад; нестабільність бігових кроків.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці розбігу

1. Стрибок у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
2. Біг на “раз”, “два”, “три” – стрибок у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
3. Біг на “раз”, “два”, “три” – вистрибування на поштовховій нозі 2 – 3 рази по 15 м.
4. Перемінний біг – 10 м швидко, 10 м стрибком у кроці (застосовувати контрольні мітки).

Характеристика типових помилок у техніці відштовхування. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: постановка ноги на місце відштовхування з розслабленими м'язами, особливо стопи; включення поштовхової ноги і рук із запізненням; низьке піднімання стегна і недостатнє згинання ноги у колінному суглобі.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці відштовхування

1. Стрибки на правій, на лівій нозі з просуванням уперед 2 – 3 рази по 15 м.
2. Пружні стрибки на двох ногах із просуванням уперед, високо піднімаючи коліна 2 – 3 рази по 15 м.
3. Стрибки у кроці 2 – 3 рази по 15 м.
4. Стрибки на двох ногах, а також на правій і на лівій через лавочку (2 – 3 рази).

Характеристика типових помилок у техніці польоту і приземлення. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту; передчасне групування для виконання приземлення; відсутній викид гомілки.

### Перелік вправ для усунення помилок у техніці польоту і приземлення

1. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
2. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
3. Стрибки з малого розбігу через стрічку на малій висоті (20 – 40 см) за 50 см до ями.
4. Стрибки з місця з відштовхуванням однією ногою на поролонові мати.

## **5.2. Методика навчання техніки метання диска**

### ***Характеристика техніки метання диска***

Складність техніки метання диска полягає в тому, що, окрім обертального, металник повинен робити стрибкоподібний прямолінійний рух, спрямований у бік сектора. Диск за своєю будовою (формою) наділений значними аеродинамічними властивостями, які спортсменів, що оволодів технікою досконало, необхідно використовувати для дальності метання.

Вага диска для жінок – 1 кг; для чоловіків – 2 кг. Метають диск із круга діаметром 250 см у сектор 40°.

Техніка метання диска складається з таких частин (елементів, фаз): підготовчої – тримання диска, попередні махи; основної – вхід у поворот, поворот “скачком”, „втеча” від диска, фінального зусилля та збереження рівноваги. Диск потрібно тримати у вільно опущеній руці на нижніх фалангах пальців. Верхня площа диска повинна торкатися передпліччя. Метальник стає впритул до задньої частини круга спиною до сектора, ноги – на ширині плечей, ліва нога щодо правої ставиться на 10 – 15 см ближче до середини круга. Із такого положення починаються попередні махи. Диск, що тримається в руці, рухається по максимальній дузі на рівні плечей уліво –вправо з активною участю ніг, які згинаються та розгинаються у колінах, та за рахунок закручування тулуба. Під час замаху, який робиться плавно, розтягуються м’язи плеча, грудні та бокові м’язи тулуба. Після двох – трьох замахувань, коли рука з диском перебуває справа у крайній точці, починається вхід у поворот, який надає системі „метальник – диск” обертovo-поступального руху. Вхід у поворот починається зі скручування лівої ноги на носку на 180°; диск у цей момент повинен розміщуватися позаду вертикальної осі, що проходить через ліве

плече та праву стопу, але не обганяє його. Метальник, повернувшись на лівій стопі лицем до напрямку метання, швидко знімає праву ногу та відштовхується від ґрунту шляхом згинання та розгинання ноги в кульшовому суглобі, що створює можливість винесення ноги (від стегна) із прискоренням уперед. Після відриву від опори правої ноги починається одноопорна фаза повороту, що нагадує вибігання спринтера зі старту. Тут необхідно пройти точно по діаметру круга вперед, не відхиляючись уліво. Після винесення правої ноги вперед ліва стопа відштовхується від поверхні круга і починається безопорна фаза метання тривалістю 0,28 – 0,32 с. Після активної постановки правої ноги до центра круга починається одноопорна фаза, коли права нога випереджує праву руку з диском. Одночасно ліва рука у момент постановки правої ноги здійснює поворотний рух у ліктьовому суглобі і зупиняється перед грудьми метальника, цим самим сприяючи розтягнню м'язів тулуба перед фінальним зусиллям.

Швидким рухом і постановкою лівої ноги позаду від правої завершується одноопорна фаза, і метальник приходить у двоопорне положення, найбільш вигідне для активного виконання фінального зусилля. У результаті синхронної роботи ніг, розтягання м'язів грудей і руху руки, що метає снаряд, диск, починаючи з проходження нижньої точки, отримує максимальне прискорення.

Робота ніг під час виконання фізичного зусилля складається зі скручування та випрямлення правої ноги з ударом у таз і пружного активного розгинання лівої ноги. Хвиля силових зусиль повинна передаватися по ланцюгу: стопа правої ноги, таз, м'язи живота, спини, тулуба, плеча і, нарешті, кисті руки, що тримає диск.

Після випускання диска права нога, випрямляючись, відривається від опори, а ліва знімається з опори одночасно з вильотом диска.

#### Перелік вправ для навчання техніки хвату, тримання та випускання диска

1. Ознайомлення зі снарядами для метань, організацією та правилами проведення змагань.
2. Демонстрація техніки метання диска, розбір кінограм, фотографій, схем.

3. Пояснення окремих елементів техніки метання. Ознайомлення з технікою метання диска найвідоміших металників.

4. Демонстрація та засвоєння хвату і тримання диска.

5. Випускання диска з різних вихідних положень з обертанням його за годинниковою стрілкою:

а) з вихідного положення, стоячи лицем уперед, ліва нога – спереду, рука з диском опущена вниз – підкидання снаряда вгору на 2 – 3 м із вказівного пальця з подальшим приземленням на ребро диска;

б) вихідне положення те ж саме, після присідання та замаху руки з диском виконується кидок уперед так, щоб диск котився на ребрі;

в) із того ж вихідного положення, диск викидається вперед-угору.

6. Із вихідного положення стоячи при повороті вправо виконати декілька махів диском із подальшим випуском снаряда із вказівного пальця.

Методичні рекомендації. При навчанні необхідно дотримуватися заходів безпеки: метати диск слід тільки в одному напрямку; дотримуватися чіткої черговості металників; групу слід розташовувати в зоні, недосяжній для влучання снаряда; метання необхідно проводити або із твердого, утрамбованого ґрунту, або зі спеціально обладнаних кругів для метань. Спочатку засвоюється викидання диска із вказівного пальця з повертанням його за годинниковою стрілкою; після цього – випускання диска в заданому напрямку під необхідним кутом випускання та кутом атаки диска.

Перелік вправ для навчання техніки метання диска з місця (фаза фінального зусилля)

1. Метання диска з місця із вихідного положення, стоячи боком до напрямку метання, ноги на ширині плечей.

2. Те ж саме, із вихідного положення, стоячи спиною до напрямку метання, з попередніми махами диском уперед-назад і активною роботою ніг.

3. Метання диска з місця із вихідного положення стоячи на правій нозі, з опусканням на опору лівої та подальшим винесенням правої вперед в упор.

Методичні рекомендації. Метання з місця починається з випрямлення правої ноги і подальших рухів, які вказані в описі техніки метання диска з місця. Під час випускання снаряда кисть руки повинна спрямувати диск зверху, горизонтально до площини плечей. У метанні послідовно беруть участь м'язові групи ніг, тулуба, рук.

Перелік вправ для навчання техніки метання диска з поворотом

1. Вихідне положення: стоячи боком до напрямку метання. Попередні вільні, широкі махи рукою з диском перед поворотом.

2. Узгоджені, повільні рухи тулуба, рук і ніг при вході у поворот.

Методичні рекомендації. Вивчення повороту краще виконувати без диска, імітуючи метання. Звернути увагу на обгін снаряда і ритм виконання повороту. Метання диска необхідно виконувати не в колі, акцентуючи увагу на виконанні повороту з прискоренням.

Перелік вправ для вдосконалення техніки метання диска з поворотом:

1. Метання диска з поворотом із кола з дотриманням правил змагань на результат.

2. Метання диска з поворотом із вихідного положення спиною до напрямку метання.

3. Участь у спортивних змаганнях.

Методичні рекомендації. Тренування під керівництвом тренера. Використання методичних посібників.

Характеристика типових помилок у техніці тримання і випускання диска, входження у поворот. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: розмахування здійснюється швидко, скуто і за малою амплітудою; надмірний хвилеподібний рух диска під час попередніх розмахувань і повороту.

Перелік вправ для усунення помилок у техніці тримання і випускання диска, входження у поворот

1. Тримання диска на розведених пальцях робочої руки (правої), погойдування руки з диском уперед – назад.

2. Підкидання диска вгору та ловіння його двома, однією рукою, надаючи йому обертальних рухів за годинниковою стрілкою.

3. Котіння диска по землі ребром уперед.

Характеристика типових помилок у техніці фінального зусилля. Шляхи їх попередження і виправлення

Типові помилки: під час повороту метальник зміщується вправо (через перекручування) або вліво (через недокручування лівої ноги); падіння метальника під час метання; надмірні коливання диска під час польоту.

Перелік засобів для усунення типових помилок у фінальному зусиллі

1. Імітація входження у поворот по позначеній лінії.

2. Метання диска з місця вихідного положення, коли диск перебуває у положенні далекого замаху.

Примітка: вправи виконуються в секторі або біля сектора, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання вправ.

### **Завдання для самоконтролю**

#### **І рівень складності**

1. Вкажіть, яким повинен бути кут постановки ноги на відштовхування в потрійному стрибку з розбігу :

а)  $55 - 60^\circ$ ;

б)  $60 - 65^\circ$ ;

в)  $65 - 70^\circ$ ;

г)  $70 - 75^\circ$ .

2. Зазначте, який елемент відсутній у техніці потрійного стрибка з розбігу:

а) *скік*;

б) *прогин*;

в) *крок*;

г) *стрибок*.

3. Виберіть правильну послідовність елементів техніки потрійного стрибка з розбігу :

а) *скік – крок – стрибок*;

б) *крок – скік – стрибок*;

в) *стрибок – крок – скік*.



4. Вкажіть, рухами яких ланок тіла супроводжується відштовхування у потрібному стрибку:

*а) активною постановкою і швидким розгинанням поштовхової ноги;*

*б) активним рухом рук і тулуба вгору;*

*в) постановкою поштовхової ноги на брусок під себе, активним рухом махової ноги і рук із випрямленням тулуба.*

5. Яким повинно бути положення тулуба спортсмена під час відштовхування у “скоці”:

*а) децю відхилене (близько  $1^\circ$ );*

*б) вертикальне;*

*в) децю нахилене (близько  $1^\circ$ );*

*г) усі перераховані варіанти правильні.*

6. Напишіть, скільки обертів виконує спортсмен під час метання диска:

*а) 1;*

*б) 1,5;*

*в) 2;*

*г) 2,5;*

*д) 3.*

7. Виберіть правильні твердження щодо техніки метання диска:

*а) диск утримується в опущеній руці і опирається на нігтьові фаланги пальців, які щільно притиснуті один до одного;*

*б) активна частина фінального зусилля може розпочатися лише у двоопорному положенні;*

*в) під час метання диска проти вітру кут вильоту снаряда необхідно зменшити;*

*г) поворот у метанні диска починається з оберту на лівій нозі на передній частині стопи;*

*д) під час підготовки до метання тулуб спортсмена нахилений уперед, а ноги випрямлені.*

8. Вкажіть, які з перерахованих елементів не стосуються техніки метання диска:

*а) фінальне зусилля;*

*б) кидкові кроки;*

*в) розгін;*

*г) відштовхування;*

д) політ і приземлення.

9. Які з перерахованих фаз не стосуються техніки потрійного стрибка:

а) розбіг;

б) відштовхування;

в) фінальне зусилля;

г) перехід через планку;

д) приземлення.

10. Чи буде доцільним вивчення на одному уроці метання списа і метання диска:

а) так;

б) ні.

## II рівень складності

1. Назвіть елементи техніки потрійного стрибка з розбігу:

2. Напишіть, який елемент техніки метання диска вважається найважливішим \_\_\_\_\_.

3. Вкажіть, скільки бігових кроків становить розбіг у стрибунів у потрійному стрибку: \_\_\_\_\_.

4. Зазначте, з яких частин складається техніка метання диска: \_\_\_\_\_.

5. Рухом якої частини кисті необхідно завершувати випускання диска: \_\_\_\_\_.

6. Продовжіть речення: “Характерною особливістю стрибка є \_\_\_\_\_”.

7. Напишіть, які вміння необхідні стрибуну для досягнення високих спортивних результатів: \_\_\_\_\_.

8. Вставте пропущені слова в речення: “За умови, що у змаганнях із метань бере участь більше, ніж \_\_\_\_\_ спортсменів, кожному учаснику дається право на \_\_\_\_\_ спроби, а \_\_\_\_\_ учасникам, які показали найкращі результати, надаються \_\_\_\_\_ додаткові спроби”.

9. Перелічіть фактори, від яких залежить результат у потрійному стрибку: \_\_\_\_\_.

10. Рухами яких ланок тіла супроводжується відштовхування в потрійному стрибку: \_\_\_\_\_.

### **III рівень складності**

1. Назвіть характерні риси потрійного стрибка з розбігу (не менше 5).
2. Типові помилки потрійного стрибка з розбігу (не менше 5).
3. Підберіть засоби (не менше 5) для навчання техніки виконання “скоку” в потрійному стрибку з розбігу.
4. Перелічіть завдання методики навчання техніки потрійного стрибка з розбігу (не менше 5).
5. Перерахуйте типові помилки (не менше 5) техніки виконання потрійного стрибка з розбігу.
6. Опишіть вправи (не менше 3) для розв’язання завдання “навчити техніки виконання “стрибка” в потрійному стрибку”.
7. Вкажіть завдання методики навчання техніки метання диска.
8. Типові помилки під час виконання метання диска (не менше 3).
- 9) Опишіть послідовність проходження металником фаз диска під час виконання оберту, починаючи з вихідного положення:  
1 – \_\_\_\_\_; 2 – \_\_\_\_\_; 3 – \_\_\_\_\_; 4 – \_\_\_\_\_; 5 – \_\_\_\_\_.
- 10) Вкажіть характерні риси техніки метання диска (не менше 5).

### **IV рівень складності**

1. Складіть комплекс спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою фінального зусилля в метанні диска.
2. Підберіть комплекс спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою “скачка” в потрійному стрибку.
3. Розробіть комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання розбігу у поєднанні “скачка” і “кроку” в потрійному стрибку.
4. Запропонуйте комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки повороту в метанні диска.
5. Визначте комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки “кроку” у поєднанні зі “стрибком” у потрійному стрибку.

## **Розділ 6**

### **Модуль 6**

#### **Методичні поради до практичних занять**

Удосконалення техніки бігу, стрибків, метань. Написання конспектів частин занять. Проведення підготовчої, основної та заключної частини заняття. Підбір комплексів спеціально-розвивальних, підготовчих підвідних вправ для вдосконалення елементів техніки легкоатлетичних вправ та для розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.

#### **Завдання для самоконтролю**

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи до опанування техніки.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей у бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у бігових видах.
10. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Техніка бігу на короткі дистанції.
13. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
14. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам.
15. Техніка стрибка у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флоп”.
16. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
17. Класифікація легкоатлетичних вправ.
18. Техніка потрійного стрибка.
19. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.

20. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.

21. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

22. Методи навчання легкоатлетичних вправ.

23. Техніка метання малого м'яча.

24. Загальні правила та особливості суддівства змагань з бігу на середні та довгі дистанції.

25. Вікові особливості розвитку рухових якостей легкоатлета.

26. Техніка виконання різноманітних видів спеціальних бігових вправ.

27. Закономірності та основні принципи побудови спортивного тренування.

28. Правила та особливості суддівства змагань зі штовхання ядра.

29. Техніка бар'єрного бігу.

30. Правила та особливості суддівства змагань з бар'єрного бігу.

31. Структура річного циклу підготовки у легкій атлетиці.

32. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції. Методика їх виправлення.

33. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.

34. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.

35. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення.

36. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.

37. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці.

38. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.

39. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.

40. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.

41. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.

42. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.

## Контрольні вимоги до рівня фізичної та технічної підготовки з легкоатлетичних вправ

№ з/п	Види легкої атлетики	Оцінка техніки виконання вправи (бали)	Оцінювання виконання вправи згідно із класифікаційною таблицею				
			Стать	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали
1.	Спортивна ходьба	10	Юнаки	Бали виставляються тільки за оцінювання техніки виконання вправи			
			Дівчата				
2.	Біг на середні та довгі дистанції	10	Юнаки 3000 м	11.00 хв	11.30 хв	12.00 хв	12.15 хв
			Дівчата 2000 м	10.00 хв	10.30 хв	11.00 хв	11.30 хв
3.	Стрибок у довжину способом зігнувши ноги	10	Юнаки	5.20 м	5.00 м	4.80 м	4.60 м
			Дівчата	4.20 м	4.00 м	3.80 м	3.60 м
4.	Біг на короткі дистанції	10	Юнаки 100 м	12.6 с	13.0 с	13.2 с	13.6 с
			Дівчата 100 м	14.3 с	14.8 с	15.5 с	16.0 с
5.	Стрибок у висоту з розбігу	10	Юнаки	1.30 м	1.25 м	1.20 м	1.15 м
			Дівчата	1.15 м	1.10 м	1.05 м	1 м
6.	Метання м'яча	10	Юнаки	50 м	40 м	35 м	30 м
			Дівчата	40 м	30 м	25 м	20 м
7.	Бар'єрний біг	10	Юнаки 60 м	10.5 с	11.0 с	11.5 с	11.7 с
			Дівчата 60 м	11.0 с	11.5 с	12.0 с	12.2 с
8.	Естафетний біг	10	Юнаки 4х100 м	55 с	57 с	59 с	1.01.0 хв
			Дівчата 4х100 м	1.02.0 хв	1.04.0 хв	1.06.0 хв	1.08.0 хв
9.	Штовхання ядра	10	Юнаки	10.00 м	9.00 м	8.50 м	8.00 м

			Дівчата	8.00 м	7.50 м	7.00 м	6.50 м
10.	Метання диска	10	Юнаки	22 м	20 м	18 м	15 м
			Дівчата	20 м	18 м	16 м	14 м
11.	Метання списа	10	Юнаки	25 м	22 м	20 м	18 м
			Дівчата	20 м	17 м	15 м	13 м

### **Теми рефератів для виконання самостійної роботи**

1. Історія розвитку легкої атлетики у європейських країнах.
2. Аналіз техніки та правила проведення змагань з кросового бігу.
3. Методика педагогічних досліджень.
4. Домашнє завдання для поліпшення швидкості рухів.
5. Психологічна підготовка легкоатлета.
6. Техніка та методика викладання одного з видів легкої атлетики.
7. Морально-вольова підготовка легкоатлета.
8. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.
9. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
10. Вікові особливості розвитку рухових якостей легкоатлета.
11. Легка атлетика у Стародавній Греції і в Римі.
12. Виникнення і розвиток легкої атлетики в Україні.
13. Розвиток рухових якостей у легкоатлетів підліткового віку.
14. Відновлювальні процедури у тренувальному процесі легкоатлетів.
15. Пентатлон – стародавнє багатоборство.

## Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика / О. Ф. Артюшенко [Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури]. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика / Й. В. Бачинський. [Навчальний посібник]. – Львів: Друкарня фірми “Таля”, 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А. П. и др. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – К. – 80 с.
4. Волков Л. В. Теория спортивного отбора : способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – М.: Ф и С, 1997. – 168 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика [курс лекцій] / О. В. Гогін [Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди]. – Харків: ОВС, 2001. – 112 с.
6. Гогін О. В. Основи техніки бігу та ходьби / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна [Науково-методичний журнал]. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2003. – С. 27.
7. Гогін О. В. Легка атлетика / Гогін О. В. – [Навчальний посібник]. – Харків: ОВС, 2009. – 395 с.
8. Кондрацька Г. Д. Спеціальні вправи в легкій атлетиці / Г. Д. Кондрацька/ – [Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. – 80 с.
9. Кондрацька Г. Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики / Г. Д. Кондрацька, С. П. Панькевич. – [Методичні рекомендації до проведення практичних занять]. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Франка, 2008. – 39 с.
10. Кондрацька Г. Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики / Г. Д. Кондрацька, О. В. Редчиць, Р. Л. Федоришак. – [Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2008. – 168 с.
11. Коц Я. М. Физиологические основы физических качеств / Я. М. Коц // Спортивная физиология – М. : Ф и С, 1985. – 256 с.
12. Кучеренко В. М. Легка атлетика / В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. – Тернопіль: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.
13. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н. Г. и др. – М.: Ф и С, 1989. – 671 с.



14. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.  
Фізична культура. 5 – 12 класи. Програму підготували:  
Єрмолова В. М., Зубалій М. Д., Іванова Л. І., Лакіза О. М.,  
Операйло С. І., Смолюс Г. Г., Столієнко В. В., Столієнко Є. В.,  
Тимошенко О. В. – [Навчально-практичне видання]. – К.: ВТФ  
“Перун” 2005. – 272 с.

15. Тренажеры и специальные упражнения в легкой  
атлетике / Под общ. ред. Алабина В. Г., Кривоносова М. П. – М.  
: Физкультура и спорт, 1976. – 272 с.

16. Федак О. Г. Методика навчання техніки легкоатлетичних  
вправ / О. Г. Федак. [Навчальний посібник для студентів  
факультетів фізично культури]. – Дрогобич: Редакційно-  
видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2008. – 35 с.

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

18. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання  
школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга –  
Богдан, 2001. – 248 с.

Навчально-методичне видання

Галина Кондрацька, Василь Редчиць,  
Наталія Мацалак, Мар'ян Годзь

# *Теорія і методика викладання легкої атлетики*

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів  
напряму підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”  
денної і заочної форм навчання

*Редакційно-видавничий відділ  
Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка*

**Головний редактор**  
*Ірина Невмержицька*

**Редактор**  
*Жіна Хом'як*

**Технічний редактор**  
*Богдан Шмігельський*

**Коректор**  
*Роман Стецюняк*

Здано до набору 11.02.2010р. Підписано до друку 04.03.2010 р.  
Формат 60х84/16. Папір офсетний. Гарнітура. Times. Наклад 300 прим.  
Ум. друк. арк.21,39. Зам. № 55

Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного  
університету імені Івана Франка. (Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої  
справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції ДК № 2155 від 12. 04. 2005 р.)  
82100, Дрогобич, вул. І.Франка, 24, к.43, тел. 2-23-78