

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

Галина Кондрацька, Роман Федорищак

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

КУРС ЛЕКЦІЙ

для студентів спеціальності
«Фізичне виховання», «Здоров'я людини»

Дрогобич 2008

УДК 796.42(07)
ББК 75.711р
К 64

Галина Кондрацька, Федорищак Роман. **Теорія та методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання.** – Дрогобич: редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, - 171 с.

Навчально-методичний посібник написано згідно до програми з навчальної дисципліни “Теорія та методика викладання легкої атлетики”, для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”, спеціальності “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”, затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Посібник містить виклад основних методичних матеріалів, необхідних майбутньому учителю фізичної культури для формування техніки легкоатлетичних вправ, визначення їх оздоровчого, освітнього, розвиваючого, виховного характеру. Запропонований у навчально-методичному посібнику матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти.

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № від 2008 р.).

Рецензенти:

В.Д. Єднак – доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики Олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

М.І. Лук’янченко – професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Зміст

Вступ	5
I. Розділ. Вступ до дисципліни.	6
Лекція №1. Історія розвитку легкої атлетики.	6
1.1. Історія розвитку легкої атлетики у європейських країнах.	
2.1. Розвиток легкої атлетики в Україні.	
2.3. Легка атлетика і комплексу ГПО.	
2.4. Значення легкої атлетики на європейській арені.	
2.5. Перші чемпіони і рекордсмени.	
2.6. Зміна поколінь. Пошуки, проблеми, прорахунки.	
2.7. Становлення національної “школи” легкої атлетики.	
2.8. Під прапором національної збірної.	
Лекція 2. Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ.	
2.1. Визначення легкоатлетичних вправ.	
2.2. Характеристика окремих груп (видів) легкої атлетики.	
2.3. Оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення легкоатлетичних вправ.	
Список рекомендованої літератури	
II Розділ. Основи навчання техніки видів легкої атлетики.	
Лекція №1 .Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних вправ.	
1.1 Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.	
1.2 Принципи, методи та способи навчання.	
1.3.Типова схема методики навчання легкоатлетичних вправ.	
1.4.Основна мета та зміст тренувального процесу.	
1.5. Визначення основ техніки спортивної вправи.	
1.6. Характеристика легкоатлетичних вправ.	
1.7. Основи техніки ходьби, бігу, стрибків та метань.	
Список рекомендованої літератури	
III Розділ. Послідовність та методика навчання техніки легкоатлетичних вправ.	
Лекція 1. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ	
1.1. Методика та послідовність навчання техніці спортивної ходьби	
1.2. Методика та послідовність навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції.	
1.3. Методика та послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції	
1.4. Методика та послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції	
1.5. Методика та послідовність навчання техніці бар’єрного бігу	
3.6. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину	
1.7. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка з розбігу	
1.8. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у висоту з розбігу	
1.9. Методика та послідовність навчання техніці стрибка з жердиною	
1.10. Методика та послідовність навчання техніці метання списа	
1.11. Методика та послідовність навчання техніці штовхання ядра	
1.12. Методика та послідовність навчання техніці метання диска.	

- 1.13. Методика та послідовність навчання техніці метання молота
Список рекомендованої літератури

IV Розділ. Правила суддівства змагань із легкої атлетики.

Лекція №1. Організація та проведення змагань.

- 1.1. Основні завдання суддів.
1.2. Суддівство змагань із бігу.

Лекція №2. Специфіка суддівства з окремих дисциплін

- 2.1. Суддівство змагань бігу з бар'єрами.
2.2. Суддівство змагань бігу з перешкодами.
2.3. Суддівство естафетного бігу.

Лекція №3 Суддівство змагань зі стрибків і метань

- 3.1. Обов'язки рефері зі стрибків і метання.
3.2. Судді змагань зі стрибків і метань.
3.3. Стрибки у висоту та стрибки із жердиною.
1.4. Суддівство диск, молот, ядро

Список рекомендованої літератури

V Розділ. Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики.

Лекція 1. Особливості проведення занять із легкої атлетики з дітьми та підлітками.

- 1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків.
2.2. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

Лекція 2. Побудова та планування навчальних занять з легкої атлетики

- 2.1. Види занять із легкої атлетики.
2.2. Структура, типи і завдання уроку та тренувальних занять.
2.3. Організаційно-методичні вказівки для проведення навчальних та тренувальних занять.
2.4. Побудова конспекту уроку та тренувальних занять.
2.5. Підбір основних засобів, їх обсяг для вирішення поставлених завдань.
2.6. Реєстрація навантаження та контроль за тренувальним процесом.

Список рекомендованої літератури

Предметний показчик

Іменний показчик

Вступ

Методичні матеріали розроблено для *викладачів та* студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. (Посібник) *(Вони)* (дає) *(дають)* рекомендації, необхідні для фізичної підготовки студентів з тих видів легкоатлетичних вправ, які запропоновані навчальною програмою. Матеріал, викладений у посібнику, передбачає ознайомлення студентів з основами техніки фізичних вправ, з послідовністю формування завдань навчання та підбором спеціально-підвідних вправ для засвоєння техніки легкоатлетичної вправи.

Сучасний процес підготовки студентів вимагає всебічного аналізу різних аспектів, які дозволять максимально розвивати їх здібності, готувати до задоволення різного освітнього попиту. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання студента про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. Методика формування рухового вміння – це здатність студента виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу.

Пропоновані рекомендації укладено відповідно до програми “Теорія та методика викладання легкої атлетики” для факультетів фізичного виховання. В навчально-методичному посібнику розглядаються питання навчання і вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ для студентів першого курсу.

Методичні рекомендації складаються з шести розділів. В кожному розділі описано основи техніки легкоатлетичної вправи, виділено визначальну ланку у послідовності навчання техніки вправи, підібрано спеціально-підвідні вправи для ефективного та швидкого засвоєння техніки легкоатлетичних вправ.

Знання техніки легкоатлетичних вправ, вміння виявити недоліки у виконанні вправи та вибір методів і засобів для виправлення існуючих помилок є основним завданням майбутнього учителя фізичної культури.

I. Розділ

Вступ до дисципліни

Лекція №1

Історія розвитку легкої атлетики

План

- 1.1. Історія розвитку легкої атлетики у європейських країнах
- 1.2. Розвиток легкої атлетики в Україні
- 1.3. Значення легкої атлетики на європейській арені
- 1.4. Перші чемпіони і рекордсмени
- 1.5. Зміна поколінь. Пошуки, проблеми.
- 1.6. Становлення національної “школи” легкої атлетики.
- 1.7. Під прапором національної збірної.

Ходьба, біг, стрибки та метання снарядів були невід’ємною частиною життя людей з давніх часів. Природно, що й вони ставали основою перших змагань, які почали проводитись ще задовго до нашої ери. Відомо, що деякі народи Азії, Африки та Центральної Америки організовували змагання з бігу, стрибків та метань. Та значного розвитку легкоатлетичні вправи досягли у стародавній Греції. Поряд з іншими видами фізичних вправ вони посідають вагоме місце у військово-фізичній підготовці, складають значну частину культових свят. На 1-х олімпійських іграх (776 р. до н.е.) в програму спортивних змагань входив біг на один стадій (192.27 м) – драмос. На XIV Олімпійських іграх 724 р. до н.е. до програми ігор включили біг на дві стадії (діалоус), а з XV Олімпійських ігор стали проводити змагання на 24 стадії (4614. 48 м – долікос).

До програми Олімпійських ігор (708 р. до н.е.) вперше включили пентатлон (п’ятиборство), що складався з бігу на один стадій, стрибків у довжину з розбігу, метання диска та списа і боротьби. У 393 р. н.е. римський імператор Феодосій I скасував Олімпійські ігри під тиском духовенства. В епоху римського панування легка атлетика поступилась місцем бою гладіаторів. У середні віки легка атлетика не отримала подальшого розвитку. Легкоатлетичні вправи використовувалися лише у військовій підготовці та традиційних святкових розвагах народу.

В епоху Відродження біг, стрибки та метання входять у склад деяких систем фізичного виховання.

У другій половині XIX ст. легкоатлетичні вправи перетворюються у самостійні елементи легкоатлетичного спорту, стають популярними у фізичному вихованні молоді.

Сучасна легка атлетика, раніше, ніж в інших країнах, започатковувалась в Англії. Перше змагання з бігу на дистанції близько 2 км відбулося в 1837 р. у коледжі м. Регбі, потім в Ітоні, Кембріджі, Лондоні та ін. містах. Програму змагань поступово розширювали: введено біг на короткі дистанції, біг з перешкодами і метання тягаря, стрибки у довжину і висоту з розбігу. У 1886 році відбулася перша національна першість Англії з легкої атлетики.

Трохи пізніше легкоатлетичний спорт здобуває визнання в інших країнах Європи та Сполучених Штатах Америки.

У Франції легка атлетика як вид спорту починає розвиватися з 70-х років минулого століття і перш за все у військових та цивільних ліцеях. З 1880 року регулярно проводяться змагання з бігу. Наприкінці 80-х років засновано асоціацію французьких товариств з атлетичного спорту.

Розвиток легкої атлетики у США розпочинається з 1868 року, коли був створений Нью-Йоркський атлетичний клуб і проведені перші змагання з легкої атлетики. Осередками розвитку легкої атлетики стають університети. Наприкінці 80-х років в США створюються “Аматорська легкоатлетична спілка Америки”.

У германії перші легкоатлетичні змагання були організовані крокетними та футбольними клубами Берліна у 1888 році.

У скандинавських країнах легка атлетика як самостійний вид спорту утвердився з 1887 року в Швеції, потім в Норвегії (1897 р.) і у Фінляндії (1907р.).

В Угорщині, Польщі, Чехословаччині, Югославії та інших країнах Центральної Європи легкоатлетичний спорт почав розвиватися з 90-х років XIX століття.

Таким чином, легка атлетика як вид спорту на кінець XIX століття завоювала визнання у більшості країн світу.

Важливим етапом розвитку легкої атлетики стало відродження і проведення сучасних Олімпійських ігор, чільне місце в програмі яких посідав саме цей вид спорту.

Перші олімпійські ігри відбулися в 1896 році в Афінах. Легкоатлети змагались у 12 видах програми. Через 100 років – у 1996 році – на XXVI літніх Олімпійських іграх в м. Атланті (США) – 44 види (24 – чоловіки, 20 – жінки). У 2000 році в Сіднеї (Австралія) легкоатлети змагались у 46 видах.

До 1928 року в Олімпійських іграх приймали участь тільки чоловіки. Жіночі змагання введені з IX Олімпійських ігор в Амстердамі.

Поряд з Олімпійськими іграми проводяться регіональні змагання: чемпіонати Європи, Панамериканські, Балканські, Африканські ігри. Рівень розвитку легкоатлетичного спорту в країнах перевіряється на таких командних змаганнях як Кубок Європи (з 1965 р.) і Кубок світу (1977 р.) З 1987 р. почали

проводити чемпіонат світу. Крім цього розігруються кубки світу з окремих видів: по марафонському бігу, кросу, спортивній ходьбі. Найкращі спортсмени світу мають можливість щорічно виступати на змаганнях найвищого рівня. В чотирьохрічному циклі проводяться такі змагання: чемпіонат світу (1 раз в чотири роки); Кубок світу (1 раз в чотири роки), а з 1993 р. 1 раз у 2 роки; Континентальні першості (1 раз у 3 роки); Кубок Європи для чоловічих та жіночих команд (1 раз у 2 роки); чемпіонат Європи серед юніорів (1 раз у 2 роки); чемпіонат Європи в закритих приміщеннях щорічно); зимовий чемпіонат світу; традиційні міжнародні змагання та матчеві зустрічі.

За проведенням міжнародних змагань з легкої атлетики, реєстрацією світових та регіональних рекордів відповідає Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ІААФ), створена у 1912 році. Зараз вона об'єднує національні федерації понад 203 країн.

Для розвитку та популяризації легкої атлетики у країнах Європи, організації та проведення змагань у 1967 році була створена Європейська атлетична асоціація (САА), яка об'єднує 32 країни.

2.2. Розвиток легкої атлетики в Україні.

Біг наввипередки, стрибки на дальність та через перешкоди були популярні в усі часи й епохи. Але розвиватися, набувати організаційних форм, ділитися на види спорту в Україні, як і у Російській імперії в цілому, почав з середини ХІХ століття.

Початком розвитку легкої атлетики на Україні слід вважати 1905 р., коли в Катеринославі (теперішньому Дніпропетровську) було засновано перший гурток легкої атлетики.

Незабаром такі ж гуртки з'являються в Одесі та Києві, потім у Харкові, Чернігові, Житомирі, Миколаєві. На жаль, не маючи державної підтримки, гуртки раз у раз розпадалися або ж ледве животіли.

Найбільш життєздатними виявився гурток Київського університету під назвою “Спорт”. Заняття і змагання в ньому проводились регулярно.

Харків'яни обрали місцем занять майданчик при заводі “Гельферіх-Саде” (нині там міститься стадіон заводу “Серп і Молот”). Спортивний інвентар і форму виготовляли здебільшого приватним способом і, звичайно, за кошти гуртківців.

Зрозуміло, що розвиток легкої атлетики на Україні був тісно пов'язаний з її розвитком в Росії. Усвідомленість про необхідність рішучого поліпшення розвитку спорту з'явилась після невдалого виступу спортивної команди Росії в 1912 році на М Олімпійських іграх, що відбувалися у Стокгольмі. Олімпійський комітет Росії ухвалив рішення про проведення щорічних Всеросійських олімпіад. Першу олімпіаду було вирішено провести в Києві наприкінці серпня 1913 року. До цього змагання готувались й легкоатлети ряду українських міст, які з успіхом виступили на чемпіонаті Росії 1912 року у Москві. Зокрема, киянин Карл Вешке переміг у двох видах програми: пробіг 100 м за 12.0 і стрибнув у довжину на 6,19. У вересні того ж року легкоатлети Харкова

провели свої перші відкриті змагання. Київський університетський гурток “Спорт” в Москві у двобої з місцевим клубом любителів легкої атлетики виграв командні змагання бігунів.

2-3 червня 1913 року в Москві відбулася перша в Росії матчева зустріч легкоатлетів серед команд Москви та Києва. З 11 видів програми кияни виграли 4 види.

Змагання легкоатлетів на 1 Всеросійській олімпіаді розпочалися 20 серпня 1913 року. З 25 видів змагань кияни вибороли 7 перших, 12 других і 13 третіх місць. Спортсмени київського гуртка спорту одержали другий приз, пропустивши вперед тільки легкоатлетів Петербурзького гуртка любителів спорту. Легкоатлети Московського клубу любителів спорту залишились на третьому місці.

I Всеросійська олімпіада позитивно вплинула на розвиток легкої атлетики в українських містах, особливо в близьких до Києва: Білій Церкві, Житомирі, Чернігові тощо.

Дедалі більшої популярності здобуває легка атлетика і в традиційно сильних легкоатлетичних центрах. Так у Харкові, де до 1912 року легку атлетику розвивали тільки у спортклубі “Фенікс”, після Олімпіади 1913 року заняття з цього виду спорту проводилися у гуртку студентів університету в Харківському товаристві велосипедного спорту. В Одесі легкою атлетикою займалися: “Шереметьєвський гурток спорту”, “Спортінг-клуб”, клуб “Сокіл”.

Набагато зросла кількість любителів легкої атлетики у Києві, особливо за рахунок студентів університету, політехнічного інституту та офіцерів кадетського училища.

II Всеросійська олімпіада відбулася в Ризі 6-17 липня 1914 року. Спортивні результати у більшості видів перевищили досягнення I Олімпіади. Успішно виступили деякі кияни (М.Орлов – у бігу на 100 м, М.Соколов – у стрибку з жердиною, К.Вешке – у бігу на 400 м та ін.).

Та все ж слід констатувати, що успіхи окремих легкоатлетів і загальне піднесення легкоатлетичного спорту в Росії не свідчили про те, що легка атлетика стала масовим видом спорту. Напередодні першої світової війни в українських містах можливо було нарахувати не більше 250 легкоатлетів.

1.3. Значення легкої атлетики на європейській арені

Знаменний виходом легкоатлетів України (у складі збірної СРСР) на міжнародну арену – участю у першостях Європи і в Олімпійських іграх. Правда, ніхто з українських легкоатлетів не був включений до збірної СРСР на Чемпіонат Європи 1946 р. (22-25 серпня в м. Осло). Перерва, викликана війною, не дала можливості досягти високих результатів тим спортсменам, які блискуче виступали у довоєнний час. Молода зміна, зрозуміло, не мала ні змоги, ні часу для належної підготовки.

Високий рівень результатів легкоатлетів вимагав певних заходів. Більше уваги стали приділяти резервам, роботі з юними легкоатлетами. Для тренерів регулярно стали проводитись навчально-методичні конференції в усіх областях,

а у квітні 1947 року відбулася республіканська конференція у Києві. Значно збагатився спортивний календар, в якому передбачені змагання з квітня по жовтень. Переглядалась методика зимових тренувань. Традиційні уявлення про періоди і сезони зазнавали змін. Було взято курс на цілорічність занять і змагань.

З метою створення нової більш передової методики 19-20 березня 1949 року в Одесі було проведено республіканську навчально-методичну конференцію для тренерів і суддів, а згодом, у Києві – республіканський навчально-тренувальний збір тренерів. Кафедра легкої Київського державного інституту фізичної культури розробила методичні матеріали щодо проведення навчально-тренувальних занять з усіх видів легкої атлетики на відкритих майданчиках узимку.

На наступній першості Європи, яка проходила в Брюсселі 23-27 серпня 1950 року, виступили три українські легкоатлети – Є.Буланчик, О.Канакі та В.Гордієнко. І хоч за стабільністю результатів перші двоє мали розраховувати на перемогу, та змагання склалися для них невдало: О.Конакі посів 5-е місце в метанні молота (53.04), а Є.Буланчик – 6-е, останнє місце в фіналі бігу на 110 м з бар'єрами (15.2). П'яте місце з результатом 2:34.37,0 на марафонській дистанції посів В.Гордієнко.

Та за наступні 4 роки крім цих спортсменів з'явився цілий загін перспективних легкоатлетів, які гідно представляли Україну на змаганнях різного рівня і відіграли певну роль у розвитку легкої атлетики, в тому числі і світової. Це легкоатлети Петро Денисенко (Дніпропетровськ), який з успіхом виступав у багатьох видах легкої атлетики, але найвищих результатів досяг у стрибках з жердиною. В збірну України “увірвався” бігун на середні дистанції Петро Чевгун (Київ), списометальник Віктор Цибуленко (Київ), метальник молота Микола Редькін (Харків), Іван Ярмиш (Київ) – спортивна ходьба. Особливо необхідно відзначити Ніну Плетньову з Дружківки, яка спромоглася, яка спромоглася наприкінці серпня 1951 року на чемпіонаті СРСР в Мінську встановити перший особистий світовий рекорд післявоєнного часу серед українських легкоатлетів (800 м – 2.12,0).

Готували наших перших олімпійців київські тренери В.Г.Єфремов, А.А.Коваленко, В.Ю.Козловський, Б.М.Пирогов, З.П.Синицький, харків'янин Г.М.Артамонов, дніпропетровець І.А.Муренко, одесит П.І.Никифоров.

1.4. Перші чемпіони і рекордсмени

Цей період характерний подальшим підйомом легкої атлетики в Україні. Продовжують вдосконалювати свою майстерність, загартовані у змаганнях найвищого рівня спортсмени, з'являється здібна молодь, спроможна до конкуренції на міжнародній арені.

7 червня 1953 року киянка Ніна Откаленко (Плетньова) поліпшує рекорд світу в бігу на 800 м.

19 липня того ж року киянка Ніна Чорнощок, Дора Барахович і Ніна Откаленко встановлюють рекорд світу в естафетному бігу 3x800 – 6.35,6.

Тричі поліпшувала у 1954 році світовий рекорд у метанні списа Надія Коняєва (53.56-55.11-55.48). Необхідно прийняти до уваги, що перший раз вона це зробила у лютому місяці.

Чемпіонат Європи-54 відбувався в Берні 25-29 серпня. Україна делегувала до збірної СРСР 16 чоловік.

Найбільш успішно виступив досвідчений Є.Буланчик – він став чемпіоном на своїй коронній дистанції – 110 м з бар'єрами (14.4).

Срібну нагороду виборола у штовханні ядра киянка Марія Кузнецова. Бронзові медалі одержали кияни В.Крепкіна (4x100), Леонід Бартенєв (4x100). Н.Коняєва (спис), Людмила Лисенко з Дніпропетровська (800 м). У шістку найсильніших увійшли львів'янин Юрій Кутенко (десятиборство), кияни В.Цибуленко (спис), Софія Бурдуленко (п'ятиборство).

1955-1956 рік були щедрими на високі досягнення – спортсмени готувались до Олімпіади-56 у Мельбурні.

Особливу увагу заслуговує світовий рекорд у ходьбі на 20 км (1:33.02,8), який встановив 2 жовтня 1955 року у Києві 20-річний студент школи тренерів Київського інституту фізкультури Володимир Голубничий, якому судилося на багато років стати грандом світового спорту. На рівні лідерів світової легкої атлетики виступають Л.Лисенко, Ю.Кутенко, В.Цибуленко, Л.Бартенєв, А.Онуфрієв (5000-10000 м), А.Рутковська (Вінниця), І.Чернявський (Черкаси), В.Крепкіна, Н.Коняєва, Д.Єгоров (Київ, метання молота), В.Чорнобай (Львів, жердина).

Вихованець Бердичівської школи стрибунів в висоту киянин Володимир Ситкін першим серед стрибунів нашої республіки подолав 2-метровий рубіж, і став рекордсменом СРСР (2.05.1955 р.).

Від змагання до змагання поліпшував результати у стрибках у довжину львівський юнак Ігор Тер-Ованесян.

Більшість з перелічених спортсменів вдало виступили на 1 Спартакіаді народів СРСР і здобули право виступати на XVI Олімпійських іграх (за виключенням В.Голубничого, Л.Лисенка та О.Ануфрієва).

Олімпіада-56 відбулася у Мельбурні. Як і на Олімпіаді в Хельсінкі право виступати на змаганнях здобули 11 українських легкоатлетів. На цій Олімпіаді посланці України відкрили рахунок першим для республіки олімпійським медалям. Срібною медаллю був нагороджений спринтер Л.Бартенєв (4x100). Бронзові медалі завоювали досвідчені металіники списа В.Цибуленко (79.50) та Н.Коняєва (50.28). Обоє спортсменів підготував провідний фахівець Зосим Петрович Синицький, якому напередодні I Спартакіади народів СРСР першому було присвоєно звання "Заслужений тренер СРСР". Залікові очки крім них принесли Альбіна Єлькіна (Рутковська) (диск: 48.20 – 5 місце), І.Чернявський (10000 м: 29.31,6 – 6 місце), В.Ситкін (висота 2 м – 6 місце) – всього 12 очок для неофіційного командного заліку.

Напрямок подальшого поліпшення цілорічного навчально-тренувального процесу було визначено на всесоюзній конференції тренерів у лютому 1957 року. Було зроблено висновок про роль всебічної підготовки у досягненні високих результатів, врахування особливостей змісту тренувальних занять на

різних етапах і періодах року. Було взято курс на тривалу і цілеспрямовану підготовку до XVII Олімпійських ігор 1960 року в Римі.

В період олімпійського циклу провідні українські легкоатлети виступали на республіканських, всесоюзних та міжнародних змаганнях (III Міжнародні дружні спортивні Ігри молоді у Москві; Універсіада; матчі СРСР – США; меморіали Кусочинського та братів Знаменських).

13-14 липня 1957 року на Центральному стадіоні України в Києві відбулися перші міжнародні змагання для збірної України на рівні збірних – з збірою легкоатлетичною командою Угорщини. На всіх цих змаганнях найбільш успішно виступили Л.Бартенєв, В.Ситкін, В.Компанієць (диск), Ю.Кутенко, В.Чорнобай. Особливої уваги заслуговують результати В.Крепкіної, В.Цибуленко, І.Тер-Ованесяна та В.Голубничого.

23 серпня 1957 року в Лондоні В.Цибуленко першим з радянських списометальників подолав 80-метровий рубіж – 80.41, а у кінці року його результат вже становив 83.34 м.

В 1958 році В.Крепкіна двічі поліпшувала рекорд Європи у бігу на 100 м – 11.4 та 11.3 с.

У цьому ж році знову стан рекордсменом світу у ходьбі на 20 км (1:27.05,0) сумчанин В.Голубничий. Світовий рекорд в естафеті 3x800 поліпшили українські дівчата Л.Лисенко, Л.Январьова та Д.Козлова.

Слід однак відзначити, що не дивлячись на високі результати лідерів української легкої атлетики, рівень досягнень у ряді видів легкої атлетики залишався посереднім, що не давало можливості підняти команді легкоатлетів України на загальносоюзних першостях вище 4 місця. Це також обумовлювало і невелике представництво у збірній СРСР. Так, на першості Європи-58, яка відбулася 19-24 серпня в Стокгольмі до складу збірної увійшло лише 5 представників української легкої атлетики.

Блискуче виступив у Стокгольмі Ігор Тер-Ованесян – він здобув золоту медаль з відмінним результатом – 781 см. В.Крепкіна стала володаркою золотої медалі у складі естафетної команди 4x100 м, а в бігу на 100 м була другою, показавши однаковий час з англійкою Х.Янг – 11.7 с. Бронзову медаль в естафетному бігу (4x100 м) одержав Л.Бартенєв. Абрам Кривошеєв (Чернівці) біг в естафеті 4x400 м за збірну СРСР, яка посіла 5 місце. В.Чорнобай з результатом 4.30 м в стрибках з жердиною посів 6 місце.

1959 рік розглядався як підготовчий до Олімпіади в Римі. У цьому році легкоатлети України перевищили 2 світових рекорди, 3 європейських, 5 всесоюзних та 17 республіканських.

Заслужував на увагу стрибок І.Тер-Ованесяна на 8.01 м – перший стрибок за 8.00 м в Європі, який він виконав 16 травня в Москві на матчі збірних команд РСФСР, УРСР, Москви та Ленінграда.

На змаганнях з легкої атлетики II Спартакіади народів СРСР, які відбулися в Москві 9-14 вересня 1959 року дев'ять українських легкоатлетів завоювали золоті медалі, 7 – срібні, 5 – бронзові. Але невисокі результати українських спортсменів в окремих видах легкої атлетики знову залишили збірну України на 4 місці в загальнокомандному заліку.

І все ж 1960 рік був щасливим для української легкої атлетики. На XVII Олімпійських Іграх, які відбулися в Римі, чотири легкоатлети України стали олімпійськими чемпіонами. Вже першого дня легкоатлетичних змагань киянка В.Крепкіна з результатом 6.37 м, що перевищував офіційні світовий та олімпійський рекорди, стала олімпійською чемпіонкою у стрибках у довжину.

Другим серед українських легкоатлетів золоту олімпійську медаль завоював В.Голубничий – 20 км він пройшов за 1:34.07,2.

Вперше до легкоатлетичної програми Олімпіад був включений біг на 800 м для жінок, і першою олімпійською чемпіонкою в цьому виді стала дніпропетровка Л.Лисенко (2.04,3). Для перемоги їй довелося повторити свій же світовий рекорд.

Четвертим золотим медалістом став В.Цибуленко. Для ветерана легкої атлетики Римська Олімпіада була третьою. В Хельсінкі він був четвертим, в Мельбурні одержав бронзову нагороду і ось, нарешті, - золото. Для перемоги довелось зробити найдовший кидок спису у своєму спортивному житті – 84.64 м.

Срібну медаль у стрибках завоював львів'янин В.Брумель, який подолав таку ж висоту, як і олімпійський чемпіон Роберт Шавлакадзе з Тбілісі, але програв йому за кількістю спроб.

Срібну медаль одержав і Л. Бартенєв (4x100) м. Бронзову виборів у стрибках в довжину кращий стрибун Європи І.Тер-Ованесян (8.04 м). Четверте місце у десятиборстві посів Ю.Кутенко (7567 очок). В шістку найкращих у світі увійшли також киянка Людмила Радченко (стрибки у довжину - —.16 м – п'яте місце), Ігор Петренко (жердина: 4. 50 м – 6 місце), Віктор Компанієць (диск 55. 06 м – 6 місце).

Аналізуючи розвиток легкої атлетики в містах України треба перш за все відзначити міста Київ, Львів та Одесу, які постійно посідали призові місця у командному заліку Чемпіонатів України, мали найбільше представництво в збірних України та СРСР, хоча її географія не була досить широка.

Великий внесок у розвиток легкої атлетики і підготовку спортсменів високого класу внесли відомі фахівці З.П.Синицький, В.Є.Єфремов, Г.Б.Козлов, С.В.Левінштейн (всі Київ), Д.І.Оббаріус (Львів), П.І.Нікіфоров та В.В.Козаковський (обидва з Одеси), В.І.Поляков (Суми).

1.5. Зміна поколінь. Пошуки, проблеми.

Ці два олімпійських цикли не можна віднести до найуспішніших у розвитку легкої атлетики. Після прекрасного виступу на Римській олімпіаді очікувався черговий підйом результатів й успішні виступи на змаганнях наших легкоатлетів.

Перед Олімпійськими іграми в Токіо найкращі легкоатлети України набули відповідної форми. На чемпіонаті СРСР, який проходив напередодні Олімпіади 27-30 серпня у Києві, їх виступ командою був найкращий за всю історію чемпіонатів СРСР: 9 золотих, 6 срібних і 7 бронзових медалей. Але на XVIII Олімпійських іграх в Токіо, які відбулися 14-21 жовтня 1964 року, виступ

українських легкоатлетів важко назвати вдалим: з 13 представників України тільки І.Беляєв з результатом 8.33,8 (3000 м з/п) і В.Голубничий з результатом 1:31.59,4 (ходьба 20 км) були удостоєні бронзових нагород. Тільки п'ятим був у стрибках з жердиною харків'янин Г.Близнецов, хоча він встановив на олімпійських змаганнях рекорд СРСР (4.95 м). Рівень результатів такий, що навіть встановивши рекорд України в бігу на 800 м (1.47,5) А. Кривошеєв не зміг пробитись у фінальний забіг. Інші українські легкоатлети не змогли показати свої кращі результати.

Результати виступів, а також організаційні, методичні і наукові проблеми, пов'язані з підготовкою легкоатлетів вищої кваліфікації для збірних команд обговорювались на конференції тренерів з легкої атлетики.

У цей період велика увага приділялась роботі дитячих та юнацьких спортивних шкіл, створенню масових змагань з легкої атлетики, удосконаленню календаря змагань. Здійснювались заходи по підвищенню кваліфікації тренерських кадрів і поглибленню досліджень у легкій атлетиці. Повсюди велися пошуки здібної молоді, здатної зрости у спортсменів високого класу. Ставали традиційними змагання юніорів. У 1966 році збірна юніорів України провела першу міжнародну матчеву зустріч з командою Румунії. Згодом в Одесі відбулися I Європейські ігри юніорів з легкої атлетики. На таких змаганнях шліфували свою майстерність майбутнє легкої атлетики України: Валерій Борзов, Микола Авілов, Валентина Козир та інші провідні легкоатлети України.

Загалом, легкоатлети України “заробили” 16 очок, що було більше ніж у Хельсінкі, Мельбурні і Токіо, але менше, ніж у Римі. Було зрозуміло, що за час між XVIII та XIX Олімпійськими іграми вдалося у деякій мірі подолати відставання у деяких видах легкої атлетики, поліпшити підготовку резервів для збірної команди. Але у цілому, відставання від досягнень провідних легкоатлетів світу зберігалось.

1.6. Становлення національної “школи” легкої атлетики.

Рівень результатів провідних українських спортсменів зростає на Чемпіонатах та Кубках Європи, зимових першостях континенту чудово виступили Ю.Седих, В.Ткаченко, В.Ігнатенко, Т.Пророченко, М.Кольчунова, В.Підлужний. Яскравою зіркою блиснув на легкоатлетичному небосхилі Володимир Ященко з Запоріжжя. За короткий строк він виріс до рекордсмена світу у стрибках в висоту (2.35) вигравши багато найпрестижніших змагань.

У цей період закінчив виступи видатний атлет сучасності В.Борзов. Дворазовий олімпійський чемпіон в бігу на 100 та 200 м, він був першим європейським спринтером, який виграв обидві короткі дистанції. В.Борзов одинадцять разів ставав переможцем літніх та зимових чемпіонатів Європи, сімнадцятиразовим чемпіоном СРСР.

XXII олімпійські ігри у Москві (19.07-03.08.1980) були чи не найуспішніші для українських легкоатлетів. Чемпіонкою й останньою рекордсменкою у п'ятиборстві стала Надія Ткаченко (5083 очка). Вдруге

чемпіоном став Ю.Седих (81.80). Першою у бігу на 800 м (1.53,5) стала Н.Олізаренко, а у штовханні ядра “золото” виборов А.Кисельов з Кременчука (21.34). Українські легкоатлети завоювали також 4 бронзові нагороди: Ю.Тамм у метанні молота (78.96), Т.Скачко (7.01) у стрибках в довжину, В.Підлужний також у стрибках в довжину (8.18), а Н.Олізаренко у бігу на 1500 м (3.59,6).

У наступне чотириріччя відбулася подія, на яку давно очікував легкоатлетичний світ – у 1983 році у Хельсінкі було розіграно перший чемпіонат світу з легкої атлетики. Першими з українських легкоатлетів чемпіонами світу стали Сергій Бубка у стрибках з жердиною, Геннадій Авдеєнко в стрибках у висоту і Тетяна Самоленко у бігу на 3000 м, яка одержала ще й срібну медаль за 2 місце у бігу на 1500 м.

Загалом, підготовка до Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі велася напружено, хоч і у нервовій обстановці, Та політика переграла спорт – радянські спортсмени не брали участі у XXIII Олімпійських іграх.

У 1987 році відбувся другий Чемпіонат світу з легкої атлетики, на якому було показано ряд видатних результатів, і авторами деяких стали С.Бубка в стрибках з жердиною (удруге), О.Бризгіна (Луганськ) – у бігу на 400 м, Т.Самоленко у бігу на 1500 та 3000 м. Срібними призерами стали В.Бризгін (4x100), Ю.Тамм (метання молота), М.Пінігіна та О.Бризгіна (4x400).

Головним стартом 1988 року, зрозуміло, стали XXIV Олімпійські ігри в Сеулі. Українські атлети досягли тут великого успіху. Шестеро з них одержали золоті медалі: Г.Авдеєнко (висота), С.Бубка (стрибки з жердиною), Т.Самоленко (3000 м), О.Бризгіна (400 м, 4x400), Л.Джигалова (4x400), М.Пінігіна (4x400). Бронзові нагороди одержали Ю. Тамм (молот), Т.Самоленко (1500), Є.Жупійова (10000 м).

Ці успіхи були досягнуті внаслідок раціональної підготовки, побудованій на основі врахування індивідуальних особливостей спортсменів, гармонійного поєднання загально-фізичної і спеціальної фізичної та технічної підготовки. Разом з тим затягнулось відставання у чоловіків в бігу на середні та довгі дистанції, метанні диска та списа. Цьому сприяла недосконала система відбору найбільш обдарованих юнаків та дівчат, невміння деяких тренерів підвести своїх вихованців до стану найвищої спортивної форми у відповідальних змаганнях.

Виступи українських легкоатлетів у наступному олімпійському циклі показали, що у багатьох видах легкої атлетики існує добротна “школа”. Це, перш за все, стосується стрибкових видів і метань, а от у бігових видах наші позиції послабшали. На Кубках Європи і світу, на зимовому і літньому чемпіонатах Європи з успіхом виступали наші відомі й молоді легкоатлети: С.Бубка, Л.Джигалова, Л.Бережна (стрибки у довжину), А.Волошин та І.Кравець (потрійний стрибок), Н.Григор’єва (100 з/б), Л.Михальченко (метання диска), Ж.Торнопільська (спринт).

Влітку 1991 року на III Чемпіонаті світу втретє найсильнішим стрибунем з жердиною став С.Бубка. Золоті нагороди одержали також О.Бризгіна і Л.Джигалова (4x400). Срібним призером став Л.Волошин у потрійному

стрибку. Бронзові нагороди одержали Н.Григор'єва (100 з/б), Л.Бережна (довжина) та Л.Михальченко (диск).

На XXV Олімпійських іграх 1992 року у Барселоні (25.07-09.08.1992) українські легкоатлети виступали у складі збірної СНД. І хоч загалом їх було найбільше у команді (більше 20), вони спромоглися завоювати тільки 2 золоті медалі і ті у естафетному бігу 4x400 м (О.Бризгіна і Л.Джигалова). Другими були О.Бризгіна у бігу на 400 м, І.Кравець у стрибках в довжину.

1.7. Під прапором національної збірної.

З 1 січня 1993 легкоатлети України виступають самостійною командою, як представники незалежної держави. В перших крупніших в цьому році змаганнях перші медалі для збірної України завоювали І.Кравець та С.Бубка – золоті, срібну – Л.Бережна, бронзові – І.Кравець, А.Багач, Ж.Торнопольська, В.Кириленко. У тому ж році на командному змаганні з легкої атлетики жіноча збірна України посіла третє місце, а чоловіча була шостою. Першим у своєму виді став А.Багач, другими – В.Федюшина, А.Михальченко, С.Бубка, Л.Кашей, А.Юрченко, Є.Насонкіна, Л.Джигалова, а третіми – О.Твердохліб, В.Зінченко, Ж.Торнопольська, А.Шевчук, А.Слюсарь, І.Слюсарь, І.Кравець.

Четвертий Чемпіонат світу відбувся у Штуттгарті (Германія) 13-22 серпня 1993 року. Україна була представлена 30-ма легкоатлетами. Найбільшого успіху досяг Сергій Бубка – він вчетверте став найсильнішим на планеті стрибуном з жердиною. Срібну медаль в стрибках в довжину виборол Лариса Бережна (698), дві бронзові медалі на рахунку Віталія Кириленка (стрибки у довжину – 8,15) і Олександра Багача (штовхання ядра – 20,40). Можна також відзначити спортсменів, які принесли очки до неофіційного командного заліку: Олена Хлопотнова (стрибки у довжину – 675 – 4 місце), металник диска Володимир Зінченко (62,02 – 6 місце) і бігун на 400 м з бар'єрами Олег Твердохліб (48,71 – 6 місце).

Вдалим можна вважати виступ українських легкоатлетів на Чемпіонаті Європи-94 в Хельсінкі (Фінляндія). Три наші атлети стали першими на континенті: Олег Твердохліб (Дніпропетровськ) виграв біг на 400 м з бар'єрами, не було рівних нашим штовхальникам ядра киянину Олександрю Кліменко (20,78) і Віті Павлиш з Харкова (19,61).

Срібними медалями були нагороджені Владислав Долгодін з Харкова за друге місце в бігу на 200 м (20,47), О.Багач з Броварів (штовхання ядра – 20,34) киянка Інесса Кравець (стрибки у довжину 699 см).

Успішним був виступ чоловічої естафетної команди 4x100 м, яка у складі Сергія Осовича з Івано-Франківська, киянина Дмитра Ванякіна, Олега Крамаренко з Запоріжжя та харків'янина Владислава Долгодіна з результатом 39,98 виборол друга місце.

Дуже обнадійливим став виступ Жанни Торнопольської (Київ), яка стала другою на обох спринтерських дистанціях (відповідно 11,10 і 22,77).

Ще одну медаль – вже бронзову – виборола у потрібному стрибку Інеса Кравець (14,67).

Влітку 1995 року збірна України виступала на IV Чемпіонаті світу. Спортивний подвиг здійснив Сергій Бубка (стрибки з жердиною – 590) – він став єдиним в історії легкої атлетики легкоатлетом, який переміг на 4-х Чемпіонатах світу поспіль. Чемпіонкою світу стала у потрібному стрибку Інеса Кравець. Її результат 15.50 був першим новим світовим рекордом. Третьою у стрибках у висоту (2.00) була Інга Бабакова. У фіналі бігу на 100 м Ж.Торнопольська була п'ятою, а Лев Лободін зайняв 7 місце у змаганнях багатоборців.

Перші змагання найсильніших легкоатлетів світу в новому Олімпійському циклі відбулися в закритому приміщенні в Лісабоні (Португалія) 9-11 березня 2001 року.

З двома срібними медалями українська команда спромоглася розподілити тільки 16-17 місце з командою Румунії. Ці дві медалі для України вибороли стрибуни в висоту Інга Бабанова (200 см) і Андрій Соколовський (229). Відносно успішними можна вважати виступити Віти Паламар в стрибках у висоту (196 см, 5 місце) та Олександра Юркова в 7-борстві (6 059 очок, 6 місце). Чемпіонат світу-2001 (просто неба) відбувся в Едмонтоні (Канада) 3-12 серпня. Команда легкоатлетів України складалася з 18 чоловіків і 12 жінок.

Керівництво команди свої надії на нагороди для України пов'язували з металюками молота на чолі з А.Скваруком, Ж.Пінтусевич в спринті, Т.Терещук (400 м з/б), І.Бабаковою, В.Паламар, А.Соколовським (стрибки у висоту), стрибунами потрібним (О.Говорова) і у довжину (Р.Шуренко), стайдром С.Лебедем, багатоборцем О.Юрковим. Вважалося, що досвід участі в Олімпіаді повинен принести свої плоди. Взагалі, стверджувалося, що в нашій збірній не буде ні одного “туриста”.

Та не так сталося, як гадалось.

З 46 комплектів медалей, які розігрувалися на чемпіонаті легкоатлети України завоювали тільки одну золоту, срібну і бронзову медаль. Це стало 16 результатом серед команд учасниць за кількістю медалей. У неофіційному командному заліку наша збірна посіла 17 місце.

Свій високий статус серед найсильніших легкоатлетів світу підтвердили перш за все Жанна Пінтусевич, Інга Бабакова і Віта Павлиш. Видатного успіху добилась Жанна Пінтусевич (Київ). З новим національним рекордом (10,68 с) вона стала чемпіонкою в бігу на 100 м, випередивши для цього багаторазову олімпійську чемпіонку і переможницю чемпіонатів світу Маріон Джонс, яка до фіналу, на цьому чемпіонаті не знала поразок з 1997 року (47 фінальних забігів поспіль). Нагадаємо, що на Чемпіонаті світу в 1997 році Ж.Пінтусевич була другою на стометрівці і отримала яскраву перемогу на вдвічі довшій дистанції.

В напруженій боротьбі у стрибковому секторі срібну медаль виборола Інна Бабакова з Миколаєва (200 см), тільки за кількістю спроб, пропустивши поперед себе віце-чемпіонку Сіднея Хестрі Клуге з ПАР. До речі, починаючи з 1991 року І.Бабакова приймала участь у п'ятих чемпіонатах світу і ні разу не

поверталась без медалей. Вона тепер має “золото” Севільї-99, “срібло” Афіні-97 та Едмонта-2001, “бронзу” Токіо-91 та Гетеборгу-95.

В секторі для штовхання ядра бронзову медаль виборола харків'янка Віта Павлиш. Через чотири роки після афінського “срібного” тріумфу, маючи вимушену перерву в виступах, у змаганнях вона знову повернулася на п'єдестал світової першості.

На жаль, нижче своїх можливостей виступали інші представники України.

В метанні молота тільки А.Скворук (Ровенська область) увійшов в число фіналістів (79,93 – 5 місце). Змагання штовхальників ядра показали, що результат 20,83 м не зміг гарантувати Ю.Білоногу місце вище шостого. Шостий результат показав також в стрибках у довжину О.Лукашевич (810 см). Наша естафетна команда 4х400 у складі харків'ян О.Кайдаша, А.Твердоступа, Е.Зюкова і В.Рибалка з Києва, хоч і оновила національний рекорд (3.02,3), показала тільки дванадцятий результат. Значно гірше виступили інші члени нашої збірної.

Чемпіонат Європи-2002 в закритому приміщенні відбувся 1-3 березня у Відні (Австрія). Україну представляли 15 легкоатлетів. Відсутність лідерів команди обумовлена – Жанна Пінтусевич, Інга Бабакова і Юрій Білоног за індивідуальними планами готувались до літнього сезону.

Найуспішніше за всіх в команді виступила Віта Павлиш (Бровари), яка стала найсильнішою у штовханні ядра з результатом 19.76. Бронзовим призером в бігу на 60 м став харків'янин А.Довгаль (6.62). У вісімку найкращих у своїх видах увійшли стрибун у довжину О.Лукашевич (4 місце – 8.11) В.Зюськов з Донецька (6 місце – 7.92), а також стрибун у висоту А.Соколовський (4 місце – 2,27).

Влітку 2002 року Чемпіонат Європи відбувся в Мюнхені (Германія) 6-11 вересня.

Збірна України, яка складалася з 37 спортсменів, спромоглася вибороти 2 золоті, 4 срібних і 1 бронзову медаль, що дозволили посісти їй тільки 8 загальнокомандне місце.

Кращим в штовханні ядра став одесит Юрій Білоног (21,37). Серед стрибунів у довжину не було рівних О.Лукашевичу з Дніпропетровська (8,08).

Срібним медалістом чемпіонату стали В.Піскунов з Криму у метанні молота (80,39). В.Павлиш (Бровари) у штовханні ядра (20,02). О.Красовська (Київ) в бігу на 100 м з бар'єрами (12,88) і естафетна команда 4х400 м у складі А.Довгала і О.Кайдаша, К.Васюкова і К.Рурака (38,53).

Безумовним успіхом слід вважати третє місце в бігу на 5000 м. С.Лебідя з Донецька.

П'ятими були у фінальному забігу естафети 4х100 наші жінки (43,38). У складі команди виступали три харків'янки (І.Кожемякіна, О.Пастушенко, Т.Ткаліч) разом з А.Кравченко з Донецька.

Виступ інших наших легкоатлетів не додає оптимізму щодо результатів виступів наших легкоатлетів на крупніших міжнародних змаганнях. Таким чином, змагання нового століття показали, що сподівання на прогрес в

виступах з легкої атлетики не виправдалися. Команда з місць у першій десятці на початку 90-х років XX століття опинилась наприкінці другої десятки на світових спортивних форумах. Це тим більше прикро, що українська легка атлетика має славу історію і вагомі здобутки на змаганнях найвищого рівня.

Лекція 2.

Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ **План**

- 2.1. Визначення легкоатлетичних вправ.
- 2.2. Характеристика окремих груп (видів) легкої атлетики.
- 2.3. Оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення легкоатлетичних вправ.

2.1. Визначення легкоатлетичних вправ.

Порівнюючи з іншими видами спорту, легкій атлетиці притаманний великий вибір вправ, із яких проводяться змагання, а також різні способи та варіанти їх виконання. Для класифікації легкоатлетичних вправ їх доцільно об'єднати в окремі групи: спортивна ходьба, гладкий біг, біг з перешкодами, стрибки, метання та багатоборства. Із великої кількості (більше 80) легкоатлетичних вправ 24 із них на даному етапі входять у програму Олімпійських Ігор для чоловіків і 19 для жінок.

2.2. Характеристика окремих груп (видів) легкої атлетики.

СПОРТИВНА ХОДЬБА своєю технікою відрізняється від звичайної ходьби за такими кінематичними параметрами: довжиною та частою кроків, швидкістю та темпом. Обов'язковим для спортивної ходьби є постійний контакт спортсмена із землею однією або двома ногами. Змагання зі спортивної також по шосейних дорогах. Ходьба, як і біг, – природні способи руху людини у просторі і часі.

БІГ – основа легкої атлетики, а також складова частина в більшості легкоатлетичних вправ. У залежності від дистанції, методів його виконання, біг по-різному впливає на функціональні можливості людини, розвиток тих чи інших рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості та ін.). Біг та бігові вправи доступні для всіх тих, хто бажає ними займатися. Біг має, передусім оздоровче значення. Він поділяється на гладкий біг(короткі, середні, довгі та наддовгі дистанції по доріжках стадіону, біг по шосе і біг на час): біг зі штучними та природними перешкодами (бар'єрний біг на 100, 400

м./ж.), 110, 400, 3000 з/п / чол.) крос від 500 до 3000 м/ж./) та від 1000 до 15000 м./чол.): естафети по доріжках стадіону (4х100, 4х200, 4х400, 4х800, 4х1500 м. та по вулицях міста – естафети на змішані бігові дистанції, етапи яких складаються з коротких та середніх чол. і жін.).

СТРИБКИ визначаються як спосіб долати вертикальних (у висоту з жердиною) і горизонтальних перешкод (у довжину, потрійний). Стрибки виконуються як з місця, так і з розбігу. Техніка стрибків у висоту має різні способи: “переступанням”, ”ножиці”, ”перекат”, ”хвиля”, ”фосбюрі-флоп”; у довжину – “зігнувши ноги”, “ножиці”, “прогнувшись”.

Всі види стрибків займають вагомe місце у тренуванні легкоатлетів, тому що з їх допомогою можна розвивати, передусім, швидкісно-силові якості, зміцнювати та підвищувати функції опорно-рухового апарату від стану якого залежить ступінь оволодіння технікою обраного виду легкої атлетики.

МЕТАННЯ – спосіб переміщення спортивного снаряду у просторі. У залежності від форми, ваги снарядів, способу попереднього розгону системи “метальник-снаряд” та виконання фінального зусилля, метання спортивних снарядів можуть виконуватися такими варіантами: з прямолінійного розбігу із-за голови (м’яч, граната, спис): від грудей (ядро): через сторону з обертально-поступового руху (молот, диск). Метальні вправи розвивають силу, швидкість, спритність, спеціальну витривалість, координацію рухів і вимагають від спортсмена проявлення значних зусиль “вибухового” характеру.

БАГАТОБОРСТВА (10-б. для чол. і 7-б. для жін.) включають у себе бігові види, стрибки та метання. Так у багатоборство чоловіків входять такі десять видів: біг 100м. довжина, ядро, висота, 400м. 110 з/б, висота, ядро, 200м. довжина, спис, 800м.

2.3. Оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика – найбільш доступний, популярний та масовий вид спорту. Заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість м’язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної системи. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі.

Виховне значення знань легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують у спортсмена стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, створюють навички здорового способу життя.

Оволодіння технікою спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та з допомогою їх розвиток фізичних якостей мають велике значення у трудовій діяльності людини. Оволодіння знаннями про роль суміжних наук для розвитку легкої атлетики, вироблення вміння правильно спланувати режим робочого дня, харчування, тренування знань, відпочинку, контролю за станом здоров’я має велике освітнє значення.

Легка атлетика посідає одне із провідних місць у програмі фізичного виховання в усіх ланках народної освіти. Для проведення знань не має потреби для дорогоцінного обладнання або спеціальних місць. Легкоатлетичної вправи найбільш доступні для широкого кола бажаючих, та у більшості своїй характеризуються природними рухами і не вимагають надмірних зусиль для оволодіння ними. Для вирішення освітніх завдань йдеться передусім про піднесення розвитку рухових здібностей учня до такого рівня, який дасть йому змогу вільно управляти власними рухами в будь-якій життєвій обстановці. Кожен учитель повинен прагнути, щоб його учні володіли широким набором рухових вмінь. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння великої кількості легкоатлетичних вправ, що об'єднуються системними зв'язками.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

1. Дайте визначення основним видам легкої атлетики.
2. Охарактеризуйте визначені види легкої атлетики.
3. Які дистанції відносяться до гладкого бігу, бігу з перешкодами, естафет?
4. Які варіанти виконання легкоатлетичних метань?
5. Які види легкої атлетики входять у 10-борство; 7-борство?
6. У чому полягає суть оздоровчого, виховного, освітнього та прикладного значення знань легкою атлетикою?
7. Чому легкоатлетичні вправи посідають вагоме місце у різних ланках фізкультурного руху та навчальних закладах?

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Талія» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.

ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.

8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. 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., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272с.
- 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

II Розділ.
Основи навчання техніки видів легкої атлетики
Лекція №1
Аналіз та обґрунтування техніки легкоатлетичних вправ
План

- 1.1. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.
- 1.2. Принципи, методи та способи навчання.
- 1.3. Типова схема методики навчання легкоатлетичних вправ.
- 1.4. Основна мета та зміст тренувального процесу.
- 1.5. Визначення основ техніки спортивної вправи.
- 1.6. Характеристика легкоатлетичних вправ.
- 1.7. Основи техніки ходьби, бігу, стрибків та метань.

1.1. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.

Як навчання, так і тренування – єдиний педагогічний процес формування та удосконалення необхідних знань, умінь, навичок, підвищення функціональних можливостей організму в умовах правильного гігієнічного режиму при постійному медичному та педагогічному контролю.

Основна мета процесу навчання та тренування є оволодіння технічною майстерністю та досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Найбільш важливим завданням навчання техніки є оволодіння основними рухами окремих легкоатлетичних вправах, що створює умови для виконання вправи у цілому. Тому основними засобами для вивчення техніки є спеціальні, підвідні і підготовчі вправи. Крім цього, успішним може бути навчальний процес тоді, коли ми вміло будемо користуватися ведучими методами:

- слова, наочності та практичного виконання;
- дотримуватися таких загальноприйнятих педагогічних принципів;
- свідомості і активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог, міцності.

Під час навчання техніки легкоатлетичних видів і, особливо, їх основних фаз необхідно увагу учнів зосереджувати на вивченні окремих рухів у такій визначеній послідовності: оволодіти правильним вихідним положенням, визначити, які основні ланки тіла повинні приймати участь у виконанні вправи,

уточнити напрямок рухів. Після чого спочатку домагатися узгодження рухів по оптимальній амплітуді на незначній швидкості, а потім можна поступово збільшувати швидкість рухів і виконувати їх із наростаючою силою.

Така послідовність оволодіння основними сторонами рухів дозволяє конкретно ставити завдання та підбирати для їх виконання необхідні методи, засоби, прийоми.

1.2. Типова схема методики навчання легкоатлетичних вправ.

З огляду на вищезгадане, розроблена логічно обґрунтована типова схема методики навчання конкретними задачами якої є:

- 1) створити в учнів чітке уявлення про техніку навчального виду;
- 2) оволодіти основною фазою техніки виду легкої атлетики (фінальним зусиллям у метаннях, відштовхуванням у стрибках або бігу) тощо;
- 3) оволодіти окремими елементами техніки в їх взаємодії під час виконання коректної рухової задачі (ритмом на останніх 4-6 кроках розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибках ритмом кидкових кроків у поєднанні з обгоном та фінальним зусиллям і т. ін.);
- 4) оволодіти технікою цілісної вправи у полегшених умовах (біг по похилій доріжці, метання полегшених снарядів, відштовхування від підкидного мостика і т. ін.);
- 5) оволодіння технікою вивчаючої вправи в цілому у змагальних умовах.

На основі типової схеми розробляється окрема методика навчання техніки коректного виду легкої атлетики.

1.3. Основна мета та зміст тренувального процесу.

Тренувальний процес ґрунтується на таких головних чинниках, які можуть забезпечити вирішення його основної мети – досягнення високих спортивних результатів та фізичного вдосконалення: умовах для підготовки, керуванням процесом підготовки дотриманні основних педагогічних принципів (спеціалізації, всебічності, свідомості, поступовості, повторності, творчості, наочності, індивідуалізації), а також підбором ефективних методів та засобів для оволодіння спортивною технікою, тактикою розвитку моральних, вольових та основних фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації рухів. Для забезпечення практичного виконання перелічених чинників під час тренувального процесу застосовують такі основні засоби підготовки: загально розвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, обраний вид легкої атлетики, інші види спорту, засоби відновлення. Реалізація цих засобів може здійснюватися з допомогою повторного, перемінного, рівномірного, інтервального, кругового, ударного, змагального, інтегрального та інших методів.

Основними формами процесу підготовки є тренувальні заняття, змагання, ранкова зарядка, додаткові заняття.

Навчально-тренувальний процес у продовж всіх років занять легкою атлетикою будується на багаторічному, цілорічному, місячному, тижневому циклах у яких повинні бути відображені основні спрямування занять, обсяг навантажень, основні засоби, динаміка їх обсягу та інтенсивності і спортивний результат, який планується по роках тренування. У залежності від виду легкої атлетики може бути одно-, дво- та багатопікова періодизація річного плану тренування з відповідними етапами та циклами підготовки.

1.4. Визначення основ техніки спортивної вправи.

Суть техніки спортивної вправи полягає у виконанні системи послідовних рухів, що здійснюється в результаті взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, які ґрунтуються на фізіологічних, анатомічних, психологічних та біомеханічних закономірностях і спрямовані для досягнення високого спортивного результату.

Основи техніки – це сукупність взаємозв'язаних рухів, які визначають певну структуру конкретної рухової дії. В основі техніки легкоатлетичних вправ лежить поєднання махових і активних розгинальних рухів окремих рухомих ланок тіла спортсмена, які виконуються кругом вертикальної, горизонтальної та поперечної вісей по дугоподібних шляхах.

Основні методи рішення педагогічних задач (навчити техніки, розвинути фізичні якості і т. ін.) супроводжуються умілим виконанням легкоатлетичних вправ, під час яких беруть участь усі основні групи м'язів. Із допомогою методично правильного використання легкоатлетичних вправ можна цілеспрямовано діяти на функціональну систему зовнішніх і внутрішніх органів, а також різних систем організму людини. У зв'язку з цим, легкоатлетичні вправи по характеру режиму рухової діяльності відносяться до двох основних груп. Перша – вправи швидко-силової спрямованості (спринт, бар'єри, стрибки, метання). Друга – вправи з проявом витривалості (спортивна ходьба, біг на середині), довгі та наддовгі дистанції (крос, марафон). За технікою виховання легкоатлетичні вправи діляться на циклічні (ходьба, біг), ациклічні (метання диска і штовхання ядра) та змішані (метання списа, гранати, молота, стрибки).

1.5. Характеристика легкоатлетичних вправ.

ТЕХНІКА: Ходьба - природний спосіб пересування людини у просторі та часі, який має велике практичне значення для оздоровлення її, підвищення функціонального рівня багатьох органів і систем. Незважаючи на те, що спортивна ходьба має багато спільного зі звичайною, вона водночас значно складніша за структурою та координацією рухів. Внаслідок більшої частоти кроків та їх довжини швидкість спортивної ходьби у 2,5 рази більша за звичайну. Основною вимогою спортивної ходьби є циклічне чергування одно- та двоопорного положення ніг, постановка випрямленої ноги у фазі передньої

опори та перекочування тіла спортсмена через пряму опорну ногу у момент вертикалі. У момент, коли стопа ноги при задньому кроці ще торкається ґрунту, друга нога повинна закінчити випрямлення вперед і поставитися п'ятою на ґрунт: час двоопорного періоду повинен накладатися на час одноопорного, щоб не було фази польоту, за що спортсмен дискваліфікується.

Важливе значення для збільшення довжини кроків мають рухи таза навколо вертикальної осі. Рухи плечей і рук, зігнутих у ліктях у протилежні сторони, зрівноважують рухи ніг і таза, зменшують коливання та відхилення ЗЦВ тіла від прямолінійного просування і сприяють збільшенню м'язових зусиль під час відштовхування (внаслідок попереднього розтягування м'язів і збільшення амплітуди їх скорочення). Бокові відхилення ЗЦВ тіла від прямолінійного руху можуть зменшити швидкість ходьби, тому, щоб уникнути відхилень, необхідно ставити стопи внутрішнім краєм впритул до прямої лінії.

В ОСНОВІ ТЕХНІКИ ХОДЬБИ ТА БІГУ лежить цикл руху яким є подвійний крок, коли права і ліва нога по чергово виконують опорну і махову функцію. Цикл руху при ходьбі і бігу умовно можна поділити на періоди опори і періоди маху або кросу. Період опори має фази: передньої опори (з моменту постановки ноги на ґрунт до моменту вертикалі), відштовхування (з моменту вертикалі до знімання стопи з ґрунту). Період маху має фази заднього кроку (з моменту знімання ноги з опору до моменту вертикалі), переднього кроку (з моменту вертикалі до постановки ноги на ґрунт).

Основними відмінностями між ходьбою і бігом (окрім тривалості окремих фаз, швидкості та амплітуди рухів в суглобах, режиму роботи м'язів, навантаження на духовно-руховий та м'язевий апарат) є те, що при спортивній ходьбі в одному циклі руху є дві фази одно і двоопорних положень, а у бігу – дві фази одноопорних положень і дві фази польоту.

Під час ходьби і бігу повинен зберігатися прямолінійний і рівномірний рух по дистанції, цебто поступове підвищення темпу та довжини кроку, які є найбільш ефективними факторами досягнення максимального результату.

СТРИБКИ як спосіб долаття горизонтальних (довжина, потрійний) або вертикальних (висота, жердина) перешкод відносяться до груп циклічно-ациклічних видів локомоцій швидко-силового характеру.

Техніка стрибків складається з розбігу, підготовки до відштовхування, відштовхування, польоту та приземлення. Найбільш важливими параметрами техніки стрибків є швидкість розбігу, швидкість відштовхування, кут вильоту. Основне завдання стрибка – уміло перевести горизонтальну швидкість у вертикальну. У зв'язку з цим, перед відштовхуванням стрибун повинен володіти оптимальним ритмом останніх 2-4 кроків розбігу, уміло володіти механізмом відштовхування (під вигідним кутом ставити ногу на брусок, скоротити фазу амортизації, поєднати махові рухи рук, ноги з моментом активного розгинання поштовхової ноги). У момент приземлення, щоб зменшити навантаження на зв'язки і м'язи ніг (особливо в стрибках у довжину), стрибуну необхідно під час приземлення виконувати рух по великому шляху.

МЕТАННЯ як спосіб переміщення спортивного снаряду у просторі вимагають від спортсмена (для досягнення високих спортивних результатів)

часто надмірних нерво-м'язевих зусиль, які неможливі без сили і швидкості. Окрім цього, обмеженість місця для виконання деяких метань (диск, молот, ядро) вимагають високих координаційних здібностей.

Техніка всіх видів метань складається з попереднього розгону системи “метальник-снаряд”, біг від снаряда (випередження ЗЦВ тіла метальника ЗЦВ тіла снаряда), фінального зусилля та збереження рівноваги. У залежності від способу виконання метання (із-за голови – граната, спис; від грудей штовхання ядра; зі сторони з обертання – молот, диск), техніка перелічених видів характеризується спільними, а також індивідуальними біомеханічними закономірностями, знання яких служить основою для її удосконалення. Так, наприклад, користуючись загальноприйнятою формулою: $L = V_0^2 \sin 2\alpha \cdot h / q$, де (L)- дальність польоту; (V)- початкова швидкість вильоту; (h)- висота точки випуску; (α)- кут вильоту снаряда; (q)- прискорення сили земного тяжіння знаємо, що фактори (α), (h) та (q) у одного і того ж метальника в якомусь одному метань здебільшого постійні і близькі до своєї оптимальної межі. Тому основним фактором, який безпосередньо впливає на дальність польоту (L), буде початкова швидкість вильоту (V).

З огляду на вищезазначене та беручи до уваги існуючу формулу швидкості $V = L/t$, бачимо прямопропорційну залежність швидкості (V) від довжини шляху (L) дії на снаряд і зворотно залежність (V) від часу (t). Тому, щоб снаряду надати максимальну швидкість вильоту, необхідно на якомога довшому шляху (L) діяти на нього з великою силою (F) за мінімальний проміжок часу. Тоді формула набуде вигляду $V = L \cdot F / t$.

Користуючись цією формулою для інтерпретації дальності польоту снаряда, можна відзначити, що (1) відображає технічну сторону рухової дії, а (F/t) швидкісно-силову підготовку метальника. Розуміючи такі закономірності, можна, відповідно, будувати для кожного, окремо взятого, спортсмена тренувальний процес.

Найбільш важливою фазою техніки метань є фінальне зусилля, під час якого метальник повинен послідовно, від нижніх ланок тіла до верхніх, передавати свої зусилля на снаряд, що надати йому максимального прискорення в кінці рухової дії.

Перспективні шляхи удосконалення техніки легкоатлетичних метань можна знайти у таких положеннях: а) в активізації попереднього розгону (збільшення шляху дії на снаряд), підвищенні швидкості системи “метальник-снаряд”, зміни форми розбігу тощо; б) у покращенні обгону снаряда (зменшення затрати швидкості під час переходу від розбігу до фінального зусилля); у підвищенні активності фінального зусилля (максимально реалізувати швидкісно-силові якості); г) в удосконаленні цілісного ритму рухової дії як ведучої ланки техніки метань.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

1. Що лежить в основі техніки спортивної вправи?
2. Дайте характеристику одному циклу руху у спортивній ходьбі та бігу.

3. З яких складових частин, елементів, фаз складається техніка ходьби та бігу, стрибків, метань. Виведіть ведучі ланки техніки цих видів легкої атлетики та назвіть їх основні параметри?

4. Дайте характеристику механізму відштовхування у стрибках та бігу.

5. Від яких факторів залежить дальність польоту снаряда?

6. Назвіть основні перспективні шляхи росту спортивних результатів у легкоатлетичних метаннях.

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Талія» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. 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. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272с.
- 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

ІІІ РОЗДІЛ.

Послідовність та методика навчання техніки легкоатлетичних вправ Лекція 1.

Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ

- 1.1. Методика та послідовність навчання техніці спортивної ходьби
- 1.2. Методика та послідовність навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції.
- 1.3. Методика та послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції
- 1.4. Методика та послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції
- 1.5. Методика та послідовність навчання техніці бар'єрного бігу
- 1.6. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину
- 1.7. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка з розбігу
- 1.8. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у висоту з розбігу
- 1.9. Методика та послідовність навчання техніці стрибка з жердиною
- 1.10. Методика та послідовність навчання техніці метання списа
- 1.11. Методика та послідовність навчання техніці штовхання ядра
- 1.12. Методика та послідовність навчання техніці метання диска.
- 1.13. Методика та послідовність навчання техніці метання молота

1.1. Методика та послідовність навчання техніці спортивної ходьби

ЗАВДАННЯ 1. Виробити у тих, хто займається, правильне уявлення про техніку спортивної ходьби.

ЗАСОБИ. Розповідь і пояснення особливостей техніки спортивної ходьби. Показ і демонстрування техніки у повільному та швидкому темпі. Розбір *фотографій, кінограм*.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Положення тулуба вертикальне. Звернути увагу на розслабленість рухів. Руки виконують рухи як і при звичайній ходьбі. Ходьба з постановою ніг по прямій лінії.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити рухам рук і ніг при спортивній ходьбі.

ЗАСОБИ. Ходьба повільна і прискорена з випрямленими в колінному суглобі ногами, з постановкою ніг на п'яту і перекатом на носок через зовнішню частину ступні. Стоячи на місці, працювати руками, зігнутими в

ліктьовому суглобі під кутом. Ходьба з прямими і зігнутими під різним кутом в ліктьових суглобах руками.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Швидкість руху збільшується поступово за рахунок збільшення частоти кроків. Руки рухаються, як і при звичайній ходьбі, зігнуті в ліктьових суглобах під гострим або прямим кутом. Рухи рук вперед-усередину і назад-назовні.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити рухам таза навколо вертикальної осі у сполученні з роботою ніг.

ЗАСОБИ. Із положення звичайної стійки поперемінно переносити вагу тіла з ноги на ногу без руху рук. Те ж із рухами рук, як і при ходьбі. Стоячи на місці, по чергово переносити вагу тіла на опорну ногу із виведенням коліна вільної ноги і таза вперед. Ходьба з акцентом руху таза навколо вертикальної осі.

Ходьба з постановкою правої ступні зліва, а лівої – справа від середньої лінії ("плетена ходьба"). Ходьба по прямій лінії широким кроком на відрізках у 60-80 м із поворотом таза навколо вертикальної осі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спортивна ходьба в середньому темпі на відрізках у 80-100 м. Акцентувати увагу на роботі таза навколо вертикальної осі та вільній роботі рук, зігнутих під оптимальним індивідуальним кутом.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки ходьби на поворотах.

ЗАСОБИ. Спортивна ходьба в повільному, середньому і швидкому темпі на поворотах із нахилом тулуба до центру кола. Спортивна ходьба на повороті з виходом на пряму. Спортивна ходьба по прямій із виходом у поворот.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При русі назад праву руку відводять назовні більше, ніж при ходьбі по прямій на відрізках у 50-80 м.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити особливостям техніки спортивної ходьби на підйомах і спусках.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Темп повільний, середній. Поступово збільшувати навантаження на підйомі та спуску, де зменшується довжина кроків, але збільшується їх частота для підтримання швидкості. Вправи використовуються на відрізках у 20-30 м.

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення в техніці спортивної ходьби.

ЗАСОБИ. Спортивна ходьба в різному темпі по прямій, із нахилом до площини і на повороті. Удосконалення техніки спортивної ходьби у цілому. Спортивна ходьба в повільному і середньому темпі на відрізках у 200, 400 м. Участь у контрольних прикидках, змаганнях.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. 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 злагодженість і розслабленість усіх рухів.

ЗАВДАННЯ 7. Наступне вдосконалення в техніці і тактиці спортивної ходьби, тренування й оволодіння спортивними розрядами аж до майстра спорту міжнародного класу.

ЗАСОБИ. Цілорічне систематичне спортивне тренування під керівництвом тренера, при яких керуватися сучасними навчальними і методичними посібниками. Участь у змаганнях, прикидках.

1.2. Методика та послідовність навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції

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

Основними ознаками хорошої техніки бігу є:

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

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Демонстрація техніки бігу по прямій і на поворотах повинна бути зразковою, щоб ті, хто займається, могли її бачити та перейняти.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити основних елементів техніки бігових рухів.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. 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, відштовхування 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.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки бігу по прямій.

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніці бігу на поворотах.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Кут нахилу тулуба залежить від швидкості бігу та крутості повороту. При напруженості на повороті положення тулуба тих, хто займається, необхідно повернутися до повторення вправи на прямій. Стежити за нахилом тулуба, роботою рук, положенням ніг і свободою рухів.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити техніці бігу з високого старту і при стартовому розбігу.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спочатку біг із високого старту виконується індивідуально без команди, після чого за командою по 1 чол., а потім по 2-3 чол. 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.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити фінішному прискоренню.

ЗАХОДИ. Біг із прискоренням на 150-250 м. Біг на 400-500 м із прискоренням на останніх 150-250 м.

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

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

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

1.3. Методика та послідовність навчання техніці бігу на короткі дистанції

ТЕХНІКА: Біг на короткі дистанції (30, 60, 100, 200, 400 м) – швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. У бігу на короткі дистанції використовуються стартові колодки для виконання низького старту, який має 3 варіанти: звичайний, зближений і розтягнутий. Необхідно пам'ятати, що вирішальним у старті є власне біг (стартовий розбіг), а не те, наскільки швидко бігун відштовхується від колодок. За командою "На старт!" бігун займає відповідну 4-опорну позу: ноги встановлюються у колодки, руки упираються у землю, не торкаючись стартової лінії. За командою "Увага!" бігун займає позу готовності : таз піднімається вище рівня плечей, ноги зігнуті під кутом, спина пряма або трохи округлена і нахилена до землі під кутом у $20-30^{\circ}$, руки залишаються прямими. За командою "Руш!" бігун передусім відриває руки від землі. Одночасно, розгинаючи ноги, він відштовхується від колодок і виходить зі старту з нахиленим уперед тулубом. Починається стартовий розбіг прискореним бігом зі старту 20-35 м до моменту розвитку граничної швидкості, яка досягається в основному внаслідок збільшення довжини кроків і незначною мірою – в результаті підвищення темпу. Під час бігу по дистанції бігун випрямляє тулуб, прагне досягнути і зберегти максимальну швидкість, що може бути здійснено внаслідок збільшення довжини (210-250 см) і частоти кроків (4,5-5,5 кроків/сек.).

Під час фінішування бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції, для чого необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну позначку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку. Нахилення верхньої частини тулуба або повертання плеча сприяє швидшому торканню бігуном фінішної стрічки, що має велике значення для перемоги при рівних за якістю підготовки учасниках бігу.

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. 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.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніці бігу на поворотах.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Навчити техніці низького старту та бігу з прискоренням.

ЗАСОБИ. Біг за командою з високого старту. Виконання команд „На старт!”, „Увага!” з низького старту. Біг без сигналу самостійно з низького старту на 20-30 м із нахилом тулуба. Біг за сигналом „Руш!” на 20-30 м по 3-4 рази. Біг із низького старту за позначками на 25-30 м. Біг за сигналом із прискоренням по 4-5 разів. Постановка колодок для старту на повороті.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Виконувати старт за сигналу і збільшувати нахил тулуба потрібно після засвоєння техніки низького старту. У процесі навчання відповідні вправи можна повторювати по 3-5 разів у залежності від

рівня підготовленості тих, хто займається. Необхідно враховувати різну витримку в часі при подачі команди „Руш!”. Визначити найоптимальнішу індивідуальну постановку колодок тим, хто займається.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.

ЗАСОБИ. Перехід до вільного бігу за інерцією після розбігу з низького старту по 4-6 разів. Поперемінний біг із прискоренням від максимально швидкого до вільного бігу за інерцією по 2-3 рази. Вільний біг із наростанням швидкості. Біг на повну швидкість із переходом на вільний біг за інерцією.

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

ЗАВДАННЯ 7. Навчити правильно фінішувати.

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

ЗАВДАННЯ 8. Удосконалення техніки бігу в цілому.

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

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

1.4. Методика та послідовність навчання техніці естафетного бігу

ТЕХНІКА: Естафетний біг поділяється на біг на короткі дистанції (4x60, 4x100, 4x200 м), на середні (4x400, 5x500, 3x800, 4x800, 10x10 000 м), на змішані (400-300-200-100 м, або 100-200-300-400 м, 800-400-200-100 м) та на естафети по місту.

До класичних видів естафет відносяться дистанції 4x100, 4x400м.

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

можливості найбільшу швидкість, щоб за 2-3 м до кінця зони бігун, що наздоганяє його, зміг би передати естафетну паличку.

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

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

Варіанти без "перекладання" і "знизу" є найбільш раціональними.

ЗАВДАННЯ 1. Скласти правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки передачі і прийому естафетної палички.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 3. Навчити прийому передачі естафетної палички на повороті.

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Удосконалення в техніці естафетного бігу, цілорічне тренування та виконання спортивних розрядів. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

ЗАСОБИ. Відпрацювання елементів техніки естафетного бігу. Індивідуальне тренування в бігу на короткі дистанції. Пробіг дистанції на повну силу згідно з вимогами в умовах змагання. Удосконалення техніки передачі та прийому естафети парами. Наступна спринтерська підготовка та вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

1.5. Методика та послідовність навчання техніці бар'єрного бігу

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

наступний крок (за бар'єром), спочатку здійснюється акцентоване опускання махової ноги за бар'єр на передню частину стопи прямої ноги, а після цього – на всю стопу і ставиться ближче до лінії ЗЦМТ. Чим активніше і швидше бігун буде опускати махову ногу за бар'єр, тим швидше штовхова нога переноситься через рейку бар'єра і наступний біг між бар'єрами буде відбуватися без гальмування.

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити тих, хто займається, основам техніки подолання бар'єру.

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

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

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніці бігу між бар'єрами і створити у тих, хто займається, правильне уявлення і розуміння поняття ритму при бар'єрному бігу.

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення техніки бар'єрного бігу в цілому на вибраній дистанції.

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 7. Наступне удосконалення техніки, тренування й оволодіння другим і вищими розрядами. Участь у спортивних змаганнях.

1.6. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у довжину

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

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

Спосіб стрибка "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 штовхова нога підтягається до махової, наближаючи коліна обох ніг до грудей, а тулуб нахиляється 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.

Спосіб стрибка "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 нахиляється назад. У цей час штовхова нога рухом стегна виноситься вперед (міняється місцями із маховою). Перед приземленням знову махова нога виноситься вперед і у момент приземлення приєднується до штовхової. Руки у фазі польоту, виконуючи кругові рухи у різні сторони, протилежні рухам ніг, підтримують рівновагу, а в момент приземлення виносяться вперед.

Спосіб стрибка "прогнувшись"

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити правильному відштовхуванню.

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити правильному приземленню.

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

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

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

Спосіб стрибка „зігнувши ноги”

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

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

Спосіб стрибка „прогнувшись”

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

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

Спосіб стрибка „ножиці”

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

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

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

1.7. Методика та послідовність навчання техніці потрійного стрибка з розбігу

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити окремим елементам потрійного стрибка.

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

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

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки „скачка”.

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 6. Удосконалення техніки потрійного стрибка з розбігу.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. 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.

ЗАВДАННЯ 7. Наступне удосконалення в техніці потрійного стрибка.

ЗАХОДИ. Участь у різних змаганнях. Цілорічне тренування й оволодіння спортивними розрядами, аж до майстра спорту.

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

1.8. Методика та послідовність навчання техніці стрибків у висоту з розбігу

СТРИБКИ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ

ТЕХНІКА: Стрибки у висоту характеризуються короткочасними, "вибухового" характеру м'язовими зусиллями і мають багато способів виконання. Основними з них є "переступання", "перекидний", "фосбері-флоп", а також "хвиля" та "перекат", якими на сьогоднішній день спортсмени майже не користуються.

Спосіб стрибка визначає структуру руху стрибун під час долання планки. Незалежно від способу, техніка стрибка у висоту складається з розбігу, підготовки до відштовхування, переходу через планку та приземлення. Довжина розбігу складає 7-9 бігових кроків (11-14 м). Важливим у техніці стрибків вважається кут розбігу по відношенню до планки та спрямованість розбігу (криволінійний, дугоподібний, змішаний тощо).

У першій половині розбігу збільшення швидкості здійснюється паралельно зі збільшенням довжини кроків; у другій – стрибун готується до відштовхування, тому довжина останніх кроків ще збільшується, особливо передостаннього, під час виконання якого ЗМЦТ знижується. Оптимальне зменшення останнього бігового кроку дозволяє стрибуну швидко просунути тіло на штовхову ногу, вивести таз уперед і звести до мінімуму зниження швидкості розбігу перед початком відштовхування. Відштовхування починається з моменту дотику до ґрунту штовхової ноги, яка під вагою тіла у результаті набутої швидкості у незначній мірі згинається до 130^0 і моментально прискорено розгинається. Дія сили поштовху, спрямована по вертикалі, сприяє також розгинанню тулуба. При активному маху вільною ногою, зігнутою або випрямленою, в залежності від способу стрибка з початком польоту стрибун деякий час зберігає вертикальне положення, дещо затримуючи обертання тіла, що почалося з моменту відштовхування на основних осях (повздовжній, поперечній та передньо-задній). Одночасно з цим, розслабляючи м'язи, він готується до виконання рухів, необхідних для переходу через планку. Наступні дії стрибун залежать від обраного ним способу стрибка.

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

СПОСІБ "ПЕРЕСТУПАННЯ"

Це найбільш доступний, але мало результативний спосіб. Кут розбігу по відношенню до проекції планки – $30-45^0$ та напрямок залежать від того, яка нога буде штовховою: якщо ліва, то розбіг виконується справа, і навпаки. Відштовхується стрибун дальшою від планки ногою на відстані 78-80 см. Після відштовхування стрибун злітає угору, махову ногу, трохи зігнуту в коліні, маховим рухом підносить якомога вище, тулуб у цей момент утримується у вертикальному положенні.

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

СПОСІБ "ПЕРЕКИДНИЙ"

Спосіб "перекидний" – один із найбільш ефективних. Розбіг виконується під кутом $25-30^{\circ}$ до проекції планки з боку до штовхової ноги. Місце відштовхування знаходиться у 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) призводить тим самим 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 штовхова нога ліва) рухається більш енергійно і з великою амплітудою. Одночасно стрибун переносить через планку праву ногу, опускаючи за нею голову та плече.

Підтягуванням гомілки штовхової 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 маховій нозі, яка разом із верхньою частиною тулуба опускається за планку. Для швидкого перенесення через планку штовхової ноги необхідно збільшити швидкість обертання нижніх частин тіла, підтягаючи до тулуба стегно і коліно штовхової ноги й активно повертаючи таз навколо поздовжньої та поперечної осей. Приземлення здійснюється на руку, відповідну маховій нозі, наступним перекочуванням через плече на попереk або на руку і махову ногу.

СПОСІБ "ФОСБЕРІ-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 дозволяє 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 із цим відштовхування проходить на високій швидкості (0,12-0,14 м/сек.), чому сприяє короткий різкий мах зігнутої у коліні вільної ноги. Отриманий у результаті дугоподібного розбігу і поштовху обертовий момент дозволяє стрибуну під час зльоту повернутися плечима до планки. Відразу ж після цього стрибун ніби опускається спиною на планку, прогинаючись над нею у попереk. Як тільки таз піднімається над планкою, стрибун згинає ноги в кульшовому суглобі, одночасно випрямляє їх у колінах і підтягує до себе.

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

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

ЗАВДАННЯ 1. Скласти у тих, хто займається, правильне уявлення про техніку освоєння способу стрибка.

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки відштовхування з короткого розбігу.

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

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

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

ЗАСОБИ. Демонстрування техніки стрибка «переступанням», огляд кінограм і наочних посібників. Переступання через планку із вихідного положення: штовхова нога – на місці відштовхування, махова нога відставлена назад. Стрибки способом «переступання» з розбігу в 1, 2, 3-и бігових кроки.

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки переходу через планку з короткого розбігу способом «хвиля».

ЗАСОБИ. Демонстрування техніки стрибка «хвиля», огляд кінограм і наочних посібників. Ознайомлення з переходом через планку, переступання через невелику перешкоду – низький бар'єр, лавку і т. ін. Стрибки способом «хвиля» з розбігу в 1, 2, і 3-и бігових кроки.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Звертати увагу на поворот у сторону штовхової ноги, опускання махової ноги і перенесення штовхової ноги через планку.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити техніки переходу через планку з короткого розбігу способом «перекат».

ЗАСОБИ. Демонстрування техніки стрибка «перекат», огляд кінограм і наочних посібників. Ознайомлення з переходом через планку. Стрибок із розбігу під кутом 30-60° із прискоренням та приземленням на штовхову ногу. Те ж саме, повертаючись у сторону штовхової ноги. Те ж саме, нахиляючись у сторону штовхової ноги. Стрибки способом «перекат» з розбігу в 1, 2, 3-и бігових кроки.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити техніки переходу через планку з короткого розбігу способом «перекидний».

ЗАСОБИ. Демонстрація техніки стрибка «перекидний», огляд кінограм і наочних посібників. Стрибок із одного кроку з приземленням на махову ногу.

Те ж саме, нахиляючись і повертаючись грудьми до планки. Те ж саме, опускаючи руки і голову на планку, а штовхову ногу випрямляючи в коліні і розвертаючи носком назовні. Стрибки способом «перекидний» із трьох кроків розбігу з поступовим підвищенням висоти планки.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 8. Удосконалення техніки стрибка в цілому.

ЗАСОБИ. Стрибки різними способами з повного розбігу.

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

ЗАВДАННЯ 9. Наступне удосконалення техніки вибраних способів стрибків. Оволодіння спортивними розрядами.

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

СПОСОБОМ «ФОСБЕРІ-ФЛОП»

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити техніки відштовхування.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. У вправі із поступовим зменшенням радіуса кола домагатися вільного бігу на підвищеній швидкості. Вправу 2-гу закінчувати виконанням тільки двох активних відштовхувань у кінці кожного кола, акцентуючи спрямування першого поштовху вперед, а останнього –

вгору. Виконуючи вправу 4-ту міняти прямолінійний біг на біг по дузі, що звужується. Всі вправи виконувати із широкою амплітудою.

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

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки переходу через планку та приземленню.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Пошуки індивідуальної техніки стрибка з наступним удосконаленням їх.

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

1.9. Методика та послідовність навчання техніці стрибка з жердиною

ТЕХНІКА: Складність техніки стрибка з жердиною полягає в узгодженні махових рухів стрибуна, які складаються із ряду елементів рухів під час висіння на штучній рухомій опорі.

Аналізуючи техніку стрибка з жердиною, слід зазначити, що особливих відмінностей в основі рухів стрибка з металевою та фіброгласовою жердиною немає. Одночасно виконання деяких фаз стрибка із фіброгласовою жердиною у значній мірі визначається розподілом зусиль і часовим їх співвідношенням.

Вивчаючи складові частини техніки стрибка з жердиною, необхідно пам'ятати, що між ними існує тісне поєднання та взаємозв'язок, тому нехтувати їх якісним оволодінням не допустимо.

Найбільш можливими зауваженнями та методичними порадами щодо вивчення складових частин техніки стрибка з жердиною (розбігу, виходу на жердину, висіння, переходу із висіння в упор, переходу через планку, приземлення) є такі:

1. Під час розбігу необхідна висока швидкість, для чого жердину доцільніше тримати під кутом більшим 45° зверху лівою рукою, правою – знизу, створюючи опору між вказівним та великим пальцем. Права рука відведена назад, трохи зігнута, ліва знаходиться попереду тулуба. При довжині розбігу 30-45 м необхідно набрати швидкість 8,5-9,5 м/сек. до моменту відштовхування.

2. У кінці розбігу за 3-и кроки до місця відштовхування починається виведення рук (підтягування правої руки до тулуба, а лівої – до правої) з жердиною угору, попереду правого плеча, на рівень голови, з одночасним опусканням нижнього кінця жердини у ящик. Із постановкою лівої ноги на відштовхування права рука продовжує просувати жердину угору та повністю випрямляється, випереджуючи відштовхування. Стрибун тримає тулуб вертикально та продовжує активне просування грудьми вперед. У цей момент жердина впирається у задню стінку ящика. Після цього виконується активне відштовхування лівою ногою і вхід у висіння. У момент відштовхування спортсмен прагне зберегти швидкість розбігу, змінюючи його напрямок вперед-угору. Відштовхування закінчується випрямленням штовхової ноги та рухом угору махової ноги, випрямленням тіла в кульшовому суглобі з одночасним витягуванням правої руки вгору. У кінці відштовхування права рука зупиняє підйом жердини вгору, і стрибун переходить у висіння на ній. Беручи до уваги, що груди і таз стрибуна пройшли вперед, а хват правої руки залишився позаду, жердина починає згинатися між точками опори і хвата.

3. У стрибунів на металевій жердині після відштовхування й опускання махової ноги, а також під дією ваги тіла права рука випрямляється до положення, в якому тулуб і рука будуть паралельними жердині. У цей момент ноги рухаються до місця хвата вгору коліньми, і стрибун робить швидке, майже "вибухове" підтягування на руках із наступним поворотом і виходом в упор.

На відміну від роботи на металевій жердині, стрибун на еластичній жердині старається якомога більше зігнути її, використовуючи її ж еластичність, для чого після виконання входу у висіння стрибун не повністю випрямляє махову ногу, а, знаходячись у фазі висіння на майже горизонтально розміщеній жердині, виконує спочатку мах уперед, дугу згинання жердини ще більше пройти вперед. Одночасно стрибун робить мах уперед штовховою ногою, який закінчується "перекиданням" назад із підніманням колін до місця хвата, створюючи положення у висінні зігнувшись.

Такі рухи сприяють проходженню системи "стрибун-жердина" вперед. Знаходячись у стані висіння зігнувшись, стрибун зігнутою лівою рукою наближає й утримує тулуб біля жердини. Потім, не порушуючи ритму розбігу

та ритму розгинання жердини, стрибун випрямляє ноги та тулуб угору впродовж жердини і починає підтягатися на руках із одночасним поворотом тіла і виходом у стійку (упор). У кінці випрямлення жердини права рука включається в роботу найбільш інтенсивно. Ліва рука впродовж усього часу випрямлення жердини та руху стрибун ногами вгору утримує тулуб спортсмена біля жердини, сприяючи руху ніг уздовж неї. Рух стрибун закінчується переходом в упор на праву руку з наступним відштовхуванням від жердини лівою та правою руками.

4. Поштовх від жердини закінчується випрямленням правої руки, після чого починається перехід через планку. У цей момент стрибун згинає ноги у кульшовому суглобі й опускає їх через планку, цим самим створюючи обертовий момент. Щоб зупинити подальше обертання, стрибун після зльоту і віддалення від планки прогинає верхню частину тулуба та водночас відштовхує руками жердину у протилежний бік розбігу та починає приземлятися.

5. Приземлення відбувається на спину або ноги з перекочуванням на плечі (на поролонове покриття).

ЗАВДАННЯ 1. Скласти у тих, хто займається, правильне уявлення про техніку стрибка з жердиною з розбігу.

ЗАСОБИ. Пояснення техніки стрибка в цілому і в окремих деталях. Опрацювання умов організації та правил змагань. Ознайомлення з досягненнями кращих спортсменів, із розрядними вимогами, рівнем рекордів. Демонстрація техніки стрибка. Розгляд кінограм, схем, фотографій і т.п.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Навчання проводиться на навчальних жердинах. Акцентувати увагу на правильне тримання і розбіг із жердиною, а також на окремих елементах техніки.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити бігу з жердиною, встановленню розбігу та опусканню жердини на доріжку.

ЗАСОБИ. Із вихідного положення – тримання жердини правою рукою хватом знизу, лівою – хватом зверху, права нога ззаду на пальцях, ходьба з жердиною. Те ж – із повільним бігом. Те ж – із опусканням переднього кінця жердини на доріжку. Прискорення в бігу з жердиною з опусканням її на доріжку. Визначення й уточнення розбігу з жердиною.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Визначити індивідуально зручний спосіб несення жердини та віддаль між кистями рук. Під час ходьби та розбігу з жердиною права рука випрямлена вниз-назад, а ліва зігнута в лікті на рівні грудей. Розбіг визначається індивідуально у відповідності з біговою підготовкою.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити постановці жердини в упор.

ЗАСОБИ. Із вихідного положення за крок від поштовху – права нога попереду, жердина над правим плечем, кисті на віддалі 20-40 см – із виносом правої руки вперед-угору, одночасно крок лівою ногою вперед із просуванням нижнього кінця жердини по дну ящика. Із вихідного положення: ліва нога спереду – за два кроки до відштовхування, віддаль між кистями 50-60 см – із

кроком правої ноги підняти руки з жердиною над плечем, потім із кроком лівої ноги виконати попередні вправи. Та ж вправа – у прискореному темпі.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати в кінці руху підйом на передню частину ступні. При винесенні жердини ліва рука ковзає назустріч правій.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити відштовхуванню та виходу у вис на жердині.

ЗАСОБИ. Вис на канаті: права рука зверху лівої на 20-30 см, просунутися вперед грудьми і тазом. Вис на нерухомій жердині. Вис на рухомій жердині з відштовхуванням від підвищення. Вхід у вис із ходьби та з повільного і середнього розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Після вису приземлятися в яму з піском або на мати вперед лицем, справа від жердини. Для збереження рівноваги йти прямо на жердину. Швидкість при розбігу збільшувати поступово, акцентуючи увагу на відсутності вібрації жердини. При появі розкачування жердини скорочувати кроки розбігу.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити підйому махом і повороту тулуба.

ЗАСОБИ. *Розмахування на кільцях, перекладині.* Стрибки з жердиною у довжину без підтягування. Стрибки з жердиною підтягуючись, із повертанням тулуба та підніманням угору ніг і таза.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на глибоке просування грудьми і тазом у положення вису перед маховим підйомом. Зі збільшенням швидкості розбігу збільшувати відповідно і висоту хвата жердини. Після повороту затримати опускання ніг униз. Висоту хвата жердини визначати індивідуально.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити техніки переходу через планку.

ЗАСОБИ. Зі стійки на руках, відштовхуючись ними, приземлитися на ноги. Те ж виконувати з підвищення. Стрибки через планку на доступній висоті з виведенням планки від місця відштовхування і з наближенням.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на повороті після маху лівою ногою угору й активності підтягування лівою рукою. Планку встановлювати вище хвату правої руки. Довжину розбігу збільшувати поступово. При переході планки жердину відпускати спочатку лівою рукою, потім правою, відштовхуючи її назад.

ЗАВДАННЯ 7. Удосконалення техніки стрибка в цілому.

ЗАСОБИ. Установлювати планку на різну доступну висоту, поступово посуваючи її до місця відштовхування. Поступово підвищувати захват на жердині, переходячи від стрибка в довжину до стрибка у висоту. Здійснювати стрибки з короткого, середнього та повного розбігу.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на „відчутті” планки. Удосконалювати ритм стрибка, окремі елементи, деталі техніки та їх взаємозв'язок.

ЗАВДАННЯ 8. Подальше удосконалення техніки стрибка з жердиною.

ЗАСОБИ. Участь у різних змаганнях. Цілорічне тренування й оволодіння нормативами Єдиної Національної спортивної класифікації аж до майстра спорту.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Керуватися навчальними та методичними посібниками з легкої атлетики. Особливості навчання стрибкам із еластичною жердиною на початку опису цього методу – при розбігу – акцентувати увагу на усунення вібрації та коливання жердини, звертати увагу на використання тривалого зусилля в період вису, що дає можливість більше зігнути жердину, допускає оптимальну висоту захвату і т.п.

1.10. Методика та послідовність навчання техніці метання списа

ТЕХНІКА: Граната як спортивний снаряд (із масою 300, 500, 700г) кидається у коридор шириною 10 м, на відміну від списа (вагою 600, 800г), який метається у секторі 29° .

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

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

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

На початку розбігу метальник тримає спис над плечем у кисті вільно зігнутої у лікті правої руки, що знаходиться біля правого вуха, вістря списа нахилене трохи вниз і знаходиться на рівні підборіддя. Весь розбіг ділиться на попередню (14-18 м) та завершальну (8-10 м) частини, які розмежовуються умовною контрольною позначкою. Завданням попередньої частини розбігу є надання системі „метальник-снаряд” оптимальної швидкості (6-8 м/сек.), а завершальної частини – „обігнати” снаряд, не знижуючи набутої швидкості розбігу. Такому розбігу може значно посприяти правильний ритм кидкових кроків у поєднанні із замахом та найбільш вигідним положенням тіла перед фінальним зусиллям для потужного ривка в результаті великого шляху замаху.

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

Третій кидковий крок, який називається „перехресним”, є важливим з'єднуючим елементом між розбігом та фінальним зусиллям і виконується на

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити виконанню фази фінального зусилля з місця.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Навчити метанню списа із трьох кроків.

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 7. Навчити ритму розбігу зі списом.

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

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

ЗАВДАННЯ 8. Навчити метанню списа з розбігу.

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

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

ЗАВДАННЯ 9. Удосконалення техніки метання списа з розбігу.

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

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на узгодженості останніх кроків розбігів і сполучення швидкісного кроку з фінальним зусиллям; активне

відштовхування ногами у фінальному зусиллі. Усування різних помилок у деталях техніки метання списа.

ЗАВДАННЯ 10. Наступне удосконалення техніки метання списа й оволодіння спортивними розрядами.

ЗАСОБИ. Участь у різних змаганнях. Цілорічне спортивне тренування. Використання навчальних і методичних посібників із сучасної техніки тренування.

1.11. Методика та послідовність навчання техніці штовхання ядра

ТЕХНІКА: Під час змагань для штовхання застосовуються ядра вагою 4 кг (для жінок) і 7,257 кг (для чоловіків). Ядро штовхають із круга діаметром 213,5 см у сектор 40^0 , як із місця, так і з розгону (скачка). Штовхання ядра можна умовно розділити на складові частини, елементи, фази: утримування ядра, рівновага та групування, скачок, фінальне зусилля, гальмування.

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

Метальник швидко (після фази ковзання під час скачка) старається зайняти 2-опорне положення, для чого він, приземлившись у середині круга на носок правої ноги, повернутої досередини, якомога швидше приставляє до сегмента круга пряму ліву ногу, займаючи цим самим найбільш вигідну позу для прикладання штовхового зусилля до ядра. Під час постановки лівої ноги здійснюється поворот таза з одночасним підсилюючим поступальним рухом правої ноги. Разом із цим проходить розгинання тулуба з поворотом плечового пояса грудьми вперед-угору, що нагадує позу „натягнутого лука”. У завершальній частині виштовхування снаряда разом із поворотом плечей у

фінальне зусилля включається і рука з ядром. Рухова дія закінчується виштовхуванням ядра з повним випрямленням ніг і швидким розгинанням передпліччя. Після скачка ліва рука дугоподібним рухом відводиться убік вліво, тим самим сприяючи кращому повертанню осі плечей.

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

ЗАВДАННЯ 1. Дати уявлення про техніку штовхання ядра.

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

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

ЗАВДАННЯ 2. Навчити утримуванню та виштовхуванню ядра.

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

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

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

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

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

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

ЗАВДАННЯ 4. Навчити стрибкоподібному розбігу.

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

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

ЗАВДАННЯ 5. Навчити штовхання ядра зі стрибка в цілому.

ЗАСОБИ. Штовхання ядра різної маси зі стрибка із кола. Штовхання ядер у поєднанні швидкого стрибка із правильною підготовкою, швидким переходом до поштовху і швидким прискоренням при виштовхуванні ядра. Імітація штовхання ядра зі стрибка. Штовхання ядра вагою 7,265 кг із дотриманням правил змагань.

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

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

ЗАСОБИ. Прикидки. Участь у різних змаганнях. Удосконалення фаз і деталей у техніці штовхання ядра з доведенням швидкості рухів до максимальної.

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

1.12. Методика та послідовність навчання техніці метання диска

ТЕХНІКА: Складність техніки метання диска полягає у тому, що, окрім обертального руху, метальник повинен робити скачкоподібний прямолінійний рух, спрямований у бік сектора. Диск за своєю будовою (формою) наділений значними аеродинамічними властивостями, які спортсменові, що оволодів технікою досконало, необхідно використовувати для дальності метання.

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

Техніка метання диска складається з таких частин, елементів, фаз: підготовча – тримання диска, попередні махи; основна – вхід у поворот, поворот скачком, „тікання” від диска, фінальне зусилля та збереження рівноваги. Диск тримати у вільно опущеній руці на нижніх фалангах пальців. Верхня площина 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 вліво-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 знаходиться справа у крайній точці, починається вхід у поворот, який надає системі „метальник-диск” обертово-поступального руху. Вхід у поворот починається зі скручування лівої ноги на носку на 180^0 ; диск у цей момент повинен знаходитися 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 вліво. Після виносу правої ноги вперед ліва стопа відштовхується від поверхні круга і починається без опорна фаза метання тривалістю 0,28-0,32 сек. 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 розтягання м'язів тулуба перед фінальним зусиллям.

Швидким рухом і постановкою лівої ноги позаду 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 випуску диска права нога, випрямляючись, відривається від опори, а ліва знімається з опори одночасно із вильотом диска, і в результаті активної роботи ніг відбувається їх зміна (перестрибування) для збереження рівноваги та гальмування з метою утримання метальника у площині круга.

ЗАВДАННЯ 1. Дати уявлення про техніку метання диска.

ЗАСОБИ. Ознайомлення зі снарядами для метань, організацією та правилами проведення змагань. Демонстрування техніки метання диска, розбір кінограм, фотографій, схем. Пояснення основ і окремих елементів техніки метання. Ознайомлення з технікою метання диска найвідоміших метальників.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. При навчанні необхідно дотримуватися заходів безпеки: метати диск слід тільки в одному напрямку, при суворій

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.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити хвату, триманню та випусканню диска.

ЗАСОБИ. Демонстрування та засвоєння тими, хто займається, хвата і тримання диска. Випуск диска із різних вихідних положень із обертанням його за годинниковою стрілкою: а) із вихідного положення, стоячи лицем уперед, ліва нога – спереду, рука з диском опущена вниз – підкидання снаряда вгору на 2-3 м із вказівного пальця з наступним приземленням на ребро; 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. Із вихідного положення стоячи при повороті вправо виконати декілька махів диском із наступним випуском снаряда із вказівного пальця.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спочатку засвоюється викидання диска із вказівного пальця з повертанням його за годинниковою стрілкою; після цього – випуск диска в заданому напрямку під необхідним кутом випуску та кутом атаки диска.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити метанню диска з місця (фаза фінального зусилля).

ЗАСОБИ. Метання диска з місця із вихідного положення стоячи боком до напрямку метання, ноги – на ширині плечей. Те ж саме – із вихідного положення, стоячи спиною до напрямку метання, з попередніми махами диском уперед-назад і активною роботою ніг. Метання диска з місця із вихідного положення, стоячи на правій нозі, з опусканням на опору лівої та наступним виносом правої вперед в упор.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Метання з місця починається з випрямлення правої ноги і наступних рухів, які вказані в описі техніки метання диска з місця. Під час випуску снаряду кисть руки повинна направляти диск зверху, горизонтально до площини плечей. У метанні послідовно беруть участь м'язові групи ніг, тулуба, рук.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити метанню диска з поворотом.

ЗАСОБИ. Вихідне положення: стоячи боком до напрямку метання. Попередні вільні, широкі махи рукою з диском перед поворотом. Узгоджені, повільні рухи тулуба, рук і ніг при вході у поворот.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. 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.

ЗАВДАННЯ 5. Удосконалення техніки метання диска з поворотом.

ЗАСОБИ. Метання диска з поворотом із кола з дотриманням правил змагань на результат. Метання диска з поворотом із вихідного положення спиною до напрямку метання. Участь у спортивних змаганнях.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Тренування під керівництвом тренера. Використання методичних посібників.

1.13. Методика та послідовність навчання техніці метання молота

ТЕХНІКА: Спортивний молот – це ядро, що з'єднується дротом із ручкою, вага якого складає 4 кг для жінок, 7,257 кг – для чоловіків. На змаганнях молот кидають із круга діаметром 213,5 см у сектор 40^0 . Загальна довжина від нижньої поверхні ядра до ручки – 117,5-121,5 см.

Техніка метання молота складається з попередніх махів молота, обертово-поступальних рухів метальника з молотом (поворотів), обгону, фінального зусилля та збереження рівноваги.

Здебільшого молот кидають із трьох поворотів, хоча деякі метальники роблять і по 4 повороти.

При виконанні кидання молота наліво через плече ручка молота береться кистю лівої руки та розташовується на середніх фалангах пальців, права рука накладається на ліву, а великий палець лівої руки накладається навхрест на великий палець правої руки.

Метальник, узявши молот, стає спиною до сектора біля задньої частини круга і розташовує молот справа позаду себе, повернувши вісь плечей направо. Ноги ставляться на ширину плечей, руки витягнуті і тримають ручку молота.

Із такого положення починаються попередні махи молотом у площині, наближеній до землі. Нижня точка руху молота знаходиться навпроти лінії носка правої ноги метальника, верхня – на протилежній стороні.

Під час попередніх махів молот посиляється по висхідній дузі вперед-вліво-угору, маса тіла переноситься з правої на ліву ногу, вісь плечей розташована паралельно до осі таза. Для збереження рівноваги метальник відхиляє таз у протилежний бік для протидії молоту, відцентрова сила якого становить до 300 кг.

Після 2-3-ох попередніх махів молотом починаються повороти, які виконуються „п'ятко-носковим” способом. Під час цих поворотів ліва нога спочатку повертається на п'ятці (на 180^0), а права – на носку, у другій половині повороту ліва нога повертається на носку, а права, досягнувши вкручування на 90^0 , знімається з опори і, відштовхнувшись, підтягується коліном до коліна лівої ноги – метальник переходить в одноопорне положення, продовжуючи обертатися на лівій стопі. У момент наближення молота до верхньої точки підйому ноги і таз обганяють верхню частину тулуба. Після закінчення повороту метальник ставить на землю передню частину стопи правої ноги та переходить у двоопорне положення, п'ята лівої ноги опускається на опору, а п'ята правої ноги знімається з опори. Наступні 2-ий і 3-ій повороти метальник виконує так само, як і перший, просуваючись по колу у напрямку сектора на 1,5-2 стопи при кожному повороті.

Фаза фінального зусилля починається у момент постановки правої ноги на опору після закінчення третього повороту, коли молот знаходиться праворуч на рівні плечей метальника. Він розвертає плечовий пояс ліворуч до рівня площини очей, голова відхиляється назад, руки прямі. У період тяги молота з

нижньої точки, повертаючись уліво, спортсмен відхиляється назад, надаючи тим самим молоту максимальної швидкості. Ноги вкручуються на носках і випрямляються за напрямком кидка, тулуб піднімається вище, і молот викидається у момент його переміщення на висоту плечових суглобів. Після завершення метання спортсмен робить зміну ніг і цим самим гальмує рух уперед, стаючи боком до напрямку метання.

ЗАВДАННЯ 1. Дати уявлення про техніку метання молота.

ЗАСОБИ. Пояснити правила організації змагань із метання молота. Проаналізувати ряд особливостей техніки метання молота з трьох поворотів, розбір кінограм, схем, фотографій. Демонстрування техніки метання молота з одного, двох і трьох поворотів.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Для успішного навчання техніки метання молота ті, хто займаються, повинні мати відповідну загальну фізичну підготовку, бути достатньо сильними та швидкими. На тренуванні опрацьовуються спочатку окремі навчальні вправи, які у метанні необхідно виконувати повільно, потім швидкість поступово збільшувати, не порушуючи правил техніки метання. Дотримуватися техніки безпеки та запобіжних заходів, проводити всі вправи у спеціально відведених місцях.

ЗАВДАННЯ 2. Навчити способу правильного утримування молота, відпрацювати попереднє обертання снаряда.

ЗАСОБИ. Засвоїти спосіб правильного тримання молота. Навчитись обертати полегшений молот однією та двома руками, стоячи у вихідному положенні. Засвоїти обертання молота двома руками з рухом уперед.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Досягати правильного нахилу площини обертання снаряда, правильного положення нижчої та вищої точки обороту молота. Слідкувати за рухом рук, ніг, плечового пояса, таза та за положенням голови під час попереднього обертання снаряда. Всі вправи виконувати повільно, ритмічно.

ЗАВДАННЯ 3. Навчити техніки метання молота з місця.

ЗАСОБИ. Метання набивних м'ячів і ядер різної маси через голову назад і через ліве плече з вихідного положення, стоячи спиною до напрямку метання, – кидання полегшеного молота з ручкою нормальної довжини. Те ж саме – із укороченою та нормальною ручкою, а також метання молота різної маси.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на правильному русі ніг, корпусу, рук і голови під час метання з місця. Перші кидки проводити повільно, поступово збільшуючи силу ривка.

ЗАВДАННЯ 4. Навчити техніки виконання поворотів без молота.

ЗАСОБИ. Повороти без молота: на рахунок „один” – перша половина, на рахунок „два” – друга половина повороту. Повороти з рівномірною швидкістю без рахунку. Виконання двох і трьох поворотів із рухом уперед.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Добитися правильного виконання рухів ніг під час поворотів.

ЗАВДАННЯ 5. Навчити виконання повороту з молотом.

ЗАСОБИ. Виконання повороту з полегшеним і нормальним молотом без випускання снаряда.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Вчитися досягати правильного положення низької та високої точки площини обертання снаряда під час повороту.

ЗАВДАННЯ 6. Навчити техніки метання молота з одного повороту із фінальним зусиллям.

ЗАСОБИ. Метання полегшеного та нормального молота з одного повороту із плавним випусканням. Те ж саме – із заключним ривком.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентувати увагу на правильному виконанні рухів ніг, тулуба, голови, рук у фінальному зусиллі, на своєчасному переході метальника із двоопорного положення в одноопорне та навпаки. Спочатку метати полегшений, а потім нормальний молот.

ЗАВДАННЯ 7. Навчити виконанню кількох поворотів із молотом без кидка.

ЗАСОБИ. Виконання 2-го, 3-го повороту з полегшеним і нормальним молотом.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Оволодіти збереженням рівноваги при поворотах метальника й обертанні снаряда. Домагатися правильного виконання рухів ніг, плечових суглобів, таза, рук, голови та правильного положення снаряда в низькій і високій точках.

ЗАВДАННЯ 8. Навчити техніці метання молота з трьох поворотів.

ЗАСОБИ. Метання молота поза колом і з кола, з 3-ох поворотів без фінального зусилля, випускаючи молот за інерцією. Те ж саме, випускаючи молот із активним фінальним зусиллям.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Спочатку слід метати полегшені снаряди, потім нормальні. У процесі оволодіння технікою трьох поворотів необхідно збільшувати швидкість обертання снаряда та приділяти особливу увагу фінальному зусиллю. Виконувати метання різних снарядів і важких предметів із трьох поворотів однією та двома руками. Акцентувати увагу на своєчасному початку фінального зусилля та правильному його виконанні.

ЗАВДАННЯ 9. Удосконалення техніки метання молота з трьох поворотів.

ЗАСОБИ. Виконання попереднього обертання молота, поворотів, фінального зусилля з точним відпрацюванням усіх рухів. Метання молота з трьох поворотів із кола з максимальною швидкістю обертання. Індивідуальне відпрацювання окремих елементів техніки. Участь у спортивних змаганнях із метання молота, виконання спортивних розрядів.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ. Акцентування уваги на ритмі рухів метання. Включення спеціальних вправ. Цілірічне тренування у спортивній секції з використанням навчальних посібників із легкої атлетики та опрацювання спеціальної літератури.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ:

1. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки спортивної ходьби.

2. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки бігу на короткі дистанції.
3. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки бігу на середні та довгі дистанції.
4. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки бігу з бар'єрами.
5. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу способом „зігнувши ноги”, „прогнувшись” і „ножиці”.
6. Назвіть послідовність та методику навчання техніки стрибки у висоту з розбігу.
7. Назвіть послідовність і поясніть методику вивчення техніки метання списа, гранати, м'ячика, штовхання ядра, молота, диска.
8. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки спортивної ходьби.
9. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки бігу на короткі дистанції
10. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції
11. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки бігу з бар'єрами
12. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки стрибка у довжину з розбігу способом „зігнувши ноги”, „прогнувшись”, „ножиці”.
13. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки стрибка у висоту з розбігу.
14. Назвіть основні помилки, причини їх виникнення та шляхи виправлення при навчанні техніки метання списа, гранати, м'ячика, штовхання ядра, молота, диска.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Талія» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-

- методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
 7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
 8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
 9. 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., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272с.
 - 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
 - 11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

IV Розділ. ПРАВИЛА СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Лекція №1. Організація та проведення змагань План

- 1.1. Основні завдання суддів
- 1.2. Суддівство змагань із бігу

1.1. Основні завдання суддів

Основне завдання суддів – дати учасникам змагань усі можливості досягнути найкращих результатів у справедливому змаганні. Метою суддівства є необхідність понад усе поставити інтереси спортсменів, захищаючи їх права й інтереси. Правила ІААФ передбачають такі умови проведення змагань, при яких кожному учасникові надаватимуться рівні можливості та ні до кого з них не буде виявлено упередженого чи необ'єктивного ставлення. Кожному судді необхідно досконало знати Правила та зробити їх своєю настільною книгою. Не слід забувати, що правила не здатні передбачити й описати всі можливі ситуації, що виникають у час змагань, тому інколи навіть серед досвідчених суддів виникають розходження з приводу трактування того чи іншого положення.

Судді повинні бути об'єктивними та виваженими у ставленні до учасників змагань як міжнародного класу, так і місцевого рівня. Вони не повинні намагатися на чомусь "зненацька заскочити" спортсменів, а, навпаки, повинні дати всім і кожному учасникові зокрема рівні права та можливості. Суддя повинен мати підхід до спортсмена, вміти безконфліктно співпрацювати з ним, розуміти та враховувати потреби й вимоги учасників. Повинен враховувати, що звичайно під час змагань спортсмен особливо збуджений і схвильований, тому різкий, командний тон судді може викликати небажаний конфлікт, якого можна уникнути при тактовнішій поведінці судді. Звичайно, бувають і серед спортсменів люди з проблемними характерами, налаштовані на конфлікт. Із ними слід поводитися твердо, але дипломатично, витримано, тактовно. З іншої сторони, якщо спортсмен поводить себе неадекватно, не реагує на зауваження

чи попередження судді, його слід заслужено покарати, незалежно від його становища у спортивному світі та попередніх заслуг.

Затримок у змаганнях часто важко уникнути. З однієї сторони, спортсменів не слід квапити без особливої на те потреби, з іншої – суддя повинен проводити змагання з усіх дисциплін у точно регламентований термін, без будь-якої затримки програми.

Розпочате вчасно змагання – найоптимальніший варіант і для самих учасників, щоб вони могли розрахувати та належним чином провести розминку. Нагадувати спортсменам про час слід тактовно, без окриків.

Суддям і спортсменам слід утримуватися від куріння на секторах стадіону під час виконання своїх безпосередніх обов'язків. Для цього існують перерви.

Таким чином, від суддів вимагається наступне:

1. Наявність здорового глузду і такту.
2. Здатність швидко зосереджуватися.
3. Швидка реакція.
4. Рішучість і послідовність у вимогах без різкості.
5. Знання та розуміння правил і вимог до змагань.
6. Розуміння потреб спортсменів.

Заступник головного судді – це кваліфікований і досвідчений суддя. Він відповідає за те, щоб доріжки були правильно розмічені, щоб лінії стартів і фінішу були чітко видні. Він повинен стежити, щоб бар'єри та перешкоди були у визначений час винесені на поле, правильно розставлені та встановлені на належній висоті, а також негайно забрані по закінченню забігів. Цей суддя завжди працює у тісному контакті із суддями з бігу, стрибків і метання. Перед початком змагань він забезпечує наявність усіх необхідних атрибутів, як-от: стільці для суддів, естафетні палички, сигнальні прапорці, карточки для суддівства і т.п., а також необхідним обладнанням і спортінвентарем для проведення змагань. Для великих змагань рекомендується мати двох технічних директорів (по одному для змагань із бігу та для стрибків і метання). Вони повинні стежити, щоб увесь спільний та особистий спортінвентар був оглянутий спеціалістом, який підтвердив би відповідність його Правилам і вимогам ІААФ. Усе додатне обладнання повинно бути належним чином позначене з метою його легшого відрізнення від іншого та для надійності використання його іншими спортсменами (за винятком жердин для стрибків).

В обов'язки технічних директорів також входить контроль за дотриманням порядку на бігових доріжках і секторах для метань і стрибків, нагляд за тим, щоб ніхто, крім учасників і суддів, не був присутнім на місці змагань. Такі судді просто необхідні для організації та проведення змагань, а інші їх колеги повинні беззастережно довіряти їм.

1.2. Суддівство змагань із бігу

Заступник головного судді з бігу – рефері з бігу. В обов'язки цього судді входить:

а) керувати змаганнями з бігу та стежити за дотриманням усіх технічних Правил змагань;

б) віддавати накази іншим суддям;

в) приймати остаточне рішення у випадку розходження думок інших суддів;

г) розглядати та розв'язувати всі конфліктні ситуації: суперечки, розбіжності думок та протести – згідно з Правилами змагань.

У зв'язку із цим суддя зобов'язаний правильно витлумачувати та грамотно застосовувати будь-яке положення, викладене у брошурі ІААФ, приймати остаточне рішення, керуючись справедливістю, здоровим глуздом і коректністю, якщо конкретний випадок не передбачений Правилами. При цьому він повинен бути винятково ввічливим і ставитися з розумінням до думки інших суддів і учасників, висловлюючи власне авторитетне судження про специфіку всіх видів бігу. Цей суддя має з розумінням ставитися до всіх проблем учасників та організаторів проведення змагань (представників команд, представників преси, людей, відповідальних за техобслуговування, стартерів, суддів-хронометристів та всіх інших суддів). Компетентні судді вимагають ретельної підготовки та планування змагань ще до їх початку. В ідеальному випадку рефері з бігу отримує прізвища своїх помічників до початку зустрічі. В цьому випадку він розподіляє їх обов'язки порівну згідно із розкладом змагань. Може призначати собі замісника, якщо це необхідно для справи.

Рефері повинен прибути на стадіон заздалегідь, щоб оглянути доріжки, їх розмітку, спортінвентар і обладнання, переконатися у повній готовності до змагань разом із технічними працівниками. Потім йому слід зустрітися із секретарем, відповідальним за змагання, щоб переконатися у надійності та дієздатності всіх каналів зв'язку та у тому, що інформація про результати та час пробігу учасників доходять до коментаторів й інформаторів із максимальною швидкістю.

Після цього йому слід зустрітися із суддею-стартером і головним хронометристом, обов'язком якого є подавати сигнал готовності старту, який свистком покличе бігунів на старт, коли всі судді вже будуть готові розпочати роботу. За півгодини до початку змагань судді на доріжках зустрічаються з основним суддею, який розподіляв між ними обов'язки та відповідь на їх питання.

Рефері повинен забезпечити своєчасний початок змагань і хронометраж усієї програми. Якщо з якої-небудь причини початок змагань затримується, він повинен визначити фактичний час для кожного виду змагань, щоб дотримувався оптимальний інтервал між окремими спортивними видами.

Після початку змагань у рефері не залишається вільного часу, і тут надзвичайно важлива злагодженість роботи всього колективу та взаємна довіра суддів один до одного. Добра організація змагань дає можливість їх учасникам оптимально зосередитися та докласти максимум зусиль для досягнення кращих результатів і задоволення глядачів, а завдання суддів – їм у цьому допомогти.

Якщо, всупереч усім ужитим заходам, все-таки матимуть місце інциденти, обов'язком рефері є усунути всі підстави для подачі письмових скарг на необ'єктивне суддівство до організаторів зустрічі.

Судді на фініші:

Судді на фініші розташовуються з одного боку доріжки. Вони повинні домовитися про порядок прийому всіх учасників забігу. Якщо вони не можуть вирішити питання самі, то звертаються до рефері, котрий приймає рішення.

Які ж професійні якості притаманні хорошому судді на фініші?

1. Суддя повинен уміти застосовувати свої знання Правил до будь-якого випадку, що може виникнути під час забігу.

2. Суддя повинен зберігати спокій, не реагувати бурхливо та не створювати навколо себе нервову обстановку навіть тоді, коли більшість учасників фінішують майже одночасно, заступаючи один одного.

3. Суддя повинен уміти внутрішньо зосередитися, відмежуватися від усього, що заважає йому виконувати прямі обов'язки, не звертаючи уваги на шум, оголошення, падіння учасника майже на фініші і т.п.

4. Суддя повинен мати добру зорову пам'ять: при одночасному проходженні фінішу кількома людьми, коли їх номери погано видно, повинен фіксувати майже фотографічно послідовність перетинання фінішної площини бігунами, а вже потім зайнятися з'ясуванням їх номерів.

5. Суддя повинен уміти бачити все (мати "всевидяче око") та фіксувати у своїй пам'яті порядок проходження учасниками забігу фінішу.

6. Суддя, що хоче якнайкраще виконати свої обов'язки, повинен вибрати для себе найзручнішу позицію для спостереження за фінішем: прямо по лінії фінішу, не далі 5 м від краю доріжки та на підвищенні, щоб чітко бачити бігунів (щоб ближчі спортсмени не заступали тих, що далі).

Якщо поле обладнане спеціальною вишкою для суддів, то вона повинна знаходитися в 10 м від краю доріжки так, щоб кут зору судді на нижній сходинці був щонайменше на 2 м вищим від рівня доріжки. Суддя, стоячи на землі, не здатен бачити фінішні позиції всіх учасників, особливо коли вони фінішують майже одночасно.

Суддя зобов'язаний запам'ятати 3 найважливіші моменти:

- йому належить перебувати на лінії, яка є продовженням фінішної прямої;
- належить перебувати на певній висоті над доріжкою;
- належить перебувати на певній відстані від краю доріжки.

Що повинен мати суддя на фініші із собою?

Крім книги Правил, судді повинні при виконанні своїх обов'язків мати тверду папку, щоб підкладати під папір для записів, програму змагань, щоб прикріпляти їх до дошки, блокнот, олівець.

Добре також мати наперед розграфлений листок-схему пробігу кругів при забігах на довгу дистанцію. Оскільки змагання проводяться за будь-якої погоди, судді повинні мати плащі, поліетиленові папки для документів.

До початку забігів суддям рекомендується мати схему розташування доріжок, що допоможе їм з'ясувати для себе порядок перетинання фінішу

спортсменами, коли їх номерів не видно або коли хто-небудь загубив свій номер через дощ.

Судді повинні навчитися записувати номери швидко і всліпу (не дивлячись на запис), при цьому так, як кому зручно: горизонтально або вертикально.

Обов'язки судді на фініші.

До початку змагань усі судді на фініші отримують свої графіки роботи та повинні занотувати у своїй програмі персональні обов'язки.

Головне завдання й обов'язок судді на фініші – прийняти правильне рішення та записати порядок фінішування учасників. Згідно з Правилами ІААФ уперек доріжки під прямим кутом до її країв повинна бути накреслена біла лінія фінішу шириною 50 мм. Положення учасника на фініші визначається через його розташування на ближчому краї фінішної лінії. Багато учасників застосовують "падаючий" або "пірнаючий" фініш. У цьому випадку суддя повинен бути впевненим, що саме тулуб, а не голова чи шия учасника перетнула фініш. Хоча суддя на фініші отримав конкретну вказівку, на котрих саме доріжках він працює, судді завжди повинні мати за правило фіксувати фінішні позиції якомога більшої кількості учасників. Такі вимоги лякають новачків, але багато з них розвивають цю властивість дуже швидко. Судді повинні працювати разом, як одна команда, і офіційний порядок фінішування є результатом роботи всіх суддів, тому важливо поважати один одного та цінувати допомогу сусіда. Суддя на доріжці повинен записати номери учасників у тому порядку, в якому він їх зафіксував на фініші. Після цього він зобов'язаний без консультацій зі своїми колегами показати зафіксований власний порядок фінішування старшому судді, котрий його запише. Суддя на фініші не повинен міняти власного рішення, забираючи назад подані результати та справляючи свої записи, щоб не вплинути на рішення іншого судді, котрий ще не закінчив запису свого порядку фінішування і в чомусь вагається. Також не допустимо, щоб про це довідалися учасники змагань або представники преси та поставили під сумнів об'єктивність суддівства.

Суддя повинен фіксувати положення учасників на фініші, коли вони досягають ступки фінішу. Якщо суддя не встиг зафіксувати кого-небудь із учасників, у протоколі слід залишити пропуск.

Досвідчені судді звичайно слідкують за бігунами, котрі наближаються, доти, доки до їх фінішу не залишиться близько 10 м, тоді вони переводять погляд на лінію фінішу. Менш досвідчені судді слідкують за учасниками на всьому протязі до лінії фінішу, але в цьому випадку існує реальна небезпека того, що суддя може прийняти помилкове рішення, коли бігуни знаходяться ще за 1-1,5 м від фінішу й уся картина фінішування може різко змінитися. Це теж небезпечно, як і прийняття суддею рішення, коли бігуни вже перетнули фінішну пряму. Якщо бігун падає перед лінією фінішу, його час фіксується лише тоді, коли будь-яка частина його тулуба досягла фінішної позначки. Старший суддя або рефері записує ті позиції, котрі йому дають судді на фініші, тому відповідальність за ці результати несуть останні. Якщо судді оголосили рішення одноставно, тоді у рефері не виникає проблем – це і буде офіційним результатом, навіть якщо він сам із чимось не згоден.

Якщо результати фінішування, подані суддями, не співпадають, тоді старший суддя повинен прийняти власне рішення. Він урахує результати власних записів і результати, подані суддями, а також зважає на позицію суддів, місця їх спостереження та досвід. Старший суддя не повинен підпорядковувати свої дії психологічному тиску офіційних осіб, котрі вимагатимуть результатів якнайшвидше, оскільки він має зібрати виключно всю інформацію й уважно її вивчити, щоб уникнути щонайменших сумнівів.

Інші другорядні функції суддів на фініші полягають у тому, що їм слід (наскільки дозволять обставини):

а) перевірити розмітку позицій усіх стартів, фінішу та місця передачі естафети;

б) перевірити кольори всіх розміток на доріжках;

в) переконатися, що дистанція пройдена спортсменом правильно, для чого необхідно переглянути весь етап бігу від старту до фінішу в усіх його видах із бігом на 1500 м включно.

г) у випадку відсутності необхідної кількості суддівського персоналу суддів на фініші можуть попросити діяти, як помічників суддів, тобто слідкувати за передачею естафетної палички та за подоланням поворотів;

г) їх також можуть уповноважити діяти у ролі секретарів-обліковців кругів, а також подавати сигнал про початок останнього круга. В іншому випадку на довгих дистанціях судді на фініші можуть брати собі на допомогу суддів-секретарів.

Судді на дистанції, перешкодах і етапах естафет:

Ці судді повинні звітувати старшому судді або рефері з бігу про будь-які порушення Правил, котрі вони помітили. Помічники суддів мають право самостійно приймати рішення. Вони стоять (або сидять) на тих місцях, які визначить їм старший суддя або рефері з бігу. В нього має бути під рукою олівець і блокнот, щоб записати номер учасника чи будь-які іншу необхідну інформацію (вид порушення Правил, місце бігуна на доріжці та час).

Помічники суддів призначаються для виконання наступних обов'язків:

1. Спостерігати за учасниками змагань, щоб не допустити порушення Правил і зробити висновок про випадковість чи навмисність порушення (наприклад, штовхання між спортсменами).

2. Стежити за бігунами, особливо на поворотах, щоб ніхто не забігав за межі своєї доріжки та не порушував інших розміток (позначок). При наявності порушення помічник повинен зафіксувати його місце на доріжці та час.

3. Стежити, щоб спортсмени правильно долали бар'єри та перешкоди.

4. Спостерігати за правильністю передачі естафетної палички.

Лекція №2

Специфіка суддівства з окремих дисциплін

2.1. Суддівство змагань бігу з бар'єрами

2.2. Суддівство змагань бігу з перешкодами

2.3. Суддівство естафетного бігу

2.1. Суддівство змагань бігу з бар'єрами

Увесь біг із бар'єрами відбувається на окремих доріжках, де кожен учасник повинен пробігти своєю доріжкою всю дистанцію.

Усі бар'єри бігу потрібно долати, переносючи тіло над серединою планки бар'єру. Якщо нога спортсмена пройде за краєм планки, результат не буде зарахований: рефері з бігу дискваліфікує спортсмена, бо таке додання бар'єру дає спортсменові серйозні переваги перед іншими учасниками (що не допускається Правилами). Під час бігу по прямій або на фінішній прямій для забігу більш ніж на 110 м ідеться лише про те, щоб не заступати ногою на сусідню доріжку. Але під час бігу на повороті легко можна припуститися помилки, коли долати бар'єр до виходу на фінішну пряму. Спортсмен не повинен навмисне збивати бар'єр рукою або ногою. Якщо бар'єр збитий ногою, важко визначити, випадково чи навмисне це сталося. Суддя або його помічник повинен уважно відстежити причину збивання бар'єру: чи не намагався спортсмен, використовуючи власну вагу та швидкість, полегшити собі завдання та зробити політ над бар'єром на кілька сантиметрів нижчим.

2.2. Біг із перешкодами

Оскільки перешкоди дуже важкі, їх не можливо збити або зрушити з місця, тому спортсмен може долати їх, як йому зручно: може перестрибувати через них, як через бар'єр, або ставити ногу на верхню перекладину, або ставати на неї обома ногами. Як і під час додання бар'єру, учасник не повинен переносити ногу за краєм перешкоди.

Під час стрибка через водну перешкоду спортсмен повинен стрибати так, щоб покрити відстань не меншу, ніж в 3,66 м (для чоловіків) і 3,06 м (для жінок) над водою чи по воді. Будь-яка спроба якось скоротити цю відстань, стрибнувши збоку або вийшовши з води раніше, ніж належить, недопустима і веде до дискваліфікації спортсмена.

2.3. Суддівство естафетного бігу

Біг 4x100 м містить ряд важливих для суддівства моментів. На кожну зону передачі потрібні судді. Вони не повинні знати, якою доріжкою біжить кожна команда, а зобов'язані перевірити, щоб на передачу естафети від кожної команди було по одному учасникові. Число суддів (або помічників) на кожному етапі передачі естафети залежить від виду змагань і від загальної кількості команд. Звичайно, один суддя буде стежити за кількома доріжками (або за кількома командами). Кожен учасник повинен зайняти місце на своїй доріжці та знати, звідки й коли він має розпочати свій біг і де починається та закінчується зона передачі естафети. Учасникам дозволено зробити контрольні позначки на своїй доріжці, але ці позначки можуть бути лише у вигляді міток на доріжці або кольорової клейкої стрічки на синтетичному покритті вздовж чи впоперек доріжки.

Старший суддя повинен подати сигнал судді-стартеру про те, що все готове для заміни бігуна. Судді повинні уважно стежити за тим, щоб передача естафети проходила строго у межах зони. Передача естафетної палички вважається закінченою, якщо вона знаходиться тільки в руці того, хто прийняв естафету. Про передавання судять за положенням естафетної палички. Положення ніг, рук або тулуба при цьому значення не має.

Якщо паличка випала з рук при передачі, спортсмен, що впустив її, має право підняти, але ні в якому разі не кидати своєму партнерові з команди. Судді повинні уважно спостерігати за тим, як це відбувається, особливо, якщо паличка потрапить на іншу доріжку. Навіть після закінчення передачі естафетної палички судді продовжують спостерігати за бігунами, щоб жоден із них не став на заваді учасникові іншої команди, зійшовши зі своєї доріжки раніше зазначеного часу.

Коли всі команди передадуть свої естафетні палички, старший суддя на етапі повинен подати сигнал рефері прапорцем, чи все було зроблено згідно із Правилами.

Судді-обліковці кругів:

Лічба кругів має проводитися під час бігу на дистанції більше 1500 м. Дуже важливо, щоб спортсмени різного рівня підготовки змагалися в однім забігу. Один обліковець не може вести більше чотирьох спортсменів під час бігу та більше шести – при ходьбі.

Найкраща система обліку – складання таблиці, де в кінці кожного круга проставляються номери кожного учасника:

а) у першій колонці цієї таблиці по вертикалі заноситься номер круга, а по горизонталі – номери учасників (у дужках в кінці рядочка вказується їх загальна кількість);

б) проблемно занотувати всі номери учасників у кінці перших двох-трьох кругів, тому доцільно перелічити спортсменів до старту та записати їх кількість, а потім лише зафіксувати лідерів і кількість учасників, які пробігли круг;

в) якщо з'ясовується, що хтось із учасників вибув, слід тут же відзначити його у своїй таблиці (наприклад, № 4 – вибув);

г) також слід відзначати, хто кого перегнав, і, по можливості, лідерів, які намічаються: наприклад, якщо номери 22 і 3 перегнали інших спортсменів, їх номери слід обвести кружечком;

г) якщо після перших кругів не вдалося помітити номера закріпленого за вами спортсмена або якщо він загубив свій номер, слід зробити в таблиці прочерк: при правильному веденні таблиці цей номер потім легко встановити;

д) в останньому рядку таблиці зафіксуйте фінішні позиції: у деяких змаганнях, особливо на 10000 м, лідери можуть на 2-3 круги перегнати окремих учасників, що також треба зафіксувати в таблиці (наприклад: № 4 у двох обведених кружечках означає, що він двічі переганяв інших спортсменів).

Старший групи суддів-обліковців кругів призначає спеціального суддю, котрий повідомляє учасникам, скільки кругів їм залишилося пройти. Він повинен повідомити про початок останнього круга ударом у гонг або яким-

небудь іншим способом. Найоптимальніший варіант – робота в парі, коли один суддя оголошує, а другий – реєструє. Це особливо зручно, коли на змаганнях у забігу бере участь понад 16 бігунів. У момент наближення учасника до останнього круга повинен пролунати гонг настільки гучно, щоб спортсмени добре почули його.

Суддя-обліковець кругів по можливості повинен повідомити суддів-хронометристів про наближення кожного бігуна до фінішу.

Суддя-стартер:

Хороший суддя-стартер повинен володіти швидкою реакцією, відмінним зором і вміти чітко виголошувати команди гучним голосом. Суддя-стартер – людина, впевнена у собі, рішуча, наділена здатністю спокійно приймати рішення в будь-якій ситуації. Йому ні до кого звернутися за допомогою чи порадою, бо він сам покликаний повністю відповідати за старт і приймати рішення, яке не може скасувати навіть рефері з бігу. Тому суддя-стартер зобов'язаний чинити завжди справедливо й чесно, а тим самим викликати до себе довіру спортсменів. Він повинен допомагати спортсменам, а не демонструвати значущість своєї місії у змаганні. Той суддя-стартер, котрий сам у минулому брав участь у змаганнях із бігу, добре розуміє, в якому напруженні перебуває спортсмен на старті. Суддя-стартер повинен мати великий досвід і знати особливості спортсменів різних бігових дисциплін та вікових груп. Для цього корисно брати участь у тренувальних змаганнях, бо невміння спортсмена взяти добрий старт у процесі тренування, безперечно, виявиться і під час змагань.

Недосвідчений суддя-стартер повинен якомога частіше спостерігати за роботою своїх старших друзів (колег), ставити запитання і, якщо це можливо, виступати у ролі помічника судді-стартера з метою якомога більше дізнатися про призначення та функції судді-стартера та набути практичного досвіду.

Як правило, суддя-стартер носить кепку червоного кольору й такого ж кольору куртку. В цьому одязі його легко впізнавати спортсменам, боковим суддям і суддям -хронометристам. Йому необхідні два пістолети: один – стартовий, другий – для повороту, а також свисток на шнурку, який висить на шії. Дуже часто судді-стартеру доводиться проводити жеребкування перед стартом, для чого необхідно мати набір дисків або картки з номерами (у портфелі або папці). Добре, якщо суддя-стартер має запасні шпильки для пришпилювання номерів учасникам. Суддя-стартер особисто відповідає за старт, незалежно від того, чи є у нього помічники, чи нема, тому він повинен знати всі Правила щодо спортивної форми, номерів і позицій учасників на старті. Суддя зобов'язаний стежити за дотриманням розкладу старту та забезпеченням добрих умов на старті для кожного спортсмена. Помічники судді повинні звірити прізвища та номери учасників, розмістити їх на бігових доріжках і на стартовій лінії; необхідно також простежити за формою спортсменів і перевірити відповідність особистих стартових колонок Правилам. Якщо в судді є кілька асистентів, обов'язки розподіляють таким чином: один фіксує неправильне положення рук, а другий – ніг спортсмена на старті. У випадку

фальстарту необхідно передати зауваження судді спортсменові. Дуже часто судді-стартеру доводиться робити це самому.

Позиція судді-стартера на старті:

Суддя-стартер повинен оглянути доріжки перед стартом, вибрати місце для спостереження під час кожної бігової дисципліни. Коли спортсмени біжать окремими доріжками, необхідно переконатися у тому, що площа доріжок після старту повністю вільна від приладів, сторонніх речей і спортсменів, що не беруть участі в цьому забігу, тому можуть стати на заваді бігунам. Також необхідно домовитися зі старшим хронометристом, де він буде знаходитися та яким чином дасть знати стартерові, що можна давати старт. Старший хронометрист підтверджує, що судді на фініші готові до старту. Під час вибору місця стартер повинен урахувати такі нюанси:

1. Місце його перебування – на достатній відстані від спортсменів, але таке, щоб і останній бігун зміг його почути.

2. Кут зору при спостереженні за бігунами повинен бути невеликим.

3. Необхідно стояти так, щоб не перекривати собою поле огляду суддям-хронометристам.

Знаходячись на відстані 20 м від найближчого учасника забігу, стартер повинен добре бачити спортсменів та бути впевненим, що його почує й останній зі спортсменів. При шумі вітру або надмірному галасі на трибунах необхідно трохи наблизитися до спортсменів.

Кут зору під час спостережень за бігунами повинен бути невеликим, щоб стартер міг бачити кожного учасника, не зводячи очей, бо найменший рух (навіть кліпання повіки) у момент старту може завадити самому судді та спортсменові. Коли учасники беруть низький старт, перший рух спортсмена – зміна положення п'ятки ноги, що перебуває ззаду, та відривання протилежної руки від землі. Тому необхідно, щоб стартер бачив руки спортсмена та не упустив жодного з його рухів.

Процедура старту:

За хвилину до початку забігу стартер, зайнявши свою позицію в зоні старту, свистить у свисток, щоб попередити хронометристів і суддів на фініші. Отримавши відповідь на сигнал від старшого хронометриста, стартер чинить так:

1. Зводить курок, якщо це необхідно.

2. Перевіряє, чи зайняли спортсмени свої місця на старті.

3. Голосно командує: "На старт!"

4. Перевіряє, чи добре бачить усіх спортсменів після того, як вони зайняли свої місця на бігових доріжках.

5. Упевнившись у готовності, він підіймає стартовий пістолет і дає команду: "Увага!"

Піднятий пістолет означає для суддів-хронометристів, що через секунду пролунає постріл. Якщо стартера або його помічника не влаштовує положення рук або ноги бігуна чи якщо бігун не прийняв правильного положення

протягом відведеного часу, суддя командує: "Встати!" – і вся процедура повторюється спочатку.

Добрим вважається такий старт, коли спортсмени одночасно та швидко стартують: ніхто з них не стартує до пострілу стартового пістолета.

Для того, щоб переконатися, що всі бігуни стоять спокійно та мають можливість максимально зосередитися на старті, стартеріві дозволяється пауза біля 2 секунд (у межах від 1,8 сек. до 2,4 сек.). Вона залежить від особливостей групи яка стартує спортсменів і змінюється в залежності від досвіду стартера.

У забігах понад 400 м, де не практикується команда "Увага!", пістолет слід піднімати в ту хвилину, коли учасники займуть стартову позицію.

Фальстарт:

Якщо спортсмени змінюють положення тулуба або рухають рукою чи ногою після команди "Увага!" до пострілу, то це вважається фальстартом і спортсменові дають перше попередження. Якщо один і той же спортсмен узяв фальстарт удруге, то його дискваліфікують, за винятком змагань із багатоборства, де дозволяється 2 фальстарти, а спортсмен усувається від участі у змаганнях лише після 3-го.

Стартер повинен чітко визначити, хто винен у фальстарті, бо зазвичай фальстарт одного спортсмена тягне за собою старту інших. Суддя має переконатися, що цей фальстарт не викликаний тим, що сигнал дещо затягнувся.

Постріл, котрий означає відбій, лунає лише тоді, коли спортсмен стартує одночасно з пострілом стартового пістолета, не почувши звуку пострілу. Якщо стартер або його помічник не задоволені стартом, один із них зобов'язаний негайно вистрілити, що означатиме відбій. Після відбою пістолети перезаряджаються і все повторюється в тому ж порядку. Не слід скорочувати паузу перед пострілом, намагаючись таким чином попередити фальстарт. Після нормального старту стартовий пістолет знову заряджається.

Команда "Встати!" дається у тому випадку, якщо стартовий суддя вважає, що добрий старт не можливий через сторонні предмети або людей на біговій доріжці, шум літаків, крики вболівальників, голос диктора, а також через затягування приготувань перед стартом.

Команда "Встати!" звучить і після фальстарту, коли спортсмени ще не стартували.

Судді-хронометристи:

Незважаючи на впровадження автоматичних електронних хронометрів, на великих змаганнях відчувається велика потреба в ручнім хронометражі, бо число змагань із легкої атлетики зростає. На жаль, число місць для суддів-хронометристів на крупних змаганнях скоротилося. Ця обставина означає, що можливість хорошему хронометристові зайняти вище місце для спостереження порівняно з іншими категоріями суддів скоротилася. Однак це не повинно зупиняти бажаючих присвятити себе важливій справі хронометражу, бо всі без винятку спортсмени: як лідери, так і ті, що мають посередні успіхи, – цікавляться своїми результатами.

Секундомір:

Перша вимога до секундометриста – наявність доброго секундоміра, традиційного або електронного, який живиться невеликою батарейкою. Необхідно дуже акуратно й обережно поводитися із секундоміром. Перед придбанням секундоміра необхідна порада досвідченого судді-хронометриста, хоча висока ціна секундоміра вже і сама є показником високої якості. Зручно мати секундомір із двома стрілками, кожна з яких рухається самостійно. Для забігів на довгі дистанції – 1500 м і більше – рекомендується використання хронометра з указаним годинниковим часом, який показує час доби та час забігу у хвилинах точніше, ніж звичайний секундомір. Початківцю-хронометристу слід частіше практикуватися та працювати разом із досвідченими суддями-хронометристами: лише тоді він зможе порівняти свої виміри з їхніми результатами та з'ясувати власні помилки чи неточності.

Як тримати секундомір:

Є лише один спосіб тримати секундомір правильно, хоча важливо вказати й інші:

1. Секундомір слід тримати в однаковому положенні на старті й на фініші.
2. Треба тримати секундомір настільки міцно, щоб він за жодних обставин не вирвався з руки.
3. Якою б рукою ви не тримали секундомір, великий палець повинен завжди бути на стартовій кнопці.
4. Для пуску секундоміра необхідно стиснути секундомір одночасно великим та іншими пальцями, для зупинки – повторити натискання.

Дорогі секундоміри складніші в роботі, тому, щоб навчитися правильно користуватися ними, потрібна велика практика.

Старт:

Суддя-хронометрист повинен бути максимально зібраним і спостерігати за учасниками з того моменту, як тільки вони займуть свої місця на доріжках. Він не повинен ні на що відвертати увагу.

Коли стартер піднімає пістолет, суддя-хронометрист уже повинен бути готовим натиснути кнопку, як тільки побачить спалах пострілу стартового пістолета. Його реакція має бути блискавичною, а це можливо лише за тієї умови, що він перед стартом спокійний, зібраний, зосереджений і при підготовці до пострілу не напружується.

Фініш:

Судді-хронометристи повинні знаходитися із протилежної сторони доріжки від суддів на фініші, але не менше, ніж за 6 м від краю найближчої доріжки на лінії фінішу. Вважається, що спортсмен фінішував, якщо будь-яка частина тулуба перетинає вертикальну площину, яка проходить через ближчий край фінішної лінії. У момент наближення спортсменів до фінішу суддя-хронометрист має зосередити всю увагу не на учасниках забігу, а на лінії фінішу. Найпростіше – це засікти час лідера, бо секундомір негайно зупиняється під час перетинання вертикальної площини будь-якою частиною тулуба спортсмена (крім голови, шиї, рук, ніг або їх ступнів). Для того, щоб засікти час інших учасників змагання, суддя-хронометрист повинен уважно

стежити за ними, щоб приблизно визначити, у якому порядку вони фінішують за 5 м до фінішу, а потім повністю зосередити увагу на створі фінішу

У спринті дуже важко визначити число бігунів у момент фінішу та засікти час 2-х бігунів, що фінішують одночасно. У забігах на 400 м або більше суддя-хронометрист із сучасним секундоміром може засікти час 1-го і 4-го або 2-го і 5-го, або 3-го і 6-го учасників, бо часу полічити учасників і натиснути на 2 кнопки у проміжку між фінішуванням інших бігунів цілком достатньо.

Після закінчення змагань суддя-хронометрист передає старшому судді записані на картці результати. Доти, доки старший суддя-хронометрист не зафіксує час усіх учасників забігу, він не повинен перевести стрілки секундоміра на 0, бо не виключена можливість, що старший суддя виявить бажання сам подивитися секундомір.

Одночасність реакції:

Неможливо пустити стрілку секундоміра або зупинити його блискавично, але якщо хронометрист витрачає однаковий час на запуск його на старті (з моменту пострілу стартового пістолета до моменту натискання кнопки) і на зупинку його на фініші (до моменту фіксації суддею спортсмена у створі фінішу, коли він зупинив секундомір), можна вважати, що час забігу визначено правильно.

Це можливо лише за умови крайньої зосередженості та спокою хронометриста під час старту та фінішу. Саме на фініші він повинен учитися контролювати свої емоції, бо при наближенні спортсменів суддя під впливом глядачів може поквартитися та засікти час раніше, ніж спортсмени дійсно фінішують. Тому суддя-хронометрист не повинен стежити за спортсменами, що наближаються до фінішу, а бачити лише фінішний створ. Новачок, який працює у парі з досвідченим суддею-хронометристом, може виявити, що час на його секундомірі менший, ніж час на секундомірі досвідченого судді. Це трапляється тому, що він запізнюється на старті та поспішає на фініші. Щоб стати хорошим секундометристом, необхідна тривала й наполеглива практика.

Знання правил:

Суддя-секундометрист повинен знати всі Правила, пов'язані із хронометражем, особливо ті, що становлять одиниці виміру (у тому числі й частки секунди), в яких фіксується результат.

Змагання:

Старший суддя-хронометрист повинен уміти дати вказівки всім суддям-хронометристам, котрі записують для себе. Кожний суддя-хронометрист має виконувати лише йому доручене, незалежно від того, що роблять інші, та не обговорювати ні з ким результати, зафіксовані ним, до того моменту, як буде оголошено кінцевий результат. У цей час неспокійний суддя-хронометрист може з'ясувати, чому була допущена та чи інша помилка. Коли суддів-хронометристів лише двоє, вони повинні зробити все можливе, щоб зафіксувати належним чином усіх учасників, і в першу чергу засікти час першого, а якщо можливо – то й час інших бігунів.

Електронний автоматичний хронометр:

Для змагання, де використовується електронне обладнання, технічний комітет ІААФ установив спеціальне правило, згідно з яким уведена нова посада – старший суддя на фотофініші. Разом із двома помічниками він повинен визначити місця учасників під час забігу та їх час. У цих випадках судді, які фіксують час за допомогою ручних секундомірів, можуть надати велику допомогу при необхідності старшому судді на фотофініші та його помічникам.

Лекція №3

Суддівство змагань зі стрибків і метань

План

- 3.1. Обов'язки рефері зі стрибків і метання.
- 3.2. Судді змагань зі стрибків і метань.
- 3.3. Стрибки у висоту та стрибки із жердиною.
- 1.4. Суддівство диск, молот, ядро.

Звичайно проводять змагання із 8 дисциплін. Кожна дисципліна характеризується своєю технікою та правилами, що є різними для кожної дисципліни, хоча існують і загальні, спільні правила та принципи суддівства для всіх дисциплін.

Судді зі стрибків і метання краще знають тих, що змагаються, ніж суддя-стартер і його помічники, для яких вони – просто учасники одного забігу.

У змаганнях зі стрибків і метання спортсмени перебувають у полі зору судді протягом усіх змагань, одні і ті ж спортсмени можуть брати участь у кількох колах змагань. Суддя повинен оцінити їх результати об'єктивно, не викликаючи у них почуття протесту. В той же час учасники повинні розуміти, що суддя – відповідальна особа, покликана слідкувати за тим, щоб боротьба велася чесно. Необхідно коректно, але суворо поводитися з тими учасниками, котрі не підкоряються рішенням судді, бо умови та правила для всіх однакові. Звання чемпіона не дає спортсмену права вимагати особливого ставлення до себе: інколи чемпіон дозволяє собі не одягати на груди та спину особистий номер, коли це є обов'язковою вимогою для всіх, або навмисне затягає змагання.

Робота суддів на змаганнях зі стрибків і метання здійснюється всією суддівською бригадою, і хоча рефері призначав для керівництва бригадою суддів лише одного, всі члени бригади повинні працювати злагоджено й чесно.

Старший суддя (рефері) зі стрибків і метання.

Для проведення невеликих змагань достатньо одного старшого судді, але якщо змагання включають багато видів (наприклад, чоловіки та жінки) або у них беруть участь спортсмени різних вікових груп, призначаються ще один або

більше основних суддів. Усі судді повинні узгоджувати свої дії один із одним, якщо змагання продовжуються довше, ніж належало.

3.1. Обов'язки рефері зі стрибків і метання

1. Керувати змаганнями зі стрибків і метання.

2. Розподіляти між суддями зі стрибків і метання обов'язки, пов'язані з проведенням змагань. Найкраще це зробити за день до змагань у тому випадку, якщо рефері має копію спортивної програми, розписану по годинах, і дані про суддів бригади (імена, кваліфікація). Може статися, що рефері не матиме такої інформації, доки сам не опиниться в секторі змагань. До їх початку рекомендується дати судді зі стрибків і метання пам'ятку із вказівкою дисциплін, часу початку змагань і обов'язків, які покладені на кожного суддю.

3. Приймати остаточне рішення у випадку розходження думок суддів.

4. Стежити, щоб кожен учасник знав про кількість дозволених спроб, про встановлену висоту при стрибках у висоту або при стрибках із жердиною.

Навіть якщо ці дані й були надруковані у програмі, не можна розраховувати на те, що всі учасники мали змогу ознайомитися з нею.

5. Вирішити будь-яке спірне питання, яке не підлягає дії існуючих Правил, і прийняти єдино правильне рішення.

6. Приймати рішення у випадку протесту або заперечення з приводу поведінки учасника. Рефері уповноважений зняти зі змагань будь-якого учасника, що поводить себе некоректно, але лише у виняткових випадках.

7. Стежити за дотриманням термінів змагань (розкладу за часом).

8. Контролювати результати та перевіряти їх і прилади у випадку встановлення рекорду.

9. Сумлінно перевіряти кінцеві результати.

Рефері повинен прибути на місце проведення змагань задовго до його початку, щоб оглянути всі необхідні прилади та сектори разом із заступником головного судді з технічних питань, відповідальним за всі змагання або призначеним спеціально для змагань зі стрибків і метання.

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

Під час змагань рефері обходить суддів, які виконують різні функції, та спостерігає за їх роботою. Він має право поквалити суддів і учасників у випадку невинуватих затримок.

На змагання невисокого рівня (першість клубу, школи, району і т.п.) замість рефері призначають старшого суддю з даної дисципліни.

Правила та вказівки:

Передбачають, що кожен рефері або старший суддя зі стрибків та метання, який має досвід, завжди зможе вирішити питання організації змагання, якщо подано багато заяв, і здатен виявити кращий результат при однакових показниках, особливо при стрибку у висоту і при стрибку із жердиною.

3.2. Судді змагань зі стрибків і метань.

Ці судді повинні старанно виконувати всі покладені на них обов'язки. Вони практично весь час, не відвертаючи уваги, спостерігають за змаганнями. Коли учасник готується до спроби, кожен суддя повинен зосередити всю увагу на тому, що відбувається в його секторі, та зовсім не цікавитися тим, що діється поза цим. Суддя зі стрибків і метання рідко має можливість спостерігати за загальним ходом змагань.

При виявленні суддею порушень слід уживати рішучих заходів згідно з Правилами, але якщо він хоч трохи сумнівається щодо наявності порушення при стрибку чи кидку, ситуація вирішується на користь спортсмена. Хороший суддя – це не той, що систематично не зараховує стрибків у змаганнях зі стрибків у довжину або махає червоним прапорцем у змаганнях із метання, а той, хто при суворому дотриманні Правил залишається об'єктивним і неупередженим до всіх учасників загалом і до кожного зокрема.

Справжній суддя повинен розуміти, що Правила існують для того, щоб допомагати йому прийняти справедливе та єдино правильне рішення.

Судді повинні прийти на місце задовго до початку змагань, щоб перевірити готовність, тоді в них буде час, щоб виправити недоліки, якщо заступник головного судді з технічних питань і його група чогось не зауважили.

Суддівство:

Суддівство окремих дисциплін легкої атлетики розглядатиметься нижче, тут же викладені лише спільні моменти суддівства.

Судді повинні перевірити протоколи з іменами учасників. Сторонні люди зобов'язані покинути місце змагань (тренери, родичі, друзі).

Учасникам не дозволяється брати із собою у сектор рекламні матеріали. На сумках може бути вказано лише ім'я спортсмена або назва команди. Ця заборона поширюється також і на одяг, де дозволяються тільки невеликі етикетки. Забороняється під час змагань застосування приладів, якщо вони не перевірялися та не мають офіційного дозволу для використання на змаганнях.

Черговість спроб:

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

Якщо через поважну причину учасник спізнюється на змагання, суддя може дозволити йому спробу в тому колі змагання, до якого встиг прибути спортсмен. Якщо учасник пропустить одну або дві спроби, йому вже не дозволяється виконувати їх. Якщо ж спортсмен бере участь одночасно у двох видах, судді можуть дозволити йому зробити спроби у порядку, іншому від встановленого перед початком змагань, але лише в одному колі змагання. Учасникам не дозволяється виконувати більше однієї спроби в одному колі змагання. У цьому випадку судді повинні прийняти єдино правильне рішення: якщо чергове коло змагання закінчується, а спортсмен, якому дозволили взяти участь в інших змаганнях, прийшов до місця проведення змагання з відповідної

дисципліни, судді повинні дати йому можливість узяти участь у цьому колі змагання.

Якщо, на думку судді, учасник змагання навмисне затягає спробу, він позбавляється цієї спроби, і вона вважається не зарахованою. Результати, зафіксовані у попередніх спробах, не анулюються, а включаються у кінцеві результати. Яку затримку вважати навмисною, вирішує рефері або старший суддя, беручи до уваги сукупність обставин і враховуючи думку суддів бригади.

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

В інших дисциплінах учасникові змагання дається 1 хвилина для виконання спроби.

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

Якщо під час спроби хтось або щось (наприклад: учасники, судді, глядачі, фотоспалах) заважало спортсменові, йому можуть дозволити виконати іншу спробу за рішенням рефері (старшого судді).

Після початку змагань категорично не дозволяється використовувати місце проведення змагань для тренування або розминки спортсменів.

Використовуючи рулетки, особливо у вимірюванні великих відстаней, судді не повинні натягати їх із великою силою, бо це може знизити результат. Рекомендується натягати сталеву рулетку із силою у 4,5 кг. Цього цілком достатньо для того, щоб витягнути рулетку по прямій і розташувати її в потрібному напрямку. Для пластмасових рулеток сила натягування має бути ще меншою.

3.3. Стрибки у висоту та стрибки із жердиною

Необхідно перевірити спортивні прилади й обладнання, щоб забезпечити правильну роботу, а також перевірити, чи є напoxваті запасні планки для заміни тих, що вийшли з ладу. Необхідно оглянути місце приземлення та переконатися, що спортсмен, котрий стрибатиме будь-яким стилем, приземлиться без отримання травми незалежно від висоти падіння.

Встановлюючи планку на змаганні, судді повинні перевірити, чи відповідають указані на стійках цифри їх власним вимірам. Для цього слід установити планку на кронштейні, скажімо, на висоті 1,5 м (стрибок у висоту),

виміряти строго по вертикалі відстань від землі до кожного кінця планки, щоб переконатися, що вона справді рівна 1,5 м. Якщо відстань не дотримана, встановити тримачі так, щоб кінці були на однаковому рівні. Після цього слід виміряти висоту планки по середині таким чином: один суддя тримає кінець сталеві рулетки так, щоб він торкався землі, в той час другий вимірює висоту на рівні верхнього краю планки. Для того, щоб стрічка знаходилася у положенні, строго перпендикулярному землі, третій суддя має відійти від планки на достатню відстань і показати судді, який вимірює висоту, як досягти перпендикулярного положення стрічки. Якщо третього судді нема, слід легко пересувати верхній кінець планки зі сторони в сторону, доки відстань від землі не стане мінімальною, й у такому положенні планки рулетка встановиться перпендикулярно, а висота встановленої планки повинна бути знову перевірена. Іноді для економії часу можна припустити, що планка встановлена на таку ж висоту, що і кронштейни, тому треба знову виміряти її висоту, якщо учасник збив планку і, падаючи, прогнуп її або якщо він збирається встановити новий рекорд. У випадку встановлення рекорду висота планки повинна бути виміряна після стрибка ще раз. Під час змагань на планці необхідно зробити позначки, щоб кожного разу встановлювати її в однаковому положенні. На змаганнях зі стрибків у висоту із жердиною учасникам дозволяється носити тільки один номер: на грудях або на спині – на вибір спортсмена. Учасники змагань повинні знати, яка висота встановлюється спочатку, і на яку величину вона збільшується протягом змагання. Ці дані мають бути внесені у протокол змагання, що знаходиться у судді, котрий викликає учасників. Учасник, який зробив заявку на початкову висоту, може змінити своє рішення в будь-який момент змагань, але тільки у сторону збільшення висоти.

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

Стрибок із жердиною:

Під час розбігу учасникові дозволяється робити лише дві контрольні спроби за межами доріжки, але не на ній. Дозволяється також встановлювати знак (наприклад, хустинку, стрічку) на планці. Судді повинні попередити спортсмена про кількість його спроб на вказаній висоті. Це буде дозволена

допомога. У вітряну погоду суддям, що знаходяться біля планки, треба бути особливо уважними, щоб правильно визначити, із чиєї вини планка впала. Оскільки розташування зони відштовхування незмінне, учасники можуть переставляти стійки у межах від 0 до 0,8 м вперед і до 0,4 м від лінії, що проходить через верхнє ребро ящика для упору жердини. У цьому випадку площа, у якій спортсменові заборонено торкатися землі будь-якою частиною тіла та вільним кінцем жердини, визначається вертикальною площиною, котра проходить через указану вище лінію. При зміні положення стійок ця площа не співпадає із площиною стійок. Якщо спортсмен зупиняється, не досягнувши ящика для упору, і тримає жердину над площадкою приземлення, це не вважається використаною спробою. Спортсменам, що стрибають із жердиною, дозволяється використовувати свої власні жердини, які попередньо оглядаються та визнаються такими, що відповідають правилам; доцільно час від часу протягом змагань перевіряти розмір обмотки, що не повинен перевищувати норми. Спортсменам забороняється користуватися чужими жердинами без дозволу власника. Згідно з Правилами, якщо жердина учасника зламалася під час спроби, така спроба не може вважатися невдалою. Суддя має право спіймати жердину лише після того, як стрибун її відпустить її від себе. Не слід ловити жердину, яка падає на планку: вона може пройти під планкою, що не вважається порушенням Правил.

Стрибок у довжину, потрійний стрибок:

Поверхня піску на майданчику, де приземляється спортсмен, повинна бути рівною і не нижче рівня бруса, від якого спортсмен відштовхується під час стрибка. Якщо рівень його на місці приземлення нижчий від рівня бруса для відштовхування, то виміряна довжина стрибка спортсмена буде більшою, ніж реальна довжина його стрибка. Якщо рівень піску вищий від бруса, то виміряна довжина стрибка виявиться меншою від реальної. Пісок необхідно добре скопати, розпушити та зволожити, щоб убезпечити спортсмена під час приземлення від можливих травм.

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

Учасникам забороняється робити будь-які позначки на доріжці або в ямі з піском. Якщо доріжка для розбігу ширша, ніж брус для відштовхування (1,22м), а розмітка відсутня, то учасники можуть робити позначки (не більше двох) із обох боків у *думках накресленої доріжки для розбігу* на ширину 1 м 22см.

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

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

Старший суддя, який знаходиться біля бруса, повинен уважно стежити за тим, щоб учасник не заступив за край бруса, ближчий до ями. Якщо індикатор заступу відсутній, то суддя зобов'язаний зробити індикатор із вологого піску, на якому чітко відіб'ється слід у випадку заступу. Вважається, що спортсмен заступив, якщо він торкнувся індикаторної планки або наступив на неї. Якщо на взутті спортсмена надто довгі шипи, то не виключена можливість, що на індикаторній планці сліду не залишиться навіть у випадку заступу за брусок для відштовхування. Тому старший суддя повинен бути дуже уважним у момент відштовхування спортсмена.

Коли спортсмен приземляється на пісок, суддя-вимірювач устромляє гострий стержень вертикально на край відбитку, і від цієї точки вимірюється довжина стрибка. Рулетка витягається до лінії вимірювання; крім того, рулетку необхідно розташувати так, щоб вона була перпендикулярна лінії вимірювання, при цьому довжина стрибка буде мінімальна. Якщо слід на піску знаходиться не на середині ями з піском, а ближче до краю ями, може виникнути необхідність продовжити лінії виміру за межі бруса для відштовхування.

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

Якщо є і 4-й суддя, то він стає на початку розбігу спортсменів і викликає учасників за списком. Змагання можуть проходити за участю лише двох суддів: один – біля бруса (він також вимірює та записує результат), другий – у ямі з піском.

Після того, як стрибок був виміряний, старший суддя тримає червоний прапорець, забороняючи виконувати спробу, доки пісок не буде підготовлений для наступної спроби.

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

Під час заступу в потрійному стрибку одні спортсмени очікують, що суддя зупинить їх відразу, інші вважають, що суддя зробить це після закінчення стрибка. На думку одних, почувши сигнал судді, спортсмен може спіткнутися, ризикуючи отримати травму, в той час, як інші вважають, що спортсменові треба повідомити про невдалу спробу якомога швидше, щоб він даремно не витрачав енергію. Для забезпечення однакових умов для всіх без винятку учасників рекомендується повідомляти всім спортсменам до початку змагань, як буде не зараховуватися спроба: після закінчення стрибка чи зразу ж після заступу. На змаганнях, де склад учасників дуже неоднорідний, може виникнути необхідність у двох брусах для відштовхування, які знаходяться на різних

відстанях від ями з піском. Кожен учасник повинен повідомити суддів, яким брусом він буде користуватися.

Суддівство метань:

Ці чотири дисципліни легкої атлетики відрізняються одна від одної технікою метання, але окремі суддівські правила є спільними для всіх. Під час метання снарядів спортсмен не повинен наступати (або переступати) за коло або лінію, яка окреслює дугою край сектора для метання списа. Спроба буде зарахована, якщо снаряд приземлиться в середині означеного сектора.

Боковий суддя повинен вибрати точку, на якій фіксується стержень. Якщо снаряд приземлився поза сектором або торкнувся лінії кордону сектора, то вимірювання не проводяться, а результат не зараховується.

Вимірювання проводиться від краю сліду падіння снаряда, а результат фіксується показником зайнятого ним місця, котрий встановлюється вздовж кордону сектора. Рулетка під час вимірювання повинна бути розташована правильно: проходити через центр сектора метання або через центр дуги під час метання спису. Як правило, центр кола для метання – "О" – має бути чітко позначений фарбою.

Під час проведення всіх змагань із метання необхідно дотримуватися правил безпеки. Учасники, судді та глядачі повинні бути максимально захищеними від випадкового влучання. Кидки під час розминки можна робити лише під наглядом судді та з його дозволу. На розминці та змаганнях снаряди слід переносити на свої місця в руках, а не кидати у зворотному напрямку, не котити по полю і, тим більше, не залишати будь-де.

Усередині сектора для розбігу під час метання списа не можна залишати ніяких речей (рушників, курток, майок, пасків тощо), як особливих позначок для спортсменів, бо це лише заважатиме суддям та іншим учасникам.

Якщо на змаганнях 3-го рівня організатори не зможуть забезпечити повний комплект приладів для метання, то можна дозволити учасникам приносити свої прилади, які повинні підлягати огляду суддів. Якщо суддя схвалить власний прилад учасника, то його слід відповідно позначити, щоб виключити можливість застосування неперевірених приладів. Власні прилади спортсмена у таких змаганнях можуть використовувати й інші учасники. Учасникові не дозволяється розпочинати спробу доти, доки судді не будуть готові. Він повинен чекати команди. Перед початком виконання спроби суддя повинен стояти за сіткою огорожі або біля дуги під час метання списа. Учасник змагання може припинити спробу і почати її спочатку, але лише у відведений на виконання спроби час (1 хв. для спроби). Якщо учасник зупинився, він має право покласти свій снаряд на землю, щоб поправити одяг. Лише металіники молота можуть бути у спеціальних рукавичках – усім іншим спортсменам не дозволяється перев'язувати пальці кисті руки (якщо нема порізу або рани). Коли під час правильно виконаної спроби прилад має пошкодження, учасник має право на повторну спробу. Судді, які знаходяться на місці метання, повинні бути дуже уважними, бо їм треба спостерігати за всіма моментами метання. Вони повинні стежити не за польотом снаряда, а за правильністю руху спортсмена в колі, за положенням його ніг.

1.4. Суддівство диск, молот, ядро

У цих дисциплінах легкої атлетики застосовують круги, докладний опис яких поданий у Правилах змагань. На площині цих кругів не дозволяється нічого розливати чи розсипати, робити будь-які позначки.

Учасник повинен починати спробу, стоячи в середині круга, йому забороняється забігати або стрибнути в цей круг і починати спробу до того, як він прийняв правильну (нерухому) позицію. Якщо при виконанні спроби при штовханні ядра спортсмен торкається верхньої частини круга, або верхньої частини сегмента будь-якою частиною тіла, або виходить за межі круга, – спроба не зараховується, хоча спортсменові дозволяється торкатися внутрішньої частини круга або сегмента. Не виходячи за межі круга, учасник повинен чекати, доки його прилад не приземлиться. Потім він повинен випрямитися і лише тоді може вийти за межі круга. Перед тим, як вийти з круга, спортсмен повинен обома ногами відступити за білу лінію ("вуса"), що проведена за межами круга в обох напрямках. Рух ніг спортсмена (особливо під час метання диска та молота) може бути таким швидким, що суддям інколи важко з'ясувати, чи була допущена помилка. Якщо суддя не впевнений у допущеній помилці, рішення приймається на користь спортсмена.

У всіх дисциплінах необхідна присутність двох суддів, які контролюють правильність спроби.

Штовхання ядра:

Згідно з Правилами, штовхання ядра – це поштовх ядра однією рукою від плеча. Спортсмен починає спробу з вихідного положення, при якому ядро торкається або майже торкається підборіддя. Не дозволяється, щоб ядро було нижче лінії плеча, бо будь-який металевий рух заборонений. Дозволяється починати штовхання при зігнутому положенні тулуба, щоб ядро рухалося вгору разом із рухом голови, щоб надати йому додаткового прискорення. А також спортсменові дозволяється рухатись, перетинаючи круг стрибком. Деякі з учасників застосовують при штовханні обертання тулуба – це теж не забороняється Правилами.

Якщо спортсмен штовхає ядро правою рукою, то суддя № 1 спостерігає за його рукою та ногами, він також викликає учасників і фіксує дистанції. Суддя № 2 спостерігає за положенням ніг спортсмена щодо сегмента і краю круга зі своєї сторони. Він подає сигнали прапорцями, зарахована спроба чи ні. Якщо спортсмен – лівша, то судді, відповідно, міняються місцями. Суддя № 3 знаходиться в секторі та відзначає місце падіння ядра. Він устромляє гострі кілочки у найближчий край сліду від ядра (заглиблення). Зазначити, куди впало ядро, зовсім неважко, навіть якщо воно впало поряд зі слідом попередньої спроби. Один із суддів натягає рулетку від сегмента через центр круга до точки падіння ядра, другий – оголошує результат. Вимірювання проводяться негайно після виконання кожної спроби.

Метання диска:

Сам спосіб метання диска не викликає труднощів. Спортсмен може приймати будь-яке положення та робити довільні рухи тулубом, перш ніж метнути диск. Через обертання, які виконує металник, існує небезпека, що диск може вирватися з рук молодосвідченого спортсмена раніше, ніж треба, й полетіти в будь-якому напрямку. Всі інші учасники та судді повинні, згідно з Правилами, бути за огорожею. Біля круга повинні бути двоє суддів.

Суддя № 1 викликає учасників і слідкує за ногами спортсмена під час його поворотів зі своєї сторони, особливо часто допускаються помилки в задній частині круга. Суддя № 2 стежить за ногами спортсмена з другого боку. Помилки найчастіше зустрічаються при випусканні спортсменом диска. Деякі спортсмени відчують, коли наступають на круг, і швидко намагаються забрати ногу в надії, що суддя не помітить цього. Старшому судді краще мати будь-який підсилювач звуку, щоб дати усне попередження про початок спроби. Прапорцями суддя подає сигнали, зарахована спроба чи ні. В полі на місці приземлення диска можуть стояти троє суддів, щоб хоча б один із них опинився поблизу від диска, що впав, бо іноді важко виявити відбиток приземлення диска, особливо на твердому ґрунті. Якщо диск падає переднім краєм, то чітко видно криву лінію. Якщо ж диск падає пласкою частиною, а потім відскакує і вдаряється переднім краєм, то суддя повинен уважно оглянути, чи нема ще одного сліду, приблизно через 20 см від кривої лінії. Якщо диск приземляється дуже плоско, то видно лише рух трави. Судді повинні намагатися бути якнайближче від місця падіння диска й уважно спостерігати за його падінням. Контрольний кілочок слід устроїти в залишений диском слід, ближчий до круга метання. Суддя повинен зазначити місце падіння диска без вагань, працювати чітко та швидко, щоб не втратити довіри й авторитету спортсменів і глядачів. Для вимірювання застосовують довгу рулетку, яку судді тримають, не згортаючи. Можна використовувати для вимірювання і кілочки з номерами, але, якщо їх відразу після замірювання не забрати, про них можна забути і спіткнутися або наступити на них. Якщо кілочками зазначати лише найкращі спроби кожного спортсмена і таким чином економити час, то можуть виникнути труднощі при визначенні других результатів і результатів поза місцями. Під час накладання рулетки позначка "О" має бути у точці падіння диска, рулетка при цьому повинна бути розташована по прямій, не перекручуватися та проходити через центр круга до його заднього краю.

Метання молота:

Молот – дуже небезпечний прилад як для самих спортсменів, так і для суддів із глядачами, тому повинні вжитися всі заходи безпеки, щоб уникнути ймовірних травм. Якщо спортсмен нехтує правилами безпеки, до нього слід поставитися якнайсуворіше, незалежно від його успіхів і досягнень; огорожа навколо круга для метань дає 100% гарантії безпеки. Навіть якщо огорожу оглянув і прийняв рефері, судді повинні (в своїх же інтересах) ще раз оглянути загородження, щоб переконатися, що молот не зможе проскочити через який-небудь неполаджений отвір або через дірку внизу. Молот, навіть випадково кинутий спортсменом у бік огорожі, летить зі страшною силою і завжди дуже небезпечний. Молот може також перелетіти через огорожу зверху, тому і цей

момент теж необхідно врахувати. Суддя повинен спостерігати і за розминкою спортсменів до початку змагань. Після початку змагань не дозволяються ніякі пробні повороти з молотом. Навіть якщо молот буде скерований у землю, він може відскочити рикошетом від пружного покриття сектора. Якщо є хоч найменша загроза, що молот може потрапити на бігову доріжку під час змагання з бігу, суворо забороняється проводити як метання молота, так і розминки спортсменів-метальників під час забігів. Хоча при цьому повинна бути відгороджена зона безпеки, обмежена кутом у 60^0 градусів, і сектор приземлення молота, обмежений кутом у 40^0 , все одно рух молота повністю передбачити не можливо: він може полетіти в будь-якому напрямі. Двоє суддів, які знаходяться біля метального круга, працюють так само, як і під час метання диска.

Судді на полі повинні уважно слідкувати за польотом молота, однак нема потреби бути так близько від місця його приземлення, бо завжди можна чітко розпізнати слід падіння снаряда. На твердій землі, де мало трави, молот обов'язково відскакує від поверхні і напрям його руху важко вгадати, тому не варто наближатися до місця його падіння завчасу.

Метальник молота може одягнути рукавички, щоб захистити долоні від сильного тертя об ручку молота в момент кидка, але правило № 184 обумовлює, якими саме повинні бути рукавички. Коли метальник заходить у круг, щоб почати спробу, він може поставити кулю молота в середині круга або поряд із собою, але йому не дозволяється торкатися верхнього краю круга або сектора перед снарядом. Якщо під час попередніх обертань або при спробі куля молота легко зачепить землю, то само по собі це не є помилкою, але якщо через сильний удар об землю спроба припиняється, тоді її не зараховують. Якщо при обертанні молот б'ється об землю так, що ручка або трос ламаються, або спортсмен, втративши рівновагу, виходить із круга, то в цьому випадку йому дозволяється повторна спроба.

Метання списа:

Під час виконання спроби з цієї дисципліни не дозволяється ніяких поворотів чи обертань. Правило сформульовано дуже чітко: "Будь-яка зміна встановленого способу метання списа не допускається".

Спис має загострену форму, і тому є смертельно небезпечним приладом, який може зміщуватися під час польоту силою вітру. Тому судді на полі повинні уважно стежити за польотом списа, бо якщо він летить прямо на них, то видається дуже невеликим предметом. Дуга, біля якої метальник повинен випустити спис, – це дуга круга, через центр якого має пройти стрічка рулетки під час правильного вимірювання результату.

У момент виконання спроби біля сектора повинні бути двоє суддів. Суддя № 1 знаходиться коло дуги та прапорцями подає сигнали, зарахована спроба чи ні. Він повинен стежити, щоб метальник не торкнувся рукою або ногою поверхні дуги або площини за нею. Перед кидком він повинен попередити суддів на полі. Після закінчення метання він залишається на місці, доки судді подадуть сигнал із сектора приземлення. Суддя № 2 викликає учасників на старт, спостерігає, як вони виконують розбіг, та слідкує за тим, як тримають

спис (тримати його вони повинні згідно з Правилами). Він також стежить за тим, як спортсмени кидають спис, бо під час кидка снаряд повинен знаходитися вище плеча. При вимірюванні дистанції суддя № 2 тримає рулетку в центрі дуги. Суддя № 1 оголошує результат, який потім записується суддею № 2.

Щоб слідкувати за приземленням списа, достатньо двох суддів. Вони повинні стояти на краях сектора приземлення, щоб зручніше бачити приземлення його збоку. При правильно виконаній спробі гострий кінець списа застромиться у землю та залишить чіткий слід, навіть якщо спис потім упаде. Якщо ж він торкнеться землі під гострим кутом, то може трохи прослизнути вперед від початкового торкання, тому судді повинні бути надзвичайно зосередженими, щоб чітко зафіксувати початкове місце приземлення снаряда.

Коли металеньник закінчив спробу, він повинен бути за дугою, доки спис не впаде і суддя не покаже, що спроба зарахована. Після цього він повинен випрямитися та відійти від лінії ("вусів") і дуги і, як звичайно, вийти через бокову лінію сектора для розбігу.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

- 1 Дайте визначення та спрямованість навчально-тренувального процесу.
- 2 Назвіть основні принципи методи, засоби навчання та тренування.
- 3 З яких основних задач складається типова схема методики навчання?
- 4 Побудуйте послідовність навчання техніки обраного виду легкої атлетики.
- 5 На чому будується навчально-тренувальний процес легкоатлета?

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Тая» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: "ОВС", 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім.

Гнатюка, 2001 . – 98 с.

7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. 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., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272с.
- 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

Розділ V.
Розвиток рухових якостей засобами легкої атлетики
Лекція 1

Особливості проведення занять із легкої атлетики з дітьми та підлітками.

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків.
2. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків.

Найбільш доступними фізичними вправами для розвитку рухових, координаційних, функціональних можливостей та формування всього організму є легкоатлетичні вправи, які застосовуються під час занять легкою атлетикою. Біг, стрибки, метання, створюють позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи, покращують рухливість ланок тіла у суглобах, удосконалюють нервово-м'язову координацію.

Необхідно пам'ятати, що зміст занять, легкою атлетикою з дітьми, підлітками і юнаками залежить від їх вікових особливостей, на які обов'язково необхідно звернути особливу увагу під час занять. Беручи до уваги, що до 22-ти років організм людини закінчується ріст, формування організму, розвивається кісткова та м'язева система, тому довготривалі напруження, сильні поштовхи, піднімання та кидання під силу важких предметів(штанга, гирі, ядро тощо) можуть пошкодити діопіфізорний хрящ, привести до викривлення хребта, небажаним змінам грудини і побудови кисті руки. Для того, щоб кісткова система розвивалась нормально необхідно правильно підбирати й уміло дозувати вправи, особливо стрибки і біг, як найбільш цінні види легкої атлетики.

Не дивлячись на це, що з 12 років починається стрімкий ріст м'язів і досягає у дівчат в 13-15 років 36% від загальної маси тіла, у хлопчиків в 14-16 років (в кінці статевого дозрівання) досягає 40%,але мускулатура відстає від росту скелета, тому силові вправи в цей період треба застосовувати обережно, без надмірних напружень.

У дитячому віці капіляри судин мають більш широкий перетин, тому по них протікає більше крові, ніж у дорослих, і процеси окислення проходять активніше, інтенсивніше росте серце. У період статевого дозрівання, коли темп росту серця значно піднімається, тому в цей період краще виконувати вправи з незначним фізичним навантаженням і частішими паузами відпочинку.

1. 2. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

Для занять легкою атлетикою встановлено такі вікові групи: підготовча 11-12 років, молодша 13-14 років; середня 15-16 років; старша 17-18 років; група юнаків 19-20 років.

Проведення занять легкоатлетичними вправами з дітьми мають свої особливості; тривалість уроку менша, навантаження, обсяг та інтенсивність менші, більшу увагу надають ігровому методу.

У дитячому і підлітковому віці у зв'язку із вдосконаленням функції рухового аналізатора зростає спроможність до оволодіння руховими навичками, складними за координацією рухами, якщо вони не пов'язані з необхідністю затрати великих зусиль або витривалості. Для того починати навчання у ранньому віці потрібно з правильної техніки, застосовуючи якомога більше ігор, з елементами техніки бігу, стрибків та метань. Вправи-ігри повинні сприяти не тільки засвоєнню техніки, а й розвивати необхідні фізичні якості: силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Найбільш сприятливим періодом для підвищення темпу росту є 9-10 років, тому у цьому віці також можливий розвиток витривалості з метою покращення рівня максимального поглинання кисню, для чого елементи бігу, що входять в ігри, повинні займати чинне місце у заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. У 12-13-річному віці створюються найбільш сприятливі умови для розвитку швидкості бігу і рухливості нервових процесів. Тому навчаючи техніки бігу, важливо зберегти природність рухів, застосовуючи для цього більш тривалий біг, під час якого набувається, власне, природність і легкість рухів, що передусім є основним у техніці.

Під час оволодіння технікою бігу необхідно слідкувати, щоб нога у моменти відштовхування повністю випрямилась, а стегно махової ноги піднімалось достатньо високо. Для оволодіння такими елементами техніки потрібно застосовувати стрибкові та бігові вправи, такі як: стрибки з ноги на ногу, біг, високо піднімаючи стегно, біг з прискоренням тощо.

Окрім того, виробляючи уміння регулювати свої зусилля під час бігу і змінювати його швидкість, доцільно регулювати довжину про бігання, швидкість і кількість повторень, а також час відпочинку між прискореннями.

Беручи до уваги те, що найбільший приріст витривалості у дівчат і хлопчиків при бігу зі швидкістю 75% від максимальної знаходиться у віці 13-14 років і деякий час спадає у віці 17-18 років, необхідно загальну витривалість розвивати у ранньому віці, а у більш зрілому віці (15-16 р) і спеціальну витривалість у бігу на середні та довгі дистанції. Особливу увагу для цього необхідно надавати кросовому бігу та тренуванням на місцевому. Причому біг на відрізках із високою швидкістю впродовж перших 2-3 років занять повинен посідати не більше 10% від загального обсягу бігового навантаження.

Значну зацікавленість у дітей та підлітків викликають вправи для стрибків у довжину і висоту як з місця, так і з розбігу. Застосовуючи ігри з елементами стрибків, потрібно "поштовхувати" ногу, а виконуючи стрибки у висоту під різним кутом до планки у поєднанні з різними рухами під час

польоту, можна розвивати уміння керувати своїми рухами. Спочатку необхідно щоб діти оволоділи технікою стрибків способами “переступання”, і “зігнувши ноги”, після чого приступати до вивчення більш складних способів: “перекидний”, “фосбюрі-флоп”, “ножиці” тощо. Важливим при оволодінні технікою стрибків є те, щоб займаючи оволоділи умінням поєднувати швидкий розбіг із відштовхуванням, зберігати рівновагу під час польоту і м’яко приземлятись.

Для оволодіння технікою стрибків із жердиною (захоплюючим видом для хлопчиків) спочатку потрібно оволодіти спеціальними і підготовчими вправами, використовуючи жердину як додаткову опору для зістрибування з різних підвищень, у стрибках через рови та інші горизонтальні перешкоди. Найбільш вигідним для оволодіння основними фазами піднімання ніг і переходу через планку є линва. Хлопчиків 12-13 років треба навчати висінню на жердині і стрибку у довжину з жердиною, а у 14-15 років до цього додається ще й спеціальна підготовка: розвиток сили, спритності, гнучкості, витривалості швидкості та координації рухів.

Обережно слід відноситись до вивчення техніки потрібного стрибка. Тому різні стрибкові вправи (скачки на одній нозі, з ноги на ногу та інші стрибкові вправи) повинні виконуватись на м’якому або еластичному ґрунті, за допомогою яких можна зміцнити опорно-руховий апарат, сприяти розвитку та росту кісткової системи ніг, розвивати фізичні якості, особливо здатність м’язів до проявлення «вибухової сили». Хлопчиків 11-12 років можна починати навчати цьому виду стрибка, враховуючи всі особливості розвитку їх організму.

Для оволодіння технікою бар’єрного бігу, особливо долання перешкод, навчаючи дітей 12-13 років, передусім, необхідно застосовувати спеціальні вправи бар’єриста, які розвивають гнучкість, швидкість, спритність, координацію і ритм руху, а з 14-15 річного віку дуже важливо підтримувати гнучкість на досягнутому рівні та постійно розвивати її. Висота і відстань між бар’єрами повинні бути такими, щоб їх долати природним способом, а не прилаштованими рухами.

Тренувальні заняття у бар’єрному бігу у середніх і старших групах повинні охоплювати більше спеціальних вправ, пов’язаних із швидкістю бігу (особливо низького старту), ритмом до першого бар’єра і між бар’єрами, фінішуванням.

Із 12-ти річного віку можна починати оволодіння технікою обраного виду метань, використовуючи для цього облегшені снаряди, що буде сприяти швидкому засвоєнню техніки та розвитку швидкості. Важливим у процесі вивчення техніки обраного виду метань повинно бути своєчасне оволодіння попередніми частинами, елементами техніки: розбігом, розмахуванням, розгоном системи “метальник-снаряд”, а не тільки і, передусім, фінальним зусиллям, як це часто спостерігається на практиці. Наприклад, при вивченні техніки метання гранати та списа, одночасно з технікою фінального зусилля, - як основної фази усіх метань, вкрай необхідно оволодівати швидкісним рухом попереднього розбігу, плавним переходом від бігових до металевих кроків у поєднанні з відведенням (замахом) робочої руки та оптимальним “обгоном

снаряда”. Для цього потрібно застосовувати більше спеціальних бігових вправ, і щоб вони виконувались на швидкості з метою створення передусім швидко-силової структури цілісної вправи, а не лише силової.

Вивченню техніки штовхання ядра повинні передувати спеціальні вправи для підготовки кістково-зв’язкового та опорно-рухового апарату. До таких вправ можна віднести штовхання набивних м’ячів, легких ядер, різні стрибкові вправи та багатоскоки, а також спеціальні вправи зі штангою, особливо вистрибування із таких поз, які мають місце у структурі техніки штовхання ядра.

Оволодівши спеціальними вправами тримання та обертання диска, можна приступити до вивчення попередніх розмахувань (по великій амплітуді) та оволодіння механізмом виконання фінального зусилля. Основними вправами для цього будуть метання спочатку з місця полегшених предметів(палок, каміння, ядер вагою 1-2 кг тощо), а потім і полегшених дисків із різних вихідних положень. Особливу увагу необхідно надати вправам на розвиток координації рухів, що у подальшому буде позитивно сприяти оволодінню техніки метання з повороту зі скачком. Для цього слід більше застосовувати імітаційні та металні вправи з поворотами. Вправи зі штангою спрямувати для розвитку “вибухової” сили та великої амплітуди рухів.

Для успішного оволодіння технікою метання молота на тренувальних заняттях дітей вчити ритміки рухів, зміцнювати зв’язки опорно-рухового апарату, що можна вирішити з допомогою різних стрибків. З 13-14 років можна вчити дітей техніки, застосовуючи для цього легкі снаряди у металних вправах. Для розвитку сили більше надавати уваги спеціальним вправам з обтяженнями для розвитку тих груп м’язів, які сприймають основне навантаження під час виконання цілісної вправи – метання молота із поворотів.

В заняттях із загальної фізичної підготовки не можна розвивати силу юних легкоатлетів тільки з допомогою обтяжень (штанга, гирі, ядра тощо), а силова підготовка повинна включати різні вправи з інших видів спорту (акробатика, боротьба, гімнастичні вправи та інші). Обов’язково треба контролювати, виконуючи силові вправи, вагу, кількість підходів, повторень, тривалість відпочинку.

Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей можна здійснювати такими вправами:

1. Біг 30 або 60 м з низького старту, з високого старту.
2. Біг 30 м з ходу.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Стрибок у висоту поштовхом двох ніг.
5. Вимірювання станової, кистьової сили динамометром.
6. Висіння на руках, зігнутих під прямим кутом.
7. Біг на витривалість: хлопчики 13 років - 300 м; дівчата 13-14 років – 300 м; хлопчики 14-16 років – 600 м; юнакам 17-18 років – 800 м; дівчатам 15-18 років – 600 м.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я .

1. Назвіть вікові групи дітей та підлітків.

2. Який віковий розвиток кісткової та м'язової систем і які необхідно робити обмеження навантажень у заняттях легкою атлетикою, особливо на розвиток сили, стрибучості?
3. Який віковий розвиток серцево-судинної та дихальної систем та як його потрібно враховувати під час дозування вправ, особливо, на розвиток витривалості?
4. Як потрібно використовувати особливості розвитку організму для оволодіння технікою обраного виду легкої атлетики?
5. З якого віку можна починати спеціалізацію у бігових, стрибкових, металевих видах легкої атлетики?
6. З допомогою яких основних засобів можна навчати дітей і підлітків техніки обраного виду легкої атлетики?

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Талія» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. 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., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, -

2005. – 272с.

- 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

Лекція 2

Побудова та планування навчальних занять з легкої атлетики

План

1. Види занять із легкої атлетики.
2. Структура, типи і завдання уроку.
3. Організаційно-методичні вказівки для проведення навчальних занять.
4. Побудова конспекту уроку та мікроциклів тренувальних занять.
5. Підбір основних засобів, їх обсяг для вирішення поставлених завдань.
6. Реєстрація навантаження та контроль за тренувальним процесом.

1. Види занять із легкої атлетики.

Найбільш ефективною формою навчально тренувальних занять із легкої атлетики є урок, який проводиться з постійним числом спортсменів – учнів, що дозволяє врахувати рівень підготовленості кожного, індивідуальні особливості і цим сприяє кращому здійсненню поставлених задач.

У практиці підготовки спортсменів можна виділити три основні форми організації тренувальних занять: навчально-тренувальні у спортивних секціях, участь у спортивних змаганнях, самостійні тренувальні заняття спортсмена.

Навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях проводяться згідно з розкладом під керівництвом педагога-тренера, викладача. Такі заняття спрямовані на навчання спортсмена і підвищення його спортивної майстерності в обраному виді легкої атлетики.

Участь у змаганнях з легкої атлетики стимулює навчально-тренувальний процес, виховує волю, риси самостійності і відповідальності, спортивної підготовленості.

Самостійні тренувальні заняття спортсмени проводять індивідуально, після занять у школі або після праці по наперед запланованому напрямку, користуючись індивідуальним планом. Найбільшого успіху в самотренуванні досягають спортсмени, які добре підготовлені теоретично і фізично.

Уроки з легкої атлетики можуть бути теоретичні і практичні, під час яких спортсмени набувають основні знання з теорії та методики викладання легкої атлетики, підвищують загальну фізичну підготовленість, оволодівають технікою легкоатлетичних вправ, розвивають необхідні фізичні якості, удосконалюються в обраному виді легкої атлетики.

Основне місце посідають практичні заняття під час проведення яких можуть ставитися різні задачі: засвоїти новий матеріал або закріпити вже знайомий, розвинути необхідні фізичні якості, перевірити підготовленість тих, що займаються тощо.

Практичні уроки проводять згідно з загальноприйнятою схемою яка включає в себе підготовчу, основну і підсумкову частину, які відрізняються одна від одної своїми конкретними задачами.

Так, задачами підготовчої частини (розминка) – є організація групи, пояснення і концентрація уваги до наступної роботи, розігрівання організму, підвищення емоційного тону, посилення обміну речовин організму (серцевої і дихальної системи) спеціальна підготовка опорно-рухового і м'язового апарату.

Всі перелічені задачі, які вимагають рухової дії виконуються засобами ходьби, бігу, комплексом підготовчих та спеціальних вправ. Після назначеного відпочинку – 2-3 хв. (спортсмени виконують спеціальне розминка в залежності від характеру подальшої роботи), для цього вони використовують вправи, які допомагають краще почати біг, стрибки або кидання спортивних снарядів. Загальна тривалість підготовчої частини складає 30-40 хв.

Задачами основної частини є підготовка до великого обсягу роботи із значними напруженнями, оволодіння технікою обраного виду, розвиток фізичних якостей, підвищення тактичної і психічної підготовленості.

Зміст основної частини уроку (заняття) може бути різним у залежності від періоду тренувального циклу, рівня підготовленості спортсмена, умов проведення занять тощо. В основну частину здебільшого включають не більше двох видів легкої атлетики (біг і метання, стрибок і метання тощо). Починати основну частину пропонується з таких вправ, які вимагають високої нервово-м'язової координації, оволодіння технікою та її удосконалення, а також швидкісні вправи. У другій половині основної частини уроку доцільно надавати увагу розвитку сили або витривалості. У залежності від задач уроку (тренувального заняття), засобів тренування, стану здоров'я учнів тривалість її складає 60-80 хв., а деколи й більше.

У підсумковій частині заняття ставиться задача поступового заспокоєння діяльності органів серцево-дихальної системи, кровообігу та нервової системи; знизити м'язове напруження, забезпечити плавний перехід організму в цілому до іншого виду діяльності. Тому для забезпечення такого переходу необхідно, передусім, знизити фізичне навантаження, для чого вправи повинні даватися не значні за інтенсивністю, прості за координацією рухів. Загальна тривалість цієї частини 5-10 хв. Середня тривалість тренувальних занять 1,5-2 год. в залежності від кваліфікації спортсменів.

Педагог-тренер повинен передчасно скласти конспект уроку за загальноприйнятою схемою, в якому визначається основні задачі, зміст кожної частини уроку (основні засоби для вирішення конкретних задач), обсяг запланованих вправ та організаційно методичні вказівки щодо правильності виконання вправ.

До числа основних закономірностей проведення навчально-тренувальних занять відноситься також чітко виражена їх циклічність, тобто відносно завершене коло окремих занять, вправ, етапів, періодів тощо. Розрізняють малі цикли (мікроцикли 6-7 днів), середні (мезоцикли 3-8 тижнів) і великі цикли (макроцикли 1-4 роки).

Мікроцикли тренувальних занять можуть бути власне тренувальними, загальними і відновлювальними. Усі вони мають свої чітко виражені задачі та зміст і за своєю конкретною спрямованістю можуть бути різними (втягуючі, розвиваючі, ударні, підготовчі, підвідні, перед змагальні, змагальні, відновлювальні). Найбільше місце в навчально-тренувальних заняттях з легкої атлетики займають такі мікроцикли та основні засоби (вправи), які спрямовані, основним чином на розвиток фізичних і психічних якостей, оволодіння та удосконалення у техніці й на підвищенні функціональних можливостей організму легкоатлета. Наприклад, послідовність занять у тренувальному тижневому мікроциклі може бути такою: 1-й день - вивчення техніки і її удосконалення; 2-й день – розвиток швидкості або удосконалення техніки; 3-й день - розвиток сили або витривалості; 4-й день – підвищення змагальної працездатності, підтримання рівня тренуваності; 5-й день – відпочинок.

Навантаження на заняттях із легкої атлетики регулюється шляхом зміни частоти, тривалості і щільності заняття, а також величиною зусиль під час виконання фізичних вправ і характеризується обсягом та інтенсивністю, визначається – або за часом або кількістю повторень кожної вправи. У залежності від задачі заняття складності вивчаючої вправи підбирають найбільш ефективні засоби, за допомогою яких учні будуть спроможні швидше оволодіти технікою обраного виду, розвинути необхідні якості тощо.

Із врахуванням задач та обраних засобів, а також рівня підготовленості спортсменів, обирають методи виконання вправ (ігровий, змагальний, круговий, фронтальний, індивідуальний). Тільки конкретизація задач дозволяє обрати оптимальний метод.

Величина навчально-тренувальних навантажень визначається передусім, рівнем підготовленості спортсмена і задачами. Конкретні величини навантаження встановлюються, виходячи із накопиченого досвіду у спорті, наукових дослідженнях, навантаження у минулому році, а також з урахуванням педагогічних принципів про поступове підвищення навантаження (за обсягом та інтенсивністю).

Обов'язковим при проведенні навчально-тренувальних занять із легкої атлетики є контроль і облік тренувальних та змагальних навантажень. Для цього запланована програма підготовки виконується легкоатлетами під керівництвом тренера або самостійно, але обов'язково під наглядом лікаря.

Із метою ефективного контролю за навчально-тренувальним процесом використовуються:

1. Педагогічний контроль та облік.
2. Самоконтроль спортсмена і його щоденник.
3. Медичний та науковий контроль.
4. Аналіз динаміки показників підготовленості спортсмена і тренувального навантаження.

Засвоєння техніки вправ на заняттях визначається загальними показниками по кожному виду окремо за бальною системою. Під час проведення занять повинні бути передбачені міри страхування та виконуватися вимоги техніки безпеки і попередження травм.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

1. Із яких частин складається урок, як основна організаційна форма навчально-тренувальних занять із легкої атлетики.
2. Основні задачі та зміст підготовки основної та підсумкової частини занять.
3. Із яких розділів складається конспект занять із легкої атлетики, його зміст та призначення?
4. Зміст мікроциклів тренувальних занять. Які є мікроцикли за своєю спрямованістю?
5. Якими ознаками регулюються, характеризуються та визначаються навантаження на заняттях із легкої атлетики?
6. Які є види контролю за навчально-тренувальним процесом під час занять із легкої атлетики?

Лекція 3

Науково-дослідницька робота студентів з проблем легкої атлетики

Проведення науково-дослідницької роботи означає докладний науковий розгляд явищ з метою їх пізнання, з'ясування проблеми дослідження або уважне ознайомлення із складниками проблеми для встановлення шляхів вирішення проблеми. у фізичній культурі і спорті, дослідницька робота, за своїм характером, змістом, спрямованістю може бути методичною, науково-методичною чи науково-дослідницькою.

У значення «методичний» і «науково-методичний» закладено специфіку досліджень, що переважно характеризується спрямованістю на розв'язання питань методики навчання та виховання. Методична робота – це ознайомлення з досвідом тренерів-педагогів з метою з'ясування специфіки їх діяльності. Пошук нових цікавих шляхів реалізації досвіду, з'ясовані а в подальшому за експериментальних умов відтворені нові закони навчання і виховання таке дослідження вважається науково-методичне. Наукова робота відрізняється від науково-методичної роботи елементами новизни.

Відомо, що методичне дослідження – це своєрідна програма, план дослідження в цілому, результат попередньої розробки цієї чи іншої проблеми або вивчення теми. Для проведення науково дослідження необхідно підібрати методи дослідження – це шляхи та способи одержання тих чи інших даних.

Література

- Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
- Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Талія» 1996. – 95 с.
- Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
- Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
- Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, -

2003. – С. 27.

- Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
- Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
- Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
- 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., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272с.
- Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

Іменний показчик

Карл Вешке – 9,10
М.Орлов , М.Соколов – 10
Є.Буланчик, О.Канакі, В.Гордієнко – 11
Петро Чевгун, Віктор Цибуленко, Микола Редькін, Іван Ярмиш – 11.
Ніну Плетньову - 11.
В.Г.Єфремов, А.А.Коваленко, В.Ю.Козловський, Б.М.Пирогов,
З.П.Синицький, Г.М.Артамонов, І.А.Муренко, П.І.Никифоров - 11.
Ніна Откаленко (Плетньова) - 11.
Ніна Чорнощок, Дора Барахович і Ніна Откаленко - 11.
Надія Коняєва - 11.
Є.Буланчик – 11.
Марія Кузнєцова - 11. В.Крепкіна – 11.
Леонід Бартенєв (4х100). Н.Коняєва (спис).
Людмила Лисенко- 11.
Юрій Кутенко - 11,
Цибуленко – 11.
Софія Бурдуленко - 11
Володимир Голубничий – 11.
Л.Лисенко – 11,
Ю.Кутенко – 11,
В.Цибуленко – 11, Л.Бартенєв – 11,
А.Онуфрієв – 11,
А.Рутковська, І.Чернявський – 11,
В.Крепкіна , Н.Коняєва– 11 ,
Володимир Ситкін – 12,
Ігор Тер-Ованесян - 12.
В.Голубничого, Л.Лисенка та О.Ануфрієва - 12.
Л.Бартенєв, В.Цибуленко, Н.Коняєва- 12.
Петрович Синицький – 12.
Альбіна Єлькіна (Рутковська)
І.Чернявський, В.Ситкін – 12.
Л.Бартенєв, В.Ситкін, В.Компанієць, Ю.Кутенко, В.Чорнобай.
В.Крепкіної, В.Цибуленко, І.Тер-Ованесяна та В.Голубничого - 13.
В.Цибуленко – 13.
В.Крепкіна - 13.
В.Голубничий - 13.
Л.Лисенко, Л.Январьова, Д.Козлова - 13.
Ігор Тер-Ованесян – 13.
Х.Янг – 13.
В.Крепкіна Л.Бартенєв, Абрам Кривошеєв – 13.

В.Чорнобай - 13.
 І.Тер-Ованесяна – 13.
 В.Крепкіна - 13.
 В.Голубничий – 13.
 Л.Лисенко – 14.
 В.Цибуленко - 14.
 В.Брумел, Роберт Шавлакадзе -14.
 Л. Бартенєв, І.Тер-Ованесян, Ю.Кутенко – 14.
 Людмила Радченко, Ігор Петренко, Віктор Компанієць -14.
 З.П.Синицький, В.Є.Єфремов, Г.Б.Козлов, С.В.Левінштейн (всі Київ),
 Д.І.Оббаріус (Львів), П.І.Нікіфоров та В.В.Козаковський (обидва з Одеси),
 В.І.Поляков (Суми) - 14.
 І.Беляєв, В.Голубничий, Г.Близнецов, А. Кривошеєв - 14.
 Валерій Борзов, Микола Авілов, Валентина Козир – 15.
 Ю.Сєдих, В.Ткаченко, В.Ігнатенко, Т.Пророченко, М.Кольчунова,
 В.Підлужний – 16.
 Володимир Ященко – 16.
 В.Борзов - 16.
 Надія Ткаченко, Ю.Сєдих, Н.Олізаренко, А.Кисельов - 16
 Ю.Тамм, Т.Скачко, В.Підлужний, Н.Олізаренко - 16
 Сергій Бубка, Геннадій Авдєєнко, Тетяна Самоленко - 16.
 С.Бубка, О.Бризгіна, Т.Самоленко В.Бризгін, Ю.Тамм, М.Пінігіна та
 О.Бризгіна - 16.
 Г.Авдєєнко, С.Бубка, Т.Самоленко, О.Бризгіна, Л.Джигалова, М.Пінігіна
 - 16.
 Ю. Тамм, Т.Самоленко, Є.Жупійова - 16.
 С.Бубка, Л.Джигалова, Л.Бережна - 16.
 А.Волошин, І.Кравець, Н.Григор'єва, Л.Михальченко, Ж.Торнопільська -
 16.
 С.Бубка, О.Бризгіна, Л.Джигалова – 16.
 Л.Волошин, Н.Григор'єва, Л.Бережна, Л.Михальченко - 16.
 О.Бризгіна і Л.Джигалова- 16.
 О.Бризгіна, І.Кравець - 16.
 І.Кравець, С.Бубка, Л.Бережна -17.
 І.Кравець, А.Багач, Ж.Торнопільська, В.Кириленко – 17.
 А.Багач, Федюшина, А.Михальченко, С.Бубка, Л.Кашей, А.Юрченко,
 Є.Насонкіна, Л.Джигалова, О.Твердохліб, В.Зінченко, Ж.Торнопільська,
 А.Шевчук, А.Слюсарь, І.Слюсарь, І.Кравець - 17.
 Сергій Бубка, Лариса Бережна, Віталія Кириленко, Олександра Багача,
 Олена Хлопотнова, Володимир Зінченко, Олег Твердохліб - 17.
 Олександр Кліменко, Віті Павлиш - 17.
 Владислав Долгодін,
 О.Багач, Інесса Кравець - 18.
 Сергія Осовича, Дмитра Ванякіна, Олега Крамаренко, Владислава
 Долгодіна - 18.

Жанни Торнопольської - 18.
 Інеса Кравець - 18.
 Сергій Бубка - 18.
 Інеса Кравець - 18.
 Інга Бабакова - 18.
 Ж.Торнопольська - 18.
 Лев Лободін - 18.
 Інга Бабанова - 18.
 Віти Паламар - 18.
 Олександра Юркова
 з А.Скваруком, Ж.Пінтусевич, Т.Терещук, І.Бабаковою, В.Паламар,
 А.Соколовським, О.Говорова, Р.Шуренко, С.Лебедем, О.Юрковим - 18.
 Жанна Пінтусевич, Інга Бабакова і Віта Павлиш - 18.
 Маріон Джонс - 18.
 Інна Бабакова - 18.
 Віта Павлиш - 18.
 А.Скворук, Ю.Білоногу, О.Лукашевич О.Кайдаша, А.Твердоступа,
 Е.Зюкова і В.Рибалка - 18.
 Жанна Пінтусевич, Інга Бабакова і Юрій Білоног - 18.
 Віта Павлиш - 18
 А.Довгаль О.Лукашевич, В.Зюськов, А.Соколовський - 18.
 Юрій Білоног, О.Лукашевичу - 19.
 В.Піскунов, В.Павлиш, О.Красовська, А.Довгаля і О.Кайдаша,
 К.Васюкова і К.Рурака - 19.
 С.Лебідя - 17.
 І.Кожемякіна, О.Пастушенко, Т.Ткаліч, А.Кравченко - 19.

Словник термінів

Біг на один стадій (192.27 м) – драмос

Змагання на 24 стадії (4614. 48 м – долікос)

Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ІААФ)

Європейська атлетична асоціація (ЄАА)