

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ПІДГОТОВКИ

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОКРЕМИХ  
ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА  
ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ ВНЗ

Методичні вказівки  
до практичних занять  
студентів ОКР "Бакалавр"  
всіх напрямів підготовки  
денної форми навчання

Мелітополь, 2016

УДК 378.14(072)  
ББК 74.58я73  
Р22

**Розробили:** завідувач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Рибницький А.В., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Нестеров О.С., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Артеменко В.В.

**Рецензенти:**

Христова Т.Є. – д.б.н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін" Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького;

Верховська М.В. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ.

Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ. Протокол №10 від 27 травня 2016 р.

Схвалено методичною комісією ННІ ЗУП ТДАТУ для студентів всіх напрямів підготовки ОКР "Бакалавр" до використання в учбовому процесі.

Протокол № 6 від 23 червня 2016 р.

УДК 378.14(072)

ББК 74.58я73

© Рибницький А.В., О.С. Нестеров,  
В.В. Артеменко, 2016

© Вид-во: каф. фіз. виховання і спорту  
ТДАТУ, 2016

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП .....  | 4  |
| 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....  | 5  |
| 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....   | 7  |
| 2.1. ЗАРОДЖЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СВІТІ .....  | 7  |
| 2.2. РОЗВИТОК ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ .....  | 12 |
| 3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ<br>ВПРАВ .....                                 | 20 |
| 4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ<br>ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....       | 25 |
| 4.1. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ<br>АТЛЕТИЦІ .....                            | 25 |
| 4.1.1. Основні засоби, які використовуються під час<br>практичних занять з легкої атлетики ..... | 27 |
| 4.1.2. Розминка в легкій атлетиці .....  | 28 |
| 4.2. БІГ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ .....   | 38 |
| 4.3. БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ .....  | 41 |
| 4.4. СТИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ .....  | 47 |
| 5. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ<br>АТЛЕТИКИ .....                         | 50 |
| 6. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ПРАКТИЧНИХ<br>ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....             | 53 |
| 6.1. ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ .....  | 58 |
| 7. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ №№1-8 .....   | 60 |
| ВИСНОВОК .....   | 83 |
| ДОДАТОК .....  | 85 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....   | 86 |

## ВСТУП

Легка атлетика посідає одне із провідних місць у системі фізичного виховання нашої країни. Легкоатлетичні вправи входять до програми фізичного виховання всіх навчальних закладів, в плани тренувальної роботи всіх видів спорту.

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання студентської молоді сприяє широке використання легкої атлетики у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи вищих навчальних закладів. За допомогою легкоатлетичних вправ повністю вирішується завдання гармонійного фізичного розвитку студентів [1,6].

Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення: позитивно впливають на розвиток всіх органів і систем людського організму. Студенти, які займаються легкою атлетикою, набувають спеціальних знань щодо техніки виконання фізичних вправ, основних функцій людського організму, організації тренувальних занять, режиму особистої гігієни, харчування, навчання та відпочинку. Крім цього, вона має виховне значення, сприяючи популяризації здорового способу життя. Правильна організація і методика проведення занять та змагань позитивно впливає на формування особистості студента, розвиток його моральних якостей (волі, цілеспрямованості, витримки) та розумових здібностей [7,8].

У ТДАТУ легка атлетика є обов'язковим елементом програми з фізичного виховання, важливою складовою частиною занять у всіх навчальних відділеннях. Тому викладений у методичних вказівках матеріал має сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу, допоможе студентам у оволодінні технікою легкоатлетичних вправ, розвитку основних фізичних та психічних якостей.

Основа даних вказівок – це узагальнення наукових даних, методичних розробок, матеріалів з легкої атлетики,

що містяться в підручниках, посібниках українських і зарубіжних авторів.

Структура вказівок побудована за такою схемою. В перших трьох розділах подано теоретичний матеріал, що стосується значення легкої атлетики у фізичному вихованні вищих навчальних закладів, історії зародження та розвитку легкої атлетики в Україні та світі, характеристики видів легкоатлетичних вправ.

В четвертому та п'ятому розділах розглянуто методика розвитку фізичних якостей легкоатлета, детальний аналіз техніки видів легкої атлетики. Вказуються особливості методики навчання в кожному виді, наводяться підвідні та спеціальні вправи, що сприяють кращому засвоєнню техніки навчання легкоатлетичних вправ, звертається увага на основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення.

## **1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Основними завданнями фізичного виховання у вищих навчальних закладах є зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму студентів, навчання їх життєво-важливим і професійно-значимим руховим, методичним і гігієнічним навичкам, виховання основних фізичних і морально-вольових якостей. Велике значення у вирішенні цих завдань має широке використання у навчальному процесі засобів легкої атлетики.

Як засіб фізичного виховання у вищих навчальних закладах, легка атлетика сприяє підвищенню якості занять, збільшенню фізіологічного і емоційного навантаження, розвитку інтересу та підвищенню мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Вона володіє найбільшим арсеналом засобів для досягнення належного рівня здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Дані наукових досліджень, узагальнення практичного досвіду спеціалістів, викладачів, управлінців дозволяють стверджувати, що використання засобів легкої атлетики дозволяє підвищити якість навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ, на думку багатьох науковців, може здійснюватися саме на основі розширеного використання засобів легкої атлетики [1,5].

Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю дозувати навантаження і проводити заняття у будь-який час року не лише на стадіонах, критих легкоатлетичних комплексах, але і в природних умовах. Тому легка атлетика є одним з найбільш масових і доступних видів спорту, що набули широкого поширення серед студентів.

Легка атлетика, завдяки великій різноманітності змісту, всебічно впливає на організм і особистість студента. Правильно підбрані в процесі навчальної діяльності навантаження викликають позитивну реакцію організму, сприяючи хорошему самопочуттю, бадьорому життєрадісному настрою. Використання легкоатлетичних вправ у навчальному процесі має велике прикладне значення, адже за їх допомогою розвиваються основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість, гнучкість, що широко використовуються як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності майбутніх фахівців. Легка атлетика сприяє також вихованню важливих психічних якостей студентів: сили волі, витримки, рішучості, наполегливості у досягненні мети, сміливості, віри у свої сили, свідомості, організованості і дисциплінованості. Вона є чудовим засобом активного відпочинку після напружених розумових занять [4,9].

## 2. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

### 2.1. ЗАРОДЖЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СВІТІ

У процесі розвитку людини вдосконалювалися рухи ходьби, бігу, стрибків і метань, що було життєво необхідно в боротьбі за виживання. Ці природні рухи використовувалися в іграх, на полюванні та війні. Історія легкої атлетики бере свій початок з Олімпійських ігор Стародавньої Греції (776 рік до нашої ери), які відбувалися в місті Олімпія. Проводились вони кожні чотири роки після літнього сонцестояння. Під час проведення Олімпійських ігор на всій території Стародавньої Греції зупинялися війни, і вчорашні вороги збиралися разом, щоб змагатися за право називатися найсильнішим і найшвидшим. Програма тих змагань складалася в основному з легкоатлетичних вправ. Спочатку учасники змагалися з бігу на одну стадію, яка рівнялася 192 метрам 27 сантиметрам. Так і виникло слово стадіон.



Понад п'ятсот років цей вид бігу залишався єдиним видом змагань на еллінських олімпійських святах. На іграх XIV Олімпіади (724 рік до нашої ери) вперше були розіграні призи з бігу на дистанції рівній двом стадіям. На іграх XV Олімпіади з'явився біг на витривалість від 7 до 25 стадій.

Уже в ту пору учасники Олімпійських ігор спеціалізувалися в окремих видах програми змагань. Наприклад, бігуни на довгі дистанції, як правило, дуже рідко стартували в бігу на короткі дистанції. Проте, атлети на короткі дистанції виступали у двох видах і часто ставали переможцями змагань.

В програму XVI Олімпійських ігор (708 рік до нашої ери ) включили новий вид – п'ятиборство, яке складалося з бігу, метання диска, стрибків у довжину, метання списа і боротьби. Стрибки в довжину в той час виконували із спеціальними гантелями у руках.



В той час вважали, що це допомагає посилити маховий рух рук і збільшити дальність стрибка. Спир і диск кидали з невисокого підвищення. Спир метали в той час на точність в ціль, а диск кидали на дальність. Переможці античних олімпіад добивались непоганих результатів навіть за теперішніми мірками. Так, згідно легенди, дискобол Флегій на тренуванні міг кинути диск через річку Алтей (її ширина сягає 50 метрів). Переможців змагань нагороджували дуже урочисто – їм вручали вінки із оливи, гілки для яких зрізали спеціальним золотим ножем із старих священних дерев. Коли чемпіони повертались додому, їх зустрічали радісні співвітчизники. Поети склали на честь переможців хвалебні гімни. Імена чемпіонів викарбовувались на кам'яних плитах, а деяким з них навіть ставили пам'ятники.

Історія сучасної легкої атлетики бере свій початок у XVIII столітті на Британських островах, де тоді був популярний біг на іподромах і на дорогах, що з'єднували міста. На той час в Англії стали регулярно проводити змагання легкоатлетів-любителів. У 1864 році вперше були проведені змагання студентів Оксфордського і Кембриджського університетів. Два роки потому був проведений перший Британський чемпіонат легкоатлетів. Приблизно в цей же час легка атлетика стала набувати популярності і в Сполучених Штатах Америки.

Великий стрибок у розвитку легка атлетика здійс-



нила після відродження Олімпійських ігор. Після перших Олімпійських ігор, які відбулися в 1896 році в Афінах, в багатьох країнах Європи почали створювати легкоатлетичні клуби, проводити різні легкоатлетичні змагання і легкоатлетичні турніри.

Для відродження сучасних Олімпійських ігор було зроблено багато зусиль як самої Греції, так і інших країн. У 1896 році був проведений міжнародний конгрес за участю спортивних організацій 12-ти країн. Французький спортивний діяч П'єр де Кубертен розробив організаційні основи



олімпійського руху. На конгресі було прийнято рішення про проведення перших Олімпійських ігор у 1896 році на Батьківщині античних ігор – в Афінах. Був створений керівний орган

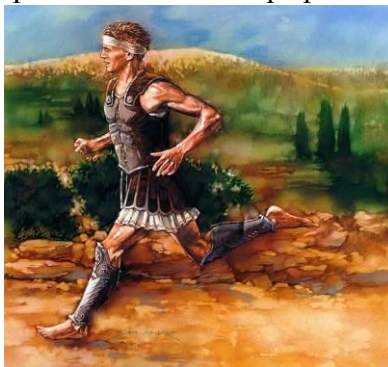
олімпійського руху – міжнародний Олімпійський комітет (МОК). МОК в Олімпійському русі взаємодіє з національними олімпійськими комітетами (НОК) і міжнародними спортивними федераціями за видами спорту.

Розвиток сучасної легкої атлетики тісно пов'язаний з олімпійським рухом. Достатньо сказати, що розіграш олімпійських нагород в Афінах в 1896 році став першим офіційним міжнародним змаганням з легкої атлетики. З того часу вона міцно зайняла провідне місце в програмі всіх Олімпійських ігор.

Саме легкоатлет став першим олімпійським чемпіоном. Це був американець Джеймс Коннолі, який 5 квітня 1896 року здобув перемогу в потрійному стрибку з результатом 13 м 71 см. Проте не Коннолі став справжнім героєм I Олімпіади сучасності.

Деякі дні потому в боротьбу вступили марафо-

нці. Вони бігли 40 км тією самою кам'янистою дорогою, якою близько 2500 років тому пробіг з селища Марафон до Афін еллінський воїн-гонець із звісткою про перемогу греків над персами. За переказами, гонець прибіг в місто, не зупиняючись в дорозі, і з вигуком: "Ми перемогли!" – впав мертвий. На честь подвигу цього солдата в програму Олімпійських ігор і був включений пробіг від Марафону до Афін. Згодом марафонський біг став одним з обов'язкових видів легкої атлетики.



Для Греції, господарки першої Олімпіади сучасності, перемога в цьому виді програми була питанням національної гордості й честі. Тисячі уболівальників розчаровано зітхнули, коли з середини дистанції прийшло повідомлення: в числі лідерів немає грецьких бігунів. Але потім ситуація на дистанції змінилася: колишні лідери, не витримавши спеки, зійшли з дистанції. Першим на стадіон вбіг грек Спірос Луїс, скромний листоноша з селища Марузї.



Останнє коло разом з переможцем пробіг сам король Греції, який покинув королівську ложу в пориві почуттів. Луїс став національним героєм своєї країни.

У цілому ж олімпійський дебют "королеви спорту" пройшов в Афінах вельми скромно. Легкоатлети змагалися лише з 12 видів спорту (у порівнянні зараз програма легкої атлетики налічує 43 види). Всього на старт вийшло менше ста спортсменів. Наприклад, у висоту стрибали лише п'ять спортсменів. Набагато більше учасники зібрали змагання з гім-

настилки та стрільби.

Заслуговує уваги такий епізод олімпійських змагань. На старт дистанції 100 м більшість бігунів вийшли в коротких білих брюках і чоботах з короткими халявами. І лише один спортсмен – американець Томас Берк – був в трусах і у взутті схожому на сучасні шиповки. Якщо його суперники приймали старт стоячи, то Берк опустився на одне коліно і уперся в землю руками. Глядачі навіть сміялися над цим оригіналом. Але який був їх подив, коли саме Берк фінішував першим. З того часу низький старт став загальноприйнятим в змаганнях спринтерів.

Техніка бігу за того часу мало чим нагадувала вигострені рухи сучасних бігунів. Спортсмени бігли скуто, напружено. І лише з часом стало зрозуміло, що швидкість несумісна з напруженими м'язами: чим вільніший біг, тим більша швидкість. Вже на II Олімпіаді в Парижі (1900 р.) американець Френсіс Джервіс набагато поліпшив олімпійський рекорд на дистанції 100 м пробігши за 10,8 сек. Досягнення найсильніших атлетів в ту пору росли досить швидко, не те що зараз. Так, Еллері Кларк із США стрибнув в Афінах в довжину всього на 6 м 35 см, а його співвітчизник Алвін Кренцлейн став кращим на II Олімпіаді в Парижі з результатом 7м 18 см.

Міжнародна легкоатлетична любительська федерація (ІААФ) була створена в 1912 році. В даний час в ІААФ входять національні легкоатлетичні федерації більше 160 країн світу. Основним фактором розвитку легкої атлетики є програма Олімпійських ігор. Так, на першій Олімпіаді в Афінах 1896 році в чоловічу програму входило 12 видів легкої атлетики, а з XIV Олімпіади і до XXII Олімпійських ігор в Москві 1980 року – вже було 24 види легкої атлетики. Зараз у програму Олімпійських ігор входить 36 видів легкої атлетики.

Жінки вперше прийняли участь в Олімпійських іграх в програмі легкої атлетики на IX Олімпіаді в Амстер-

дамі в 1928 році і змагалися у п'яти видах. Від олімпіади до олімпіади жіноча легкоатлетична програма поступово розширювалося і на XX Олімпійських іграх вони змагались в 14 видах легкої атлетики. Легка атлетика стала популярною в усіх країнах світу і набула масового характеру. Для розвитку і популяризації легкої атлетики в країнах Європи, організації і проведення змагань на Європейському континенті в 1967 році була створена Європейська атлетична асоціація (ЄАА), яка об'єднала 32 країни. Під керівництвом ЄАА проводиться Кубок Європи і Чемпіонат Європи з легкої атлетики, чемпіонат Європи з кросового бігу. Великою подією для легкоатлетів всіх країн стало проведення першого Чемпіонату світу в 1983 році в місті Гельсінкі (Фінляндія) [1,4,5,6,8,9].

## ***2.2. РОЗВИТОК ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ***

Легка атлетика в Україні має давні й славні традиції. Успіхи кращих спортсменів – це надбання багатьох поколінь, які серед фізичних якостей понад усе цінували силу, вправність, швидкість, витривалість.

Створення в Петербурзі Російського олімпійського комітету активізувало роботу з розвитку олімпійських видів спорту. Була внесена пропозиція проводити в Імперії щорічні олімпіади за програмою МОК. Петербург і Москва відмовились від почесного права вперше здійснити цей масштабний захід. Згоду на проведення таких змагань дав Київ. Було затверджено програму і терміни – 20-24 серпня 1913 року. До основної частини змагань ввели: легку атлетику, важку атлетику, плавання, стрибки у воду, фехтування, гімнастику, стрільбу, веслування. До змагань з окремих видів легкої атлетики та фехтування на рапірах були допущені жінки.

Входячи до складу двох імперій (Австро-Угорської та Російської), ще наприкінці XIX століття наші прадіди подібно до інших народів Європи створювали фізкультур-

но-спортивні гуртки та інші об'єднання, які дали змогу думати про участь в Олімпійських іграх сучасності. Перша згадка про легкоатлетів України, які виступали на VIII Олімпійських іграх у Парижі – 1924 рік. Львів'яни Станіслав Сосновський (стрибки у довжину) і Арсен Степанюк (біг на довгі дистанції) до фінальної частини не потрапили.

Відомо, що до 1952 року українці, розкидані по світу, виступали на Олімпійських іграх за команди тих країн, де вони проживали. Вперше власні змагання українська діаспора провела у Філадельфії в 1936 році. Це була так звана Українсько-Американська олімпіада. Участь у них взяли українці, які мешкали в багатьох містах Сполучених Штатів і Канади.

XI Олімпіада в Берліні 1936 року стала рекордною за участю в ній атлетів українського походження, які виступали в командах Польщі, Румунії, Чехії, США. Два легкоатлети спортивного клубу "Чарні" зі Львова: Казимир Кухарський (четверте місце на дистанції 800 метрів) та марафонець Броніслав Ганцаж. Бронзовим призером у спортивній ходьбі на 50 км став Адальбергс Губенко (деякі джерела Бабенко) з команди Латвії, українець за походженням. Шосте місце у штовханні ядра зайняв Дмитро Заєць, який був заявлений як Дмитри Зайтц в легкоатлетичній команді США.

1952 рік став точкою відліку очок і медалей здобутих спортсменами України в складі збірної СРСР. На Олімпійських іграх в Гельсінкі виступало 11 легкоатлетів, які принесли 12 залікових очок – серед яких три четвертих місця, одне п'яте і одне шосте місце. Петро Денисенко стрибав із жердиною – 4 м 40 см – 4 місце, Євген Буханчик – 110 метрів з перешкодами – 4 місце, Віктор Цибулинко – 4 місце в метанні списа – 71 метр 72 сантиметри.

На олімпійських аренах здобули славу такі українські легкоатлети: Володимир Куц, Людмила Лисенко, Валерій Брумель, Валерій Борзов, Віктор Цибулинко, Воло-

димир Голубничий, Анатолій Бондарчук, Микола Авілов, Ольга Бризгіна.

XVI Олімпіада в Мельбурні 1956 року увійшла до історії як "олімпіада Куца" – цей світловолосий хлопець з невеличкого українського села Олексине Тростянецького району Сумської області став дворазовим олімпійським чемпіоном на дистанціях 5 і 10 тисяч метрів. У Тростинці, районному центрі Сумської області, встановлений бронзовий пам'ятник видатному спортсмену, який розриває груди фінішну стрічку в Мельбурні.

До Мельбуерна Володимир Куц прибув, маючи за плечима солідний досвід міжнародних зустрічей. Він вісім разів ставав чемпіоном СРСР і стільки ж разів встановлював світові рекорди. У 1954 році став чемпіоном Європи в бігу на дистанції 5000 метрів – за це йому було присвоєно звання заслуженого майстра спорту СРСР. Напередодні олімпіади Володимир Куц потрапляє в автомобільну катастрофу. Лікарі не дозволяли Володимиру виступати, але сам спортсмен вирішив бігти, і його підтримав тренер Никифоров. На старт Володимир Куц вийшов весь перебинтований. У цьому ж забігу брав участь український стаєр Іван Чернявський, який зайняв шосте місце.

Після старту Куц виривається вперед і пропонує суперникам високий темп бігу, але за ним тримається англійський легкоатлет Пірі. На п'ятнадцятому колі Куц уповільнює біг і підтюпцем пересувається по доріжці і пропонує вийти вперед англійському бігуну. Але через 150 метрів бігу Куц знову робить нове прискорення і англієць вже не витримує темпу бігу. Поєдинок Куца з Пірі журналісти назвали грою "в ката і мишки". Цей біг дійсно став фантастичним.

Олімпійські ігри в Римі 1960 року відкрили нові імена українських чемпіонів. Спартаківець з міста Суми Володимир Голубничий здобув золоту олімпійську нагороду в спортивній ходьбі на 20 км це була перша нагорода на

Олімпійських іграх в Римі. Віктор Цибуленко став олімпійським чемпіоном у метанні списа. Людмилі Лисенко з Дніпропетровська не було рівних на дистанції 800 метрів.

Справжнім героєм Олімпійських ігор в Токіо 1964 року став українець Валерій Брумелль. Завоювавши в Римі срібну медаль у стрибках у висоту, цей талановитий спортсмен від змагань до змагань покращував свої спортивні результати. У нього було звання чемпіона СРСР, Європи, світу – не було тільки звання "олімпійського чемпіона". В наполегливій боротьбі з американцем Томасом Валерій Брумелль перемагає і стає олімпійським чемпіоном в Токіо.

Величезний інтерес викликали змагання з легкої атлетики на XX Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені. Двічі поспіль нищівного удару заокеанським атлетам наніс українець Валерій Борзов на дистанції 100 і 200 метрів і отримав звання "короля спринту". Після перемоги Борзова всі телетексти і телетайпи передавали: "Найшвидша людина планети живе у Києві". В естафетному бігу 4×100 м Валерій Борзов виводить команду на друге місце і отримує срібну медаль. Французька газети "Екіп" писали: "Валерій Борзов – втілення високої спортивної культури інтелігентної людини. Його перемога над американськими бігунами – це перемога високого інтелекту. Борзов осмислює біг, уміє впродовж 10 секунд так керувати швидкістю, що може за цей короткий час кілька разів змінювати свою тактику. Він відкрив нову еру у спринті".

Важливу перемогу над американцями в Мюнхені одержав десятиборець з Одеси Микола Авілов з новим світовим рекордом 8454 очка. Таке на олімпійських змаганнях трапляється не часто. Також в Мюнхені з новим олімпійським рекордом закінчив змагання у метанні молота представник українського сільського спортивного товариства "Колос" Анатолій Бондарчук. Його "золотий" кидок дорівнював 75 м 50 см. Анатолія Бондарчука усі називали "ходячою лабораторією". Анатолій Бондарчук тренувався самос-

тійно за одному йому відомою методикою – два рази на день за будь-якої погоди. Захистив кандидатську дисертацію. Викладав у Київському інституті фізичної культури.

Лише фотофініш у Мюнхені визначив переможця у фінальному забігу у чоловіків на дистанції 800 м. За триста метрів до фінішу киянин Євген Аржанов почав потужне прискорення і відірвався від переслідувачів, набігаючи на фінішну стрічку, але несподівано з-за спини падає на стрічку американець Дейв Уоттл. Коли засвітилося табло стояв однаковий результат – 1.45.9. Євгену Аржанову віддали друге місце.

У Мюнхені завершив свою спортивну кар'єру український стрибун у довжину, заслужений майстер спорту Ігор Тер-Ованесян. Він народився у Львові, батько був професором і викладав легку атлетику в інституті фізичної культури. Ігор на початку своєї спортивної кар'єри серйозно захоплювався десятиборством, однак пізніше вирішив зосередитися винятково на стрибках у довжину. Йому належали рекорди Європи і світу. Близько десяти років він не знав поразок на внутрішньому чемпіонаті і по праву вважався найсильнішим стрибуном Європи.

На Олімпіаді в Москві 1980 року сильніші легкоатлети світу не змогли прийняти участь у змаганнях. Бойкот Московської олімпіади негативно вплинув на кількість спортсменів та їхні результати. Український штовхальник ядра Володимир Кисильов з Кременчука переміг з олімпійським і особистим рекордом – 21 м 35 см, хоча жодного разу не був чемпіоном СРСР і до збірної команди був включений умовно. Слід відзначити перемогу в Москві Надії Олізаренко, яка встановила світовий і олімпійський рекорд на дистанції 800 м – 1хв 53,5 сек. На дистанції 1500 м Олізаренко була третьою, а чемпіонкою олімпіади стала Тетяна Казанкіна.

На XXV Олімпійських іграх в Барселоні 1992 року об'єднана команда СНД була представлена союзними рес-



публікаціями. У 1990 році постало питання про створення Національного олімпійського комітету України і допуск до XXV Ігор у Барселоні нашої самостійної команди. Керівники спортивного комітету України не заперечували проти створення НОК, проте хотіли, щоб він став частиною ОК СРСР, і наші спортсмени виступали під власним прапором, але в складі збірної СРСР.

Національний олімпійський комітет України очолив Валерій Борзов. МОК дозволив об'єднаній команді крокувати на параді відкриття з прапорами тих держав, які представлені в збірній СНД.

У Барселоні у стрибках з жердиною Сергій Бубка просто не поталанило: він був у прекрасній спортивній формі, але помилка із висотою, поганим самопочуттям і травмою, на яку своєчасно не звернув уваги, завадили виступити вдало. Одна з австралійських газет про Бубку писала так: "Найкращий спортсмен планети – найбільший олімпійський невдаха".

Чемпіонка Сеула (1988 р.) Тетяна Самойленко із Запоріжжя, яка змінила прізвище на Тетяну Боровських, на дистанції 3000 м зайняла друге місце, програвши на фініші лише 2 метри москвичці Олені Романовій.

"Срібну" медаль в Барселоні виборола талановита українська спортсменка в стрибках у довжину Інеса Кравець. Дві медалі, золоту в естафетному бігу 4×400 м і срібну з бігу на 400 м, виборола Ольга Бризгіна.

Після Барселони МОК прийняв ряд важливих рішень, які сприяли утвердженню його авторитету, зростанню кількості національних олімпійських комітетів. На 101-ій сесії Міжнародного олімпійського комітету було прийнято рішення про визнання НОК одинадцяти колишніх республік СРСР, серед яких і Україна. На 103-ій сесії МОК, яка відбулась у Парижі, обрано нових членів, серед яких і президент НОК України – міністр у справах молоді і спорту Валерій Борзов. Отже, Україна вперше в своїй історії

самостійно відправлена на Олімпійські ігри своїх спортсменів до американської Атланти.

13 квітня 1996 року Президент України видав розпорядження "Про додаткові заходи щодо підготовки українських спортсменів до участі в XXVI Олімпійських та III Параолімпійських іграх". У державному бюджеті окремим рядком передбачались витрати на підготовку збірних команд країни. В Атланті діяв Український дім, приміщення для якого надавало подружжя Ігор Процьків та Діана Ставнича. Старт українських легкоатлетів в Атланті був вдалим для наших спортсменів. Олімпійською чемпіонкою Атланти стала Інеса Кравець у потрійному стрибку. Олександр Багач зайняв друге місце у штовханні ядра з результатом – 20 м 75 см. Бронзову медаль у секторі для стрибків у висоту здобула легкоатлетка з Миколаєва Інга Бабакова. У метанні молота бронзову медаль виборов легкоатлет із Черкас Олександр Крикун, випередивши тільки на 10 сантиметрів рівненського легкоатлета Андрія Скварука, який став четвертим.

До переможців Олімпійських ігор в Сеулі належить Сергій Бубка, багаторазовий чемпіон Європи і світу, 35-ти разовий світовий рекордсмен, заслужений майстер спорту, кандидат педагогічних наук, Герой України.

Народився Сергій 4 грудня 1963 року в селі Кам'яний Брід поблизу Луганська. З десяти років почав займатися легкою атлетикою. Його тренером був Петров В.А., який опікувався спортсменом з раннього дитинства і до закінчення спортивної кар'єри. Сергій Бубка в 1980 році виконав норматив майстра спорту, ставши чемпіоном СРСР серед юнаків. В Гельсінкі на Чемпіонаті світу з легкої атлетики в 1983 році завоював золоту медаль з результатом 5 м 70 см. За це досягнення Сергію Бубці було присвоєно звання Заслуженого майстра спорту. Як видатне спортивне досягнення розцінили стрибок Сергія Бубки 13 липня 1985 року на стадіоні в Парижі, коли він показав фа-

нтастичний результат 6 метрів. Журналісти назвали цей стрибок "стрибком у 21 сторіччя". На Іграх Доброї Волі у Москві у 1986 році в драматичній боротьбі з Родіоном Га-тауліним Сергій Бубка установив черговий світовий рекорд 6 м 0,1 см із запасом над планкою 20-25 см. Особисті досягнення Сергія Бубки підвищили престиж стрибків з жердиною. Завдяки його блискучим виступам Міжнародній Федерації з легкої атлетики вдалося збільшити річний бюджет з 50 тисяч доларів до декількох сотень мільйонів. У січні 1990 року Сергій Бубка прийняв незвичайне на той час рішення: відмовився від призначеної йому Держкомспортом СРСР стипендії. Він пояснював це так: "Я не збираюся повторювати сумний досвід численних видатних радянських атлетів, що заробляли для держави десятки і сотні тисяч доларів, а самі під кінець спортивної кар'єри залишалися біля розбитого корита".

Сергій Бубка зареєстрував у Донецьку приватне підприємство "Спортивний клуб Сергія Бубки". Пріоритетним завданням клубу стала організація супертурніру стрибунів з жердиною, що з часом перетворився на змагання світового рівня, як знамениті тенісні Уїмблдон або "Тур де Франс". Перший такий турнір відбувся в Донецьку 17 березня 1990 року, на якому Сергій Бубка стрибнув на рекордну висоту 6 м 0,5 см. У 1997 році за рейтингом газети "Екіп" (Франція) Сергій Бубка був визнаний "Чемпіоном Чемпіонів". У 2003 році Бубка став переможцем загальнонаціональної акції "Зірки України" та був визнаний чемпіоном ЮНЕСКО зі спорту. Сергій Бубка тричі визнавався Кращим спортсменом світу, ставав багаторазовим володарем Гран-прі ІААФ. Сергій Бубка занесений до книги рекордів Гіннеса за найбільшу кількість світових досягнень в легкоатлетичному спорті.

Сергій Бубка продовжує активну діяльність і після завершення виступів у великому спорті. З 1996 року він був членом комісії атлетів МОК, з 2002 року став її голо-

вою. У 1999 році став членом Міжнародного Олімпійського комітету (МОК), а з 2000 року – членом виконкому МОК. 23 червня 2005 року на 18 позачерговій Генеральній асамблеї НОК Сергія Бубку обрано президентом НОК України. На цій посаді колишній спортсмен у повній мірі реалізовує досвід здобутий впродовж спортивної кар’єри та під час діяльності у Міжнародному олімпійському комітеті.

Федерація легкої атлетики України (далі ФЛАУ) є Всеукраїнським об’єднанням громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості – регіональних федерацій легкої атлетики областей України, Автономної республіки Крим, міст Києва та Севастополя. ФЛАУ створена для сприяння розвитку легкої атлетики у відповідності до мети, завдань, структури, статутним та регламентним вимогам ІААФ.

ФЛАУ є єдиним Національним керівним органом легкої атлетики на території України на період дії свідоцтва, виданого Центральним органом виконавчої влади з фізичної культури та спорту, визнає Конституцію ІААФ, регламенти і правила ІААФ та ЄАА, а також є членом ІААФ. ФЛАУ визнає мету і принципи олімпійського руху, взаємодіє з НОК України та Центральним органом виконавчої влади з фізичної культури та спорту України [4,9].

### **3. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ**

Порівнюючи з іншими видами спорту, легкій атлетичі 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 переважна більшість входять до програми офіційних змагань з легкої

атлетики, а 24 із них, на даному етапі включені до програми Олімпійських ігор для чоловіків і 19 для жінок [1].

**Спортивна ходьба** своєю технікою відрізняється від звичайної ходьби за такими кінематичними параметрами:



довжиною та частотою кроків, швидкістю та темпом. Обов'язковим для спортивної ходьби є постійний контакт спортсмена із землею однією або двома ногами. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на різні дистанції

(від 1,5 до 50 км) по доріжці стадіону, а також по шосейних дорогах. Ходьба, як і біг, – природні способи руху людини у просторі і часі [4].

**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, по шосе і біг на час); біг зі штучними та природними перешкодами (бар'єрний біг на 100 м, 400 м – м/ж, 3000 м – з/п/ж), (110, 400, 3000 з/п/чол.), крос від 500 м до 3000 м/жін. та від 1000 до 15000 м/чол.; естафети по доріжках



стадіону: 4×100, 4×200, 4×400, 4×1500 м та по вулицях міста – естафети на змішані бігові дистанції, етапи яких складаються з коротких та середніх відрізків (чол. і жін.) [9].

**Стрибки** визначаються як спосіб долання вертикальних (у висоту та з жердиною) і горизонтальних перешкод



(у довжину, потрійний). Стрибки виконуються як з місця, так і з розбігу.

Техніка стрибків у висоту має різні способи: "переступання", "ножиці", "перекат", "хвиля", "фосбері"; у довжину – "зігнувши ноги", "ножиці", "прогнувшись".

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

**Метання** – спосіб переміщення спортивного снаряда 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'ячик, граната, спис); від грудей (ядро); через сторону з обертально-поступового руху (молот, диск). Метальні вправи розвивають силу, швидкість, сприт-



ність, спеціальну витривалість, координацію рухів і вимагають від спортсмена проявлення значних зусиль "вибухового" характеру [1].

**Багатоборства** (десятиборство для чоловіків і семиборство для жінок) включають у себе бігові види, стрибки та метання. Так у багатоборство чоловіків входять таких десять видів: біг 100 м, стрибки в довжину, метання ядра, стрибки в висоту, біг 400 м, біг 110 з/б, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг 1500 м; семиборство для жінок – біг 100 м з/б, стрибки в висоту, метання ядра, біг 200 м, стрибки в



довжину, метання списа, біг 800 м [9].

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 кроку. 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 опорно-руховий та м'язовий 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, тобто поступове підвищення темпу та довжини кроку, які є найбільш

ефективними факторами досягнення максимального результату [2,3].

**Стрибки** як спосіб долання горизонтальних (довжина, потрійний) або вертикальних (висота, жердина) перешкод належать до груп циклічно-ациклічних видів локомотивів швидкісно-силового характеру.

Техніка стрибків складається з розбігу, підготовки до 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 [2,4].

**Метання** як спосіб переміщення спортивного снаряду у просторі вимагає від спортсмена (для досягнення високих спортивних результатів) часто надмірних нервово-м'язових 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 (з-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.

Найважливішою фазою техніки метань є фінальне зусилля, під час якого металник повинен послідовно, від нижніх ланок тіла до верхніх, передавати свої зусилля на снаряд, щоб 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 "металник-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);

в) в удосконаленні цілісного ритму рухової дії як ведучої ланки техніки метань [3,9].

## **4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

### ***4.1. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ***

Основна мета процесу навчання та тренування є оволодіння технічною майстерністю та досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Найважливішим завданням навчання техніки є оволодіння основними рухами в окремих легкоатлетичних вправах, що створює умови для виконання вправи загалом. Тому основними засобами для вивчення техніки є спеціальні, підвідні та підготовчі вправи. Окрім цього, успішним може бути навчальний процес тоді, коли ми вміло будемо користуватися ведучими методами; слова, наочності та практичного

виконання; дотримуватися таких загальноприйнятих принципів; свідомості й 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 брати участь у виконанні вправи, уточнити напрям рухів. Після чого, спочатку домагатися узгодження рухів за оптимальною амплітудою на незначній швидкості, а потім можна поступово збільшувати швидкість рухів і виконувати їх із наростаючою силою. Така послідовність оволодіння основними рухами дозволяє конкретно ставити завдання та підбирати для їх виконання необхідні методи, засоби, прийоми.

З огляду на вищезазначене, розроблена логічно обґрунтована **типова схема методики навчання**, конкретними завданнями якої є:

1. Створити у студентів 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 конкретної рухової задачі (ритмом на останніх 4-6 кроках розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибках ритмом кидкових кроків у поєднанні з обгоном і фінальним зусиллям і ін.).

4. Оволодіти технікою цілісної вправи у полегшених умовах (біг на похилій доріжці, метання полегшених снарядів, відштовхування від підкидного містка тощо.).

5. Оволодіння технікою вивченої вправи загалом в змагальних умовах. На основі типової схеми розробляється окрема методика навчання техніки конкретного виду легкої атлетики [1,5,6].

#### ***4.1.1. Основні засоби, які використовуються під час практичних занять з легкої атлетики.***

Для забезпечення вирішення основної мети – досягнення високих результатів у легкоатлетичних видах і фізичного вдосконалення студентів застосовуються такі основні засоби підготовки: *загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, обраний вид легкої атлетики й інші види спорту, засоби відновлення*. Реалізація цих засобів може здійснюватися за допомогою повторного, перемінного, рівномірного, інтервального, кругового, ударного, змагального, інтегрального та інших методів.

Основними формами процесу підготовки є *практичні заняття, змагання, ранкова гімнастика, додаткові заняття*. Для того, щоб правильно підібрати тренувальні засоби, необхідно добре знати, які фізичні якості в першу чергу розвивають в тому чи іншому виді легкої атлетики. Так, біг на короткі дистанції вимагає сили, швидкості та вибухової сили, максимум швидкої сили характеризує метання. Одна й таж вправа залежно від умов її виконання (швидкість, дозування тощо) може дати різний ефект і розвивати силу, швидкість або витривалість. Це також слід враховувати при підборі комплексів вправ для практичних занять. Розвитку швидкості сприяють вправи, які виконуються з великою швидкістю і частотою – спринтерський біг, стрибки, метання полегшених снарядів. Силу розвивають вправи, в яких є протидія великому опору за відносно короткий проміжок часу. Це вправи зі штангою, гирями, мішками з піском, стрибки з обтяженням, метання снарядів зі збільшеною вагою. Витривалість розвивають вправи з помірною інтенсивністю, але за умовою їх багаторазового повторення.

Гнучкість розвивають вправами з великою амплітудою, використовуючи різні опори, допомогу партнера. Слабкими в цьому плані виявляються плечовий, ліктьовий,

тазостегновий суглоби, хребет. Спритність добре розвивається у спортивних іграх, гімнастиці на приладах різними вправами, з вирішенням під час виконання яких-небудь додаткових рухових завдань [1,8].

#### ***4.1.1. Розминка в легкій атлетиці.***

Основна організаційна форма навчального процесу під час засвоєння курсу фізичного виховання – групове практичне заняття.

Підвищення рухової активності студентів можливо при використанні у режимі дня й інших форм занять. Заняття можуть бути як груповими, так й індивідуальними. Але завжди слід дотримуватися основного правила, яке встановлено принципами раціонального функціонування життєзабезпечуючих систем організму людини: поступове збільшення навантаження, підтримання його на запланованому рівні та поступове його зменшення. Така фізіологічна крива навантаження у практичному занятті потребує розподілу його на частини: ***підготовчу, основну і заключну***, з притаманними цим частинам, специфічними завданнями.

Головне завдання підготовчої частини заняття полягає в тому, щоб підготувати студентів до виконання запланованого навантаження. В основній частині заняття вирішуються завдання з підвищення рівня фізичної і спеціальної підготовленості студентів, навчання техніці рухів, а також, виховання широкого кола психологічних якостей. Завдання заключної частини – поступове зниження навантаження й приведення організму до стану, найбільш наближеного до норми.

Початок підготовчої частини, як правило, носить організаційний характер. У цей час проводиться шикуння групи, перевірка стану здоров'я, проголошуються завдання заняття і розкриваються шляхи вирішення цих завдань. Заходи, які проводяться у підготовчій частині, самі по собі несуть інформацію, яка являється суттєвим психічним подразником для студентів, в організмі яких, незалеж-

но від їхньої свідомості, починаються значні функціональні перебудови.

У подальшому, під впливом засобів, що використовуються у підготовчій частині заняття, ці перебудови відбуваються все більш інтенсивніше й доводяться до рівня, який дозволяє вирішувати завдання, що передбачені основною частиною.

Розглянемо перебудови, які починаються в організмі людини і для чого вони необхідні. Перш за все, це завчасна функціональна підготовка організму до виконання різноманітних рухових дій, які можуть відбуватися з високими енерговитратами, в ускладнених умовах або бути тривалими у часі.

Центральна нервова система (ЦНС) переходить у стан оптимального збудження, забезпечуючи більш досконали, узгоджену діяльність усіх органів і систем – як виконавчих, так і забезпечуючих.

Найбільш високий рівень готовності тих, хто займається до виконання вправ основної частини заняття забезпечується тільки за умов поступового збільшення навантаження у підготовчій частині.

Розігрів організму слід починати з *ходьби*, поступово прискорюючи її з переходом на *повільний біг*. Потім виконується *комплекс загальнорозвиваючих вправ*. Добираючи вправи, слід дотримуватись визначеної послідовності. Спочатку виконуються вправи для розігріву організму та на загальну фізичну підготовку, потім – для розвитку гнучкості, потім вправи на розвиток координації рухів й наприкінці, вправи на розвиток швидкості, сили, витривалості.

У свою чергу, кожен таку групу вправ слід виконувати у визначеній послідовності: починати з вправ для невеликих груп м'язів і поступово переходити до більш великих м'язових угруповань. Під час виконання усіх вправ збільшення амплітуди або швидкості рухів, величини про-

явлених зусиль повинно збільшуватись поступово.

Тривалість підготовчої частини – 15-20 хв. Час залежить від завдань, які мають бути вирішені в основній частині заняття, а також, від погодних умов. В усякому разі, необхідно суворо дотримуватися вказаної послідовності виконання вправ й принципу поступовості підвищення інтенсивності їхнього виконання. Це дозволить більш успішно засвоїти складнокоординаційні рухи, сформувати необхідні уміння й навички.

У підготовчу частину слід включати, крім загально-розвиваючих, **спеціальні вправи**. Останні поступово стають все більш специфічними й за своїми біомеханічними характеристиками наближуються до основної вправи або її елементу. У зв'язку з цим, стає доцільним на заняттях легкою атлетикою, підготовчу частину проводити у формі спеціальної розминки. Основні завдання розминки ті самі, що й у підготовчій частині заняття – як найбільше підняти працездатність студента й налаштувати його на наступну діяльність.

У відповідності з цими завданнями, розминка повинна складатися з двох частин. Перша налаштована на підняття загальної працездатності організму, головним чином за рахунок посилення вегетативних функцій – це загальна розминка. Друга – налаштуватися на наступну основну роботу – спеціальна розминка [2,3,5,9].

Розглянемо послідовність виконання вправ в кожній з цих частин.

### **Загальна частина розминки**

Розігріванню сприяють тривалі фізичні вправи помірної потужності, у виконанні яких приймає участь увесь організм студентів. Зазвичай, це *біг у повільному темпі*. У залежності від підготовленості студентів, тривалість бігу може бути досить подовженою. Необхідна ступінь розігрівання досягається з початком потовиділення або з появою легкої випари. У спекотну погоду об'єм повільного бігу

може декілька скоротитись, а в холодну – збільшитися. Теплий костюм прискорює розігрівання.

Однак, повільний біг є недостатнім засобом для підвищення працездатності тих м'язів, до яких пред'являються підвищені вимоги під час виконання наступних вправ. Тому, після бігу слід виконувати комплекс вправ, підібраних таким чином, щоб втягнути в роботу й розігріти необхідні м'язи або м'язові угруповання.

Вправи слід виконувати одну за одною, повільно, без зайвого напруження, по 10-12 повторень кожна. Починати слід з *вправ для рук, плечового поясу, потім для тулуба, тазової області* й, наприкінці, *для ніг*. Вправи для ніг починають зі стегна, переходять до гомілки й закінчують розігріванням стопи. Якщо зменшити кількість повторень кожної вправи, таку "проробку" м'язів і м'язових угруповань зверху вниз можна повторити два-три рази.

Закінчивши виконувати вправи для розігрівання, переходять до вправ, які покращують рухливість у суглобах. Досягається це рухами з амплітудою, що поступово збільшується. Ці рухи розтягують антагоністи м'язів, на які полягає основне навантаження у наступних вправах (антагоністи – це м'язи, які працюють у протилежному напрямку; наприклад, м'язи-антагоністи згиначів стопи розгинають її). Таких вправ добирають десь 6-8. Кожну з них слід виконувати по 8-10 повторень достатньо вільно. У процесі виконання вправ еластичність м'язів підвищується, амплітуда рухів збільшується, покращується рухливість у суглобах. Однак, не слід намагатися під час виконання таких вправ, перевищувати амплітуду подібних рухів основної вправи.

Такими вправами закінчується загальна частина розминки. Тривалість її 15-20 хвилин [3,4,9].

### **Спеціальна частина розминки**

У цій частині розминки організм налаштовується на наступну роботу. І це не просто підготовка до виконання

першої вправи основної частини, а складний комплекс налаштування оптимальних взаємовідносин між ЦНС й структурними компонентами рухів, що мають відбутися, які розгортаються на основі вже "запущених" у загальній частині розминки метаболічних процесів. Іншими словами, ЦНС регулює механізми діяльності нервово-м'язового апарату відносно завдань, які треба вирішити під час заняття. При цьому, під впливом підвищеного тонуусу ЦНС працездатність усіх органів і систем організму продовжує підвищуватися.

Серед вправ спеціальної частини розминки, основне місце займають вправи, які мають структурну подібність до основних рухів або їхніх елементів. Кількість вправ залежить від ступеня складності основного руху: чим він складніше, тим більшу кількість спеціальних вправ слід включати у розминку.

Процес оволодіння навичкою будь-якого руху знаходиться у тісній залежності з одного боку, від кількісного складу використаних у спеціальній частині розминки вправ, а з іншого боку – від їхньої якості. Мається на увазі, що кількість вправ повинна бути такою, щоб пропрацювати увесь руховий комплекс, з усіма деталями. Й зробити це потрібно таким чином, щоб навантаження на окремо узяту біомеханічну ланку було максимально наближено до навантаження, фактично виконуваного в основній вправі, або навіть декілька перевищувало його. У випадку, коли робота ланцюга, що розглядається, під час основної вправи короткочасна, але інтенсивна, то готують її до роботи за рахунок менш інтенсивних, але більш тривалих за часом вправ. Якісний же склад передумовлює максимальну наближеність вправ спеціальної частини розминки до основної вправи за складовими його параметрів: величини проявленого зусилля, траєкторії руху тіла або його ланцюгів й динаміки змін цих параметрів. По мірі підготовленості студентів, вправи все більш ускладнюються. Усі вправи слід виконувати з



інтенсивністю, яка поступово збільшується.

В основній частині практичного заняття вирішуються декілька завдань. Вони можуть бути не схожі за структурою. Наприклад, біг на короткі дистанції відрізняється від стрибка у висоту або будь-якого виду метань. У зв'язку з цим, переходячи до вирішення наступного завдання у процесі занять виникає необхідність, так би мовити, "дорозминатися", тобто, включити у роботу ті м'язи або м'язові угруповання, які до цього часу не брали активну участь у роботі.

Тому слід виконати 2-3 спеціальні вправи з даного виду діяльності. Під час виконання таких вправ відбувається переключення з одного роду діяльності на інший, перебудова координаційних механізмів ЦНС на наступну діяльність.

Відмічено, що недостатньо повне налаштування, або невміння «переключатися» на інший вид діяльності, суттєво знижує якість відтворення і формування рухових навичок. Для забезпечення більш повного "переключення" на інший вид діяльності рекомендовано перед спеціальними вправами, які використовуються для "дорозминки", пробігти з помірною інтенсивністю 1-2 відрізки по 300-400 м.

Тривалість спеціальної частини розминки 15-25 хв. Загальний час розминки складає, як правило, 30-35 хв., хоча в окремих випадках може бути й більше. Збільшення тривалості розминки доцільно у тому випадку, якщо в основній частині заняття виконуються вправи з максимальним проявом зусиль, або ж у роботі, яка вимагає прояв короткотривалих зусиль (стрибки, метання, спринтерський біг в умовах змагань, а також під час прийому контрольних нормативів) [2,4,9].

### **Спеціальні вправи легкоатлета**

Щоб вірно підібрати засоби тренування, треба добре розуміти, які здібності необхідно розвивати в тому чи іншому виді легкої атлетики.

Так, біг на короткі дистанції потребує сили, швидкості, швидкісної витривалості; для бігу на середні та довгі дистанції необхідні загальна та силова витривалість; вправи у стрибках потребують високого рівня прояву швидкості та вибухової сили; максимум швидкої сили слід проявляти у метаннях. Одна й та сама вправа у залежності від умов її виконання (швидкість, дозування та ін.) може дати найрізноманітніший ефект: розвинути силу, швидкість або витривалість. Це також потрібно враховувати, добираючи комплекси вправ до практичних занять.

Розвитку *швидкості* сприяють усі вправи, які виконуються з великою хуткістю й частотою - спринтерський біг, стрибки, метання полегшених знарядь. Силу розвивають вправи, у яких долається великий опір у відносно короткій проміжок часу. Це вправи зі штангою, гирями, стрибки з обтяженням, метання більш важких знарядь. Витривалість розвивається вправами помірної інтенсивності, за умови їхнього багаторазового повторення.

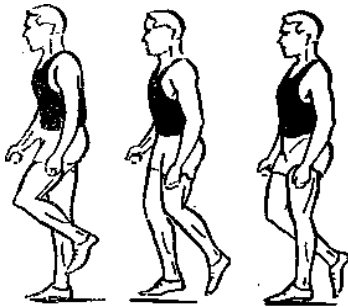
Слід постійно приділяти увагу розвитку у студентів *гнучкості та спритності*, тому що недостатній розвиток цих здібностей стає перешкодою в оволодінні багатьма видами легкоатлетичних вправ.

Гнучкість розвивають вправи з великою амплітудою або з "примусовими" рухами, використовуючи різноманітні опори чи допомогу партнера.

Спритність добре розвивається у спортивних іграх, різноманітних вправах з вирішенням, під час їхнього виконання, будь-яких додаткових рухових завдань. Наведемо деякі, найбільш розповсюджені спеціальні вправи легкоатлета, якими повинні оволодіти студенти й використовувати їх на практичних заняттях.

### **Спеціальні вправи бігуна (комплекс №1)**

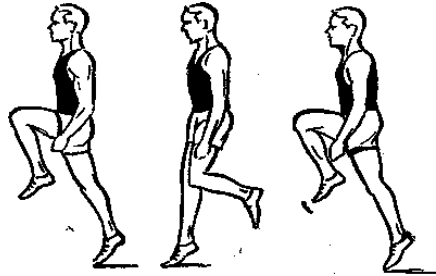
1. *Дріботливий біг*. Виконується дрібними кроками. Нога ставиться на опору, з носка поступовим опусканням



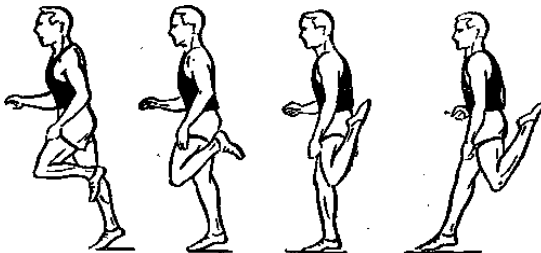
стопи на опорі до торкання її п'яткою, після чого швидко виведення махової ноги вперед від стегна. Плечі та руки максимально розслаблені. Зі збільшенням темпу рухів збільшується довжина кроків, що дозволяє перейти на біг. *Типові помилки:* недостатня розслабленість м'язів

верхнього плечового пояса.

2. **Біг з високим підніманням стегна.** Вправа виконується у середньому та швидкому темпі. У момент закінчення відштовхування нога, яка відштовхується повністю випростовується і складає з тулубом пряму лінію; стегно махової ноги піднімається до горизонталі або трошки вище; гомілка знаходиться під стегном; плечі вільно; руки виконують рухи як під час бігу. Цю вправу можна виконувати, змінюючи умови, наприклад, у ямі з піском, по сходах або на місці – в упорі. *Типові помилки:* недостатнє випрямлення ноги у момент відштовхування, а також невисокий підйом стегон.



3. **Біг із закиданням гомілки назад.** Виконується з великим нахилом тулуба вперед. Почергово, швидким рухом гомілка закидається назад, торкаючись п'яткою сідниці.



Ускладнюється вправа більш рівним утриманням тулуба й незначним виведенням тазу вперед. *Типові по-*

*милки*: неузгодженість рухів окремих частин тіла.

4. **Біг на прямих ногах.** Біг виконується з мінімальним згинанням ніг у колінних суглобах. Відштовхування виконується за рахунок активного розгинання у гомілковостопних суглобах. *Типові помилки*: невисока амплітуда рухів прямих ніг, постановка на опору не з носка, а повністю на стопу.



5. **Біг стрибками.** Вправа виконується за рахунок активного відштовхування уперед-уверх й деякої затримки – фіксації повністю випростаної у кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах ноги, яка відштовхується. Швидкість просування вперед залежить від часу й кута відштовхування. Руки активно допомагають руху. *Типові помилки*: під час виконання вправи стегно махової ноги піднімається невисоко. Неузгодженість рухів окремих ланок тіла.

6. **Біг підтюпцем.** Виконується дрібними кроками. Нога ставиться на опору з носка з наступним опусканням стопи на опору до торкання її п'яткою, із швидким виведенням махової ноги вперед від стегна. Плечі й руки максимально розслаблені. Із збільшенням темпу рухів збільшується й довжина кроків, що дозволяє перейти до бігу.

7. **Стрибки вперед на одній нозі.** Вправа виконується активним відштовхуванням однієї ноги й коротким, але потужним махом махової ноги. Приземлення на ногу, з якої відбулось відштовхування. Руки допомагають зберегти рівновагу.



8. **Стрибки вперед на двох ногах.** Вправа виконується одночасним відштовхуванням двома ногами, з підтягуванням стегон до грудей й з наступною, теж одночасною, постановою їх на опору із незначним просуванням вперед.

9. **Вистрибування з напівприсіду.** Вихідне положення цієї вправи нагадує положення, яке займає бігун за командою "Увага". Маса тіла знаходиться, в основному, на нозі, яка стоїть попереду. Швидким розгинанням у кульшовому, колінному та гомілковостопному суглобах спортсмен вистрибує вертикально уверх, підтягуючи до грудей стегно опорної ноги.

10. **Біг в упорі.** Вправа виконується на місці з упором руками у стіну, огорожу тощо, з високим підніманням стегна, швидкою зміною положення ніг і доведенням частоти рухів до максимальної. Тривалість виконання вправи в одній спробі – 6-8 с.



11. **Біг з прискоренням.** Виконується на відрізках від 20 м до 80 м з поступовим нарощуванням частоти кроків й збільшенням їхньої довжини, доки бігун не набере максимальної швидкості [1,3,4,7,9].

### **Спеціальні стрибкові вправи (комплекс №2)**

1. **Підстрибування на двох ногах.** Вправа виконується відштовхуванням лише стопами, ноги в колінах не згинаються.

2. **Багаторазові стрибки через перешкоди** (перешкоди, гімнастичні лави, набивні м'ячі та ін.), відштовхуючись двома ногами з приземленням на дві ноги одночасно.

3. **Вистрибування уверх з положення стоячи однією ногою на гімнастичній лаві або тумбі з одночасним виведенням вперед-уверх махової ноги.**

4. **Підстрибування на опорній нозі.** Махова нога знаходиться на опорі заввишки 60-80 см, спирається на п'ятку й випростана у колінному суглобі.

5. **Вистрибування з повного присіду.** Виконується повним і одночасним розгинанням ніг і тулуба.

6. *Стрибки у довжину та у висоту з місця, відштовхуванням однією або двома ногами.*

7. *Зміна положення ніг стрибком з вихідного положення ліва нога вперед, права нога назад.*

8. *Стрибки з невеликого розбігу "у кроці".*

9. *З невеликого розбігу дістати (рукою, головою, коліном, стопою) підвішений предмет* (наприклад – м'яч).

10. *Зістрибування у глибину з наступним вистрибуванням уверх.* Вправа ускладнюється збільшенням висоти зістрибування, віддаленням місця приземлення, ускладненням наступних завдань.

11. *Стрибки у довжину та у висоту зі скороченого розбігу* й виконання після відштовхування елементів за завданням.

12. *Біг по колу радіусом 6-7 м.* Виконується широким маховим кроком.

13. *Багаторазове пробігання по розбігу.* Ту саму вправу виконувати, потрапляючи однією та другою ногою на контрольну відмітку або на місце відштовхування.

14. *Багаторазові стрибки з завданням приземлення у визначеному місці* [4,7,9].

#### **4.2. БІГ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

**Техніка.** Класичними дистанціями 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 дистанцією і фінішування. Техніці бігу на середні та довгі дистанції, попри всі її індивідуальності, властиві характерні особливості: 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 техніки бігу є:**

1. Незначне нахилення тулуба вперед (80-85°) і пряме положення голови.

2. Пружна й еластична постановка ноги на ґрунт передньої частини стопи попереду ЗЦМТ бігуна з незначним подальшим згинанням ноги (до моменту вертикалі).
3. Енергійне відштовхування з повним розгинанням поштовхової ноги й одночасним рухом стегна махової ноги вперед.
4. Вільний рух плечима й 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 вперед таз, що веде до незначного прогинання попереку; пряме положення голови та вільні ненапружені плечі. Бігун активно виносить стегно махової ноги коліном уперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу, завдяки чому просувається вперед.

Дуже важливо своєчасно і точно за напрямком прикладати зусилля, економно чергувати напруження та розслаблення основних, ведучих груп м'язів. Тому біг кваліфікованих спортсменів характеризується легкістю при високій швидкості бігу. Підвищувати швидкість бігу доцільно збільшенням частоти кроків, а не довжини, оскільки останнє пов'язане з великою затратою зусиль.

Фінішування у бігу на середні та довгі дистанції полягають 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.

#### ***Послідовність навчання техніки***

1. Визначити суть і особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції.
2. Створити правильну уяву та розуміння техніки.
3. Навчити підвідним вправам з метою кращого вивчення техніки відштовхування під час бігу по прямій.
4. Навчити техніки бігу на повороті.

5. Навчити техніки високого старту і стартового прискорення.

6. Навчити техніки бігу на обраній дистанції.

***Підвідні та спеціальні вправи  
(комплекс №3)***

1. Імітація бігового кроку на місці. Рух починається з опускання стегна махової ноги вниз із наступним замахом назад. Після замаху стегно виноситься вперед-угору (п'ята ноги проходить попід сідницею).

2. Біг стрибками з ноги на ногу.

3. Біг з закиданням гомілки.

4. Біг, високо підносячи стегна.

5. Дріботливий біг з переходом на звичайний.

6. Виконання бігу з високого старту по команді "На старт", "Руш".

7. Біг із високого старту із середини, а потім з початку повороту доріжки вибіганням на пряму.

8. Повторні пробігання відрізків від 100 до 400-800 м з різною швидкістю.

***Основні помилки, причини їх виникнення  
та засоби виправлення***

1. Обережність у широкій амплітуді рухів рук у взаємодії з руками плечей і ніг. Причина – недостатня рухливість у кульшовому, колінних, ліктьових та плечових суглобах. Засоби виправлення – спеціальні вправи для розвитку гнучкості; повторний біг з активним закиданням гомілки назад, біг, високо піднімаючи стегна, біг із розміщенням рук за спиною або за шиєю (таке розміщення рук спонукає виводити плече вперед у такт руху таза й ніг).

2. Недостатнє випрямлення ноги в момент відштовхування (біг на зігнутих ногах). Причина – сила м'язів ніг на низькому рівні. Засоби виправлення – спеціальні стрибкові вправи з обтяженнями та без них. Біг із високим підніманням стегна по доріжці через перешкоди (набивні м'ячі, бар'єри тощо).



3. Неузгодженість рухів окремих ланок тіла з ритмом дихання. Причина – недостатній рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи. Засоби виправлення – спеціальні бігові вправи, для розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму [2,3,4,7].

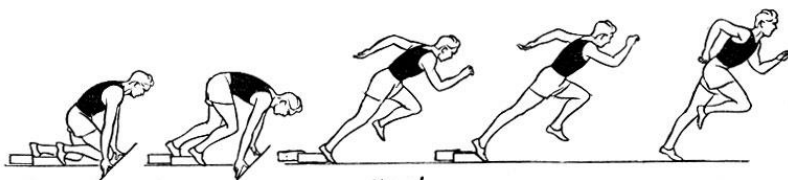
#### **4.3. БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

**Техніка.** Біг на короткі дистанції (30, 60, 100, 200, 400 м) – швидкісна вправа, яка характерна виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. У бігу на короткі дистанції застосовуються стартові колодки для виконання низького старту, який має 3 варіанти: звичайний, зближений, розтягнутий. Необхідно пам'ятати, що вирішальним у старті є власне біг (стартовий розбіг), наскільки швидко бігун відштовхується від колодок. За командою "На старт" бігун займає відповідну 4-ох опорну позу, ноги встановлюються у колодки, руки впираються до землі, 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 20-30°, руки залишаються прямими. За командою "Руш" бігун, передусім, відриває руки від землі. Одночасно, розгинаючи ноги, бігун відштовхується від колодок і виходить зі старту з нахиленим вперед тулубом. Починається стартовий розбіг прискореним бігом зі старту 20-35 м до моменту розвитку граничної швидкості, яка розвивається в основному внаслідок збільшення довжини кроків і, незначно, 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 (4,5-5,5 к/с) кроків.

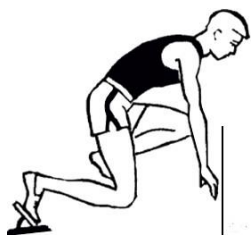
Під час фінішування бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції, для чого необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну по-

значку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку. Нахилення верхніх частин тулуба або повертання плеча сприяє швидкому торканню до фінішної стрічки, що має велике значення для перемоги при рівних за підготовленістю учасників бігу. Аналізуючи техніку бігу на короткі дистанції, виділяють такі частини: старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування.

**Старт.** У бігу на короткі дистанції застосовується стартові колодки для виконання низького старту, існують декілька варіантів низького старту, назва яких походить від того як розташовані стартові колодки відносно стартової лінії (звичайний, розтягнутий та зближений старт).



Звичайний старт, за якого передня колодка встановлюється на відстані 1-1,5 ступні від стартової лінії, а задня – на відстані довжини гомілки, є найбільш поширеним. Відстань (по ширині) між осями колодок 18-20 см. Деякі спортсмени скорочують відстань по довжині між колодками до однієї стопи і менше, відсуваючи назад від стартової лінії передню колодку (розтягнутий старт), інші скорочують відстань між колодками, наближаючи задню колодку до передньої (зближений старт).



За команду "*На старт*" спортсмен підходить до

колодок стає попереду них і впирається на руки за стартовою лінією, впирається сильнішою ногою в передню колодку, а потім другою ногою в дальню. Потім він опускається на коліно позаду розташованої ноги, руки впритул

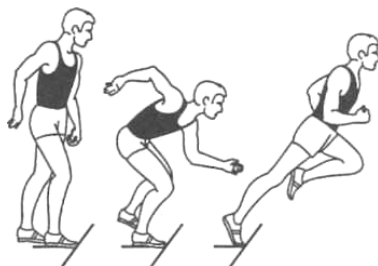
до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або й ширше. Кисті рук ставляться на доріжку великими пальцями до середини. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вага тіла рівномірно розподіляється на руки, ступню, стоячої попереду ноги та коліно іншої ноги.

За командою "*Увага*" бігун плавно піднімає таз трохи вище рівня плечей, не повністю випрямляючи ноги і переносячи частково вагу тіла на руки. У такому положенні він повинен знаходитися нерухомо аж до сигналу для початку бігу.



За командою "*Руш*" бігун відриває руки від землі, одночасно розгинаючи ноги, відштовхується від колодок і "виходить" зі старту з нахиленим вперед тілом.

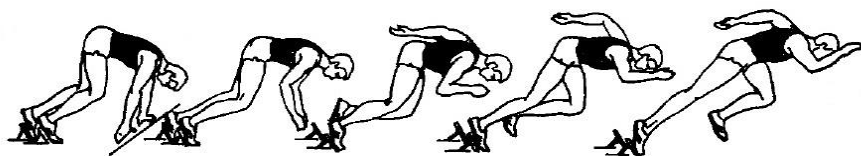
**Техніка високого старту.** По команді "*На старт*" бігун займає вихідне положення у стартової лінії. Поштовхова нога знаходиться у лінії, а махова нога ставиться на 2-2,5 стопи ззаду. За командою "*Увага*" тулуб нахилиється вперед приблизно на 40-45°, ноги зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах. Положення тіла бігуна повинне бути зручним і стійким. Руки зігнуті в ліктьових суглобах і займають протилежне становище ніг. Погляд бігуна спрямований вперед на доріжку, приблизно на 3-4 м.



Після команди "*Марш*" або пострілу стартера спортсмен активно починає біг. Зі старту спортсмен біжить в похилому положенні, поступово випрямляючи тулуб і за-

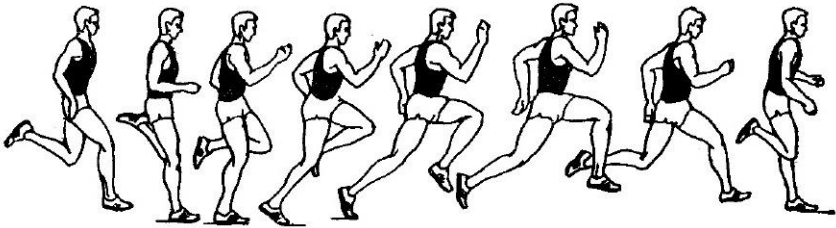
ймаючи бігове положення, при якому нахил тулуба дорівнює приблизно 5-7°.

**Стартовий розбіг.** Щоб досягти кращого результату в спринті, важливо після старту набрати максимальну швидкість в фазі стартового розбігу. Правильне і швидке виконання перших кроків зі старту залежить від відштовхування тіла під більшим кутом відносно доріжки, а також від сили і швидкості рухів спортсмена. Перший крок потрібно виконувати якомога швидше. При більшому нахилі тіла довжина першого кроку скорочується до 100-130 см. Спеціально зменшувати довжину кроку не потрібно, тому що при рівній частоті кроків, їх довжина забезпечує більшу швидкість. Під час стартового розбігу з поступовим зростанням довжини кроків проходить плавне виправлення тулуба. Немає границь між стартовим розбігом та бігом по дистанції. Розбіг завершується тоді, коли бігун досягає 90 % своєї максимальної швидкості.

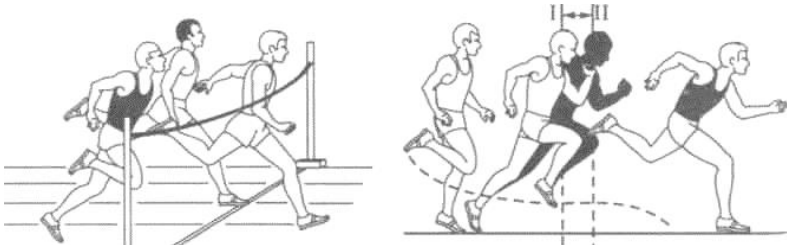


**Біг дистанцією.** Під час бігу дистанцією спортсмен досягає своєї максимальної швидкості і як можна довше її зберігає. Швидкість бігу залежить від раціональної форми рухів. Для того, щоб підтримати високу швидкість бігу, необхідно оптимально поєднувати довжину та частоту кроків. Частота кроків досягає 5-5,5 кроків на секунду. Довжина бігового кроку коливається 210-250 см у чоловіків, 185-215 см у жінок. Стопа ставиться на доріжку пружно, з передньої частини, поступово опускаючись на цілу ступню. Під час відштовхування поштовхова нога потужним рухом випрямляється у колінному, гомілково-ступневому суглобі. Стегню махової ноги енергійно виноситься вперед-

вгору, сприяючи ефективному відштовхуванню.



**Фінішування.** Підчас фінішування бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції. Для цього потрібно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну позначку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку. Нахил верхніх частин тулуба або поворот правого (лівого) плеча сприяє шви-



дшому торканню фінішної стрічки.

Особливості техніки бігу на 200 і 400 м пов'язані з бігом по повороту.

Основне в бігу по повороту – це нахил тулуба спортсмена в лівий бік, щоб протидіяти відцентровій силі. Важливу роль в бігу по повороті відіграє правильна постановка стопи.

В бігу на 200 і 400 м старт дається на початку повороту. Рухи на старті такі ж самі, як при бігу на 100 м. Стартові колодки розміщуються біля зовнішнього краю доріжки для того, щоб шлях бігу по повороті був більш прямолінійним.

**Завдання** – навчити техніки фінішування. Засоби:

- розповідь про техніку фінішування та її демонстрація;
- пробігання фінішної лінії на великій швидкості без кидка на стрічку;
- нахил тулуба вперед з відведенням рук назад під час ходьби;
- нахил тулуба вперед на стрічку з відведенням рук назад під час повільного та швидкого бігу;
- фінішування "кидком грудьми" на високій швидкості;
- фінішування "плечем" під час ходьби та повільного бігу;
- фінішування "плечем" на високій швидкості;
- фінішування на максимальній швидкості будь-яким способом.

**Методичні вказівки:** пояснити значення фінішування; ознайомити з основними способами фінішування (грудьми, плечем); не допускати стрибка на фінішну стрічку, розтягування або скорочення бігових кроків; виконувати потоковим способом; довжину прискорення довести до 30-40 м; не допускати передчасного нахилу тулуба; тулуб нахилити на останньому кроці; на останньому кроці, виконуючи нахил, повернути тулуб вправо або вліво; краще виконувати парами, з рівними за швидкістю бігунами; привчити бігунів завершувати біг після лінії фінішу.

#### **Послідовність навчання техніки**

1. Пояснити суть та особливості техніки бігу на короткі дистанції.
2. Створити правильне уявлення та розуміння техніки бігу.
3. Освоїти підвідні та спеціальні вправи для засвоєння механізму відштовхування під час бігу по прямій та повороту.
4. Оволодіти технікою високого та низького старту, стар-

тового бігу по прямій.

5. Удосконалення елементів техніки та бігу в цілому.

***Підвідні та спеціальні вправи  
(комплекс №4)***

1. Ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна.
2. Біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілко-востопному суглобі.
3. Біг із викиданням вперед випрямлених ніг.
4. Збігання з великого схилу.
5. Поступово-прискорений біг з переходом на біг за інерцією.
6. Біг з високого та низького старту без команди та за командою "На старт", "Увага", "Руш".
7. Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба до зазначеної позначки.
8. Біг по прямій на відрізках 20, 30, 40, 50, 60 м з низького старту з переходом на біг за інерцією.
9. Біг по колу, а після – по біговій доріжці.
10. Біг з високого та низького старту самостійно без команди.
11. Імітація способів фінішування (грудьми, плечем, спочатку у ходьбі, повільному бігу, на швидкості наближеній до максимальної).
12. Біг з низького старту з колодок.

***Основні помилки, причини їх виникнення  
та засоби виправлення***

1. Під час бігу стегно махової ноги піднімається невисоко, стопа правої ноги ставиться на ґрунт жорстко, сильно виражений передній поштовх.

Причина – слабкі м'язи задньої зверхності стегна не розтягнені, стопа ставиться на ґрунт з винесенням гомілки вперед. Засоби – біг з високим підніманням стегна.

2. Напружений силовий біг, відсутнє закидання гомілки. Причина – невміння розслабитися під час фази польоту і виключити м'язи у момент відштовхування. Засоби – біг з

закиданням гомілки, долоні рук на шиї; біг з високим підніманням гомілки, дріботливий біг.

3. Значні вертикальні коливання тіла під час бігу. Причина – задній поштовх спрямований не вперед-угору. Засоби – за допомогою бігових вправ відпрацювати правильний кут відштовхування та винесення стегна.

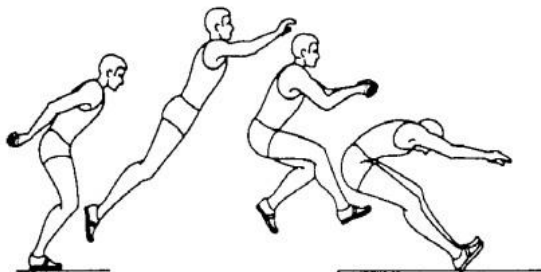
4. На повороті бігуна закидає вправо на середню доріжку. Причина – недостатнє нахилення тулуба вперед-вліво, недостатній задній поштовх правою ногою. Засоби – збільшити нахил тулуба вліво та відвести лікоть правої руки вправо, посилити задній поштовх правою ногою.

5. За командою "На старт" поштовховий рух виконується не плечима вперед, а головою угору. Причина – недостатньо нахилений тулуб на старті, погляд спрямований вперед, а не вниз на доріжку.

6. Передчасне випрямлення тулуба до вертикалі під час виходу зі старту. Причина – недостатня сила ніг, не правильне розуміння техніки низького старту. Засоби – на старті плечі подати вперед, на перших кроках ногу ставити більше під себе [4,7,9].

#### **4.4. СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ**

У програму з фізичного виховання для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів, внесено стрибок у довжину з місця. Цей стрибок не складний за технікою виконання, однак достатньо повно характеризує рівень швидко-силової підготовленості студента, його координацію.





Техніка стрибка з місця поділяється на: *підготовку до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.*

**Підготовка до відштовхування.** Стрибун підходить до лінії відштовхування, становить стопи на ширині плечей або трохи ширше, піднімає руки уверх й трохи назад, одночасно прогинається у попереку і піднімається навшпиньки. Після цього повільно, але достатньо швидко опускає руки вниз - назад, одночасно опускається на усю стопу, згинає ноги у колінних й кульшових суглобах, нахиляється уперед так, щоб плечі були попереду стоп, а кульшові суглоби знаходились над носками. Руки відведені назад, трохи зігнуті у ліктьових суглобах. Не затримуючись у цьому положенні, стрибун переходить до відштовхування.

**Відштовхування** важливо починати в момент, коли тіло стрибунa ще опускається за інерцією униз, тобто тіло рухається униз, але вже починається розгинання у кульшових суглобах. При цьому руки активно й швидко виносяться вперед й трохи уверх за напрямком стрибка. Далі відбувається розгинання у колінних й згинання у гомілковостопних суглобах. Завершується відштовхування у момент відриву стоп від ґрунту.

У фазі *польоту* стрибун випростовує своє тіло, витягнувшись як струна, потім згинає ноги у колінних і кульшових суглобах й підтягує їх до грудей. Руки при цьому відводяться назад - униз, після чого, стрибун випрямляє ноги у колінних суглобах, виводячи стопи вперед до місця приземлення. У момент торкання ногами місця приземлення, стрибун активно виводить руки вперед, одночасно згинаючи ноги у колінних суглобах й підтягуючи таз до місця приземлення. Закінчується фаза польоту.

**Приземлення.** Згинання ніг повинно бути пружним, з опором. Після зупинки стрибун випрямляється, робить два кроки вперед й виходить з місця приземлення.

### ***Підвідні та спеціальні вправи (комплекс №5)***

1. Підйоми на носках з різними вагами.
2. Випади з вагами лівою і правою ногою.
3. Стрибки на лавку або парапет.
4. Стрибок з присіданнями вгору.
5. Стрибки в бігу, одну ногу зігнути вперед, а другий відштовхнутися і випрямити назад, як при стрибках з розбігу.
6. Потрійний стрибок з місця. Техніка виконання: ноги знаходяться в початковій позиції на ширині плечей, спочатку стрибок здійснюється на праву ногу, потім на ліву, а після - приземлення на 2 ноги відразу.

#### **Основні помилки та причини їх виникнення**

1. Неузгоджені рухи рук і ніг.
2. Ноги опускаються занадто рано, причина: слабкі м'язи живота або спини.
3. Неповне розгинання колінних суглобів під час відштовхування, причина: поспіх.
4. При недостатньому висуванні корпусу вперед, стрибок виходить в висоту, а не в довжину.
5. Падіння при приземленні, відсутність вміння групуватися в повітрі, занадто раннє випрямлення ніг, нахил тулуба при польоті [4,7,8,9].

## **5. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Кожне практичне заняття з легкої атлетики має відповідати наступним вимогам:

1. Містити загальні (виконувані за рахунок серії занять) і особисті (виконувані протягом одного заняття) завдання.
2. Мати правильну методичну спрямованість.
3. Носити виховуючий характер.

4. Враховувати контингент студентів (стать, вік, рівень фізичної та функціональної підготовленості).
5. Включати вправи, що сприяють різнобічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я.
6. Бути цікавим для студентів.
7. Мати цілісність і завершеність і поєднуватися з попередніми і наступними уроками.

У програмі вузу з фізичного виховання завдання практичного заняття відповідають спільним завданням фізичного виховання й діляться на три групи: *освітні* (більш конкретизовані), *оздоровчі* (розвиваючі) і *виховні*. Вони сформульовані в такий спосіб:

- зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвиток рухових здібностей;
- придбання необхідних знань у області фізичної культури й спорту;
- виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності й зміцнення здоров'я;
- сприяння вихованню моральних і вольових якостей, розвитку психічних процесів і властивостей особистості.

У кожному навчальному занятті, у тому числі й з легкої атлетики можна виділити три частини (три структурні елементи): *підготовчу, основну й заключну частини*.

Структура занять з фізичного виховання має бути наступною:

#### ***Підготовча частина заняття***

Завданнями підготовчої частини (15-25 хвилин) є:

- організація студентів;

- підготовка організму студентів до роботи в основній частині заняття.

Основні засоби для вирішення першого завдання: *побудова, перевірка за списком, коротке пояснення змісту й завдань заняття, вправи на увагу*. Побудова й перевірка надають певну спрямованість заняттю, дисциплінують учнів, які займаються, а пояснення змісту й вправи на увагу підвищують їх свідомість і активність. Усе це сприяє створенню стійкої зацікавленості до виконання вправ, сигналів, що подаються, розпорядженням і командам. Основні засоби для розв'язку другого завдання: через достатню об'ємність і важливість другого завдання, доцільно розділити його вирішення на три послідовні етапи:

- "розігрівання" організму студентів;
- розвиток гнучкості (рухливості суглобів, підвищення еластичності м'язів і зв'язок);
- підготовка опорно-рухового апарата до навантажень основної частини заняття.

*Стройові вправи, вправи на поставу, біг з подоланням перешийка, із зміною темпу, напрямку, у ритмі танцю*. Загально підготовчі й спеціальні вправи, що направлені на підготовку до основної частини уроку й видів легкої атлетики: *командні естафети, біг з форою, з перенесенням набивного м'яча*. Можлива і *кросова підготовка*, але вона має бути чітко спланована.

### **Основна частина заняття**

Завданнями основної частини є (40-55 хвилин):

- розвиток фізичних якостей;
- освоєння й удосконалювання рухових і професійно-прикладних навичок;
- формування методичних і теоретичних знань, умінь, навичок;
- виховання учнів, розвиток у них вольових якостей, впевненості у своїх силах, здатності до колективної

взаємодії. В основну частину навчального заняття, як правило, повинні включатися: вивчення техніки одного з видів бігу (гладкого або з перешкодами), стрибків, вдосконалювання їхнього виконання. Якщо в основну частину заняття включений біг на витривалість (середні або довгі дистанції) і вправи швидкісно-силового характеру, спочатку вивчаються або удосконалюються швидкісно-силові види (спринт, стрибки).

Включення в заняття двох легкоатлетичних видів (*бігу, стрибків*) і чергування навчання й тренування в бігу на короткі, середні й довгі дистанції забезпечують гармонічний всебічний розвиток основних фізичних якостей людини – сили, швидкості й витривалості. На закінчення обов'язково плануються *швидкісні й швидкісно-силові ігри, естафети з набивними м'ячами*.

#### ***Заключна частина заняття***

Завданнями заключної частини заняття є (5-10 хвилин):

- приведення організму студента у відносно спокійний стан;
- підведення підсумків заняття.

Передбачає зниження інтенсивності фізичних навантажень з виконанням вправ на гнучкість, спритність, координацію, увагу. У заключній частині при виконанні легкоатлетичних вправ необхідно уникати надмірних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи, тривалої напруги статичного характеру, перенапруження опорно-рухового апарату, тривалих монотонних вправ [4,9].

## **6. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Легка атлетика поєднує різні види фізичних вправ зі стереотипними (повторюваними в незмінному виді), циклічними (спортивна ходьба, біг), ациклічними (метання, три-

бки) і змішаними рухами (крос, бар'єрний біг).

У всіх видах легкої атлетики найбільше піддані ушкодженням гомілковостопний і колінний суглоби. Особливо часті розтягування й розриви зв'язкового апарата, надриви й розриви сухожиль (ахіллового сухожилля, голівки двоголового м'яза плеча), рідше зустрічаються травми м'язів (спини, задньої поверхні стегна). Крім того, при загальних стартах на кросових дистанціях можливо гостра фізична перенапруга серцево-судинної системи. Іноді спостерігається так званий гравітаційний шок – короткочасна втрата свідомості в наслідок різкої зупинки після інтенсивного бігу.

Щоб уникнути травмування під час занять легкою атлетикою, необхідно виконувати наступні рекомендації з техніки безпеки:

1. Місця проведення занять слід постійно тримати у порядку. Вчасно проводити ремонт бігових доріжок і легкоатлетичних секторів. У зимовий час очищати їх від снігу, а у випадку заледеніння посипати повареною сіллю (піском, золою).
2. Перед заняттями необхідно перевіряти справність реманенту й устаткування, стан майданчиків.
3. Біг на стадіоні слід проводити тільки в напрямку проти годинникової стрілки.
4. Стежити, щоб у зонах безпеки під час біга й стрибків не було сторонніх предметів і людей.
5. Необхідно ретельно рихлити пісок у ямі – місці приземлення, а при стрибках підкладати у взуття під п'яту гумові прокладки.
6. Не можна виконувати стрибки на нерівному й слизькому ґрунті приземленням на руки.
7. Не можна подавати снаряди кидком. Перед метанням гранат та інших предметів необхідно перевірити, чи немає людей у напрямку метання.
8. При метанні не можна стояти праворуч від того хто

метає (коли метання виконується лівою рукою – ліворуч) і ходити за снарядами без дозволу викладача. Перед метанням слід витирати снаряди насухо.

9. Не можна перетинати місця, на яких проводяться заняття по метанню, бігу й стрибкам.
10. Забороняється проводити на одному майданчику одночасно заняття не сумісними видами спорту (наприклад, футбол і метання, футбол і біг і т. д.).

### **I. Загальні вимоги безпеки**

Заняття з легкої атлетики проводяться на обладнаних для цього спортивних майданчиках і в спортзалі.

До занять допускаються студенти:

- віднесені за станом здоров'я до основної і підготовчої медичних груп;
- пройшли інструктаж щодо заходів безпеки;
- мають спортивне взуття та форму, яка не стискає рухів і відповідну темі та умовам проведення занять.

Взуття має бути на підосві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не ускладнювати кровообіг. При сильному вітрі, низькою температурою і підвищеною вологості одяг повинен відповідати погодним умовам.

*Студент повинен:*

- дбайливо ставитися до спортивного інвентарю та обладнання, не використовувати його не за призначенням;
- не залишати без нагляду спортивний інвентар для стрибків і метань, в тому числі інвентар, який не використовується наразі на практичному занятті;
- бути уважним при переміщеннях по стадіону;
- знати і виконувати цю інструкцію.

За недотримання заходів безпеки учень може бути недопущений або відсторонений від участі в навчальному процесі.

### **II. Вимоги безпеки перед початком практичних занять**

*Студент повинен:*

- переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму і взуття;
- зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших займаються (годинник, висячі сережки і т. д.);
- прибрати з кишень спортивної форми колючі і інші сторонні предмети;
- під керівництвом викладача підготувати інвентар і обладнання, необхідні для проведення занять;
- прибрати в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватися на занятті;
- під керівництвом викладача інвентар, необхідний для проведення занять, переносити до місця занять в спеціальних пристроях;
- не переносити до місця занять лопати і граблі вістрям і зубами вгору;
- за розпорядженням викладача прибрати сторонні предмети
- з бігової доріжки, ями для стрибків і т. д. ;
- по команді викладача встати в лад для загального шиккування.

### **III. Вимоги безпеки під час практичних занять**

#### ***Біг***

*Студент повинен:*

- при груповому старті на короткі дистанції бігти по своїй доріжці;
- під час бігу дивитися на свою доріжку;
- після виконання бігових вправ пробігати по інерції 5-15 м, щоб біжить ззаду мав можливість закінчити вправу;
- повертатися на старт по крайній доріжці, при старті на дистанції не ставити підніжки, не затримувати суперників руками;
- в бігу на довгі дистанції обганяти бігунів з правого боку;



- при бігу по пересіченій місцевості виконувати завдання по трасі або маршруту, позначеному учителем;
- виконувати розминочний біг по крайній доріжці.

### ***Стрибки***

Стрибкова яма повинна бути заповнена піском на глибину 20-40 см. Перед стрибками необхідно ретельно розпушити пісок в стрибковій ямі, прибрати з неї граблі, лопати та інші сторонні предмети.

Техніка стрибка повинна відповідати навчальній програмі та забезпечити приземлення учня на ноги.

*Студент повинен:*

- граблі класти зубами вниз;
- не виконувати стрибки на нерівному і слизькому ґрунті;
- виконувати стрибки, коли викладач дав дозвіл і в ямі нікого немає;
- виконувати стрибки по черзі, не перебігати доріжку для розбігу під час виконання спроби іншим учням;
- після виконання стрибка швидко звільнити стрибкову яму і повернутись на своє місце для виконання наступної спроби з правого або лівого боку доріжки для розбігу.

## **IV. Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстрених ситуаціях**

*Студент повинен:*

- при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити заняття і довести до відома викладача;
- за допомогою викладача надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності доставити його в лікарню або викликати "швидку допомогу";
- при виникненні пожежі в спортзалі негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом вчителя залишити місце проведення заняття через запасні

виходи згідно з планом евакуації;

- за розпорядженням викладача довести до відома адміністрацію навчального закладу і повідомити про пожежу в пожежну частину.

#### **V. Вимоги безпеки після закінчення занять**

- під керівництвом вчителя прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано покинути місце проведення заняття;
- переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;
- вимити з милом руки [1,4,5,6,9].

### ***6.1. ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ***

Бігом можуть займатися здорові особи різного віку, що не мають медичних протипоказань до занять фізичними вправами.

Абсолютні стани, при яких бігати заборонено повністю:

1. Вроджені пороки серця й мітральний стеноз (звуження пересердно-шлункового отвору).
2. Перенесений інсульт або інфаркт міокарда.
3. Різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії.
4. Недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології.
5. Висока артеріальна гіпертензія (артеріальний тиск 180 на 110 і вище), відчувається біль. Якщо вона раптом з'являється, потрібно перейти на ходьбу, поки дискомфорт не скінчиться.
6. Хронічні захворювання нирок, тиреотоксикоз і цукровий діабет, не контрольований інсуліном.
7. Глаукома й прогресуюча короткозорість, що загрожує відшаруванням сітківки.
8. Будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

9. Розповсюджений остеохондроз хребетного стовпа, спондилоартрит, що супроводжується корінцевим радикулітом.
10. Захворювання великих суглобів нижніх кінцівок, поліартрити.
11. Варикозне розширення глибоких і різко виражене розширення поверхні вен нижніх кінцівок.
12. Вагітність.

Гіпертонічна хвороба II-III стадії зі схильністю до гіпертонічних кризів, бронхіальна астма, туберкульоз, жовчокам'яна хвороба, вроджені пороки серця, мітральний стеноз, недостатність кровообігу, виражені розлади серцевого ритму, тромбофлебіт нижніх кінцівок, гостре захворювання, є протипоказанням для занять оздоровчим бігом. Що стосується кількості занять, то чим слабкіше здоров'я, тим частіше потрібно людині бігати. Але спочатку необхідно вирішити питання з хорошим лікарем – чи не протипоказаний вам біг.

Оскільки в осіб з надлишковою масою тіла, крім зниження функціональних резервів, виявляються різні порушення опорно-рухового апарата, тривалі бігові навантаження їм не рекомендуються. Питання про допуск до занять бігом може вирішити тільки лікар, тому що бігові навантаження висувають високі вимоги до серцево-судинної, дихальної, нервової систем, обмінних процесів. Перш ніж почати тренування, необхідно пройти медичне обстеження з визначенням рівня фізичного стану.

Під час гострих захворювань (грип, ангіна, респіраторні інфекції) тренування категорично забороняються. Навіть при нормалізації температури тіла, зникненні болю в горлі, кашлі та ін. ознак захворювань не можна відразу приступати до занять, оскільки повне видужання й відновлення функцій наступають не відразу. Крім того, більшість гострих інфекційних захворювань навіть при найлегших формах, які часто переносять "на ногах" супроводжується

інтоксикацією організму.

Основною умовою безпеки й ефективності занять бігом є відповідність потужності й обсягу навантаження стану здоров'я й рівню фізичних можливостей людини [1,9].

## 7. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

### №№1-8

#### Практичне заняття №1

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №1"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки гладкого бігу; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять

до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

**План-конспект заняття №1**

| № з/п  | Зміст заняття   | Дозування (хв.)          | Організаційно-методичні вказівки  |
|--|---|--------------------------|---|
| <i><b>Підготовча частина – 35 хвилин</b></i> |   |                          |   |
| 1  | Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.                                 | <b>3</b>                 | Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв. |
| 2  | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м. | <b>5</b><br><br><b>5</b> | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.<br><br>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.          |
|  | Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення             | <b>10</b>                | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної  |

|   |   |
|---|---|
| <p>зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)</p> <p>Ходьба:<br/> 1-2 – руки вгору (вдих);<br/> 3-4 – руки вниз (видих).</p> <p>Загально-розвиваючі вправи на місці:</p> <p>а) в.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 – кругові рухи головою вправо; 5-8 – те ж уліво.</p> <p>б) в.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3-4 – те ж із прямими руками.</p> <p>в) в.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 – кругові рухи руками вперед; 5-8 – те ж назад.</p> <p>г) в.п. – ноги на ширині пліч, руки на пояс. 1 – крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися; 2 – в.п., 3-4 – те ж зі зміною положення ніг.</p> <p>д) в.п. – ноги на ширині пліч, руки на пояс. 1-2 – нахил тулуба уперед; 3-4 – нахил тулуба назад.</p> <p>е) в.п. – ноги на ширині пліч, руки на пояс. 1-2 – нахил тулуба уліво; 3-4 – нахил тулуба вправо.</p> <p>ж) в.п. – ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях. 1-2 – правою коліною дістаємо до лівого ліктя; 3-4 – те ж лівою.</p> <p>з) в.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил до правої ноги; 2 – нахил; 3 – нахил до лівої ноги; 4 – в.п.</p> <p>і) в.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – сід на праву ногу; 3-4 – сід на ліву ногу.</p> <p>к) в.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – випад лівою ногою уперед; 3-4 – випад правою ногою уперед.</p> | <p>амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br/> "Кроком руш!".</p> <p>Темп повільний.</p> <p>Руки не опускати вниз.</p> <p>Руки прямі.</p> <p>Прогнутися.</p> <p>Спина пряма.</p> <p>Спина пряма.</p> <p>Не сутулитися, вище коліно.</p> <p>Ноги в колінному суглобі не згинати.</p> <p>Спина пряма, не сутулитися.</p> <p>Спина пряма, не сутулитися.</p> |
|---|---|

|                                    |  |           |  |
|------------------------------------|--|-----------|--|
|                                    | л) в.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – стрибки на правій нозі; 3-4 – те ж на лівій нозі; 5 – стрибки на обох ногах уперед; 6 – стрибки на обох ногах назад; 7 – стрибки ноги в сторони; 8 – стрибки ноги разом в в.п.  |           | Стрибати на носках.  |
| 3                                  | Спеціальні бігові вправи (комплекс №1, стор. 34).  | <b>10</b> |  |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання   | <b>1</b>  |  |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>  | 120-140 уд/хв.   |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |  |           |  |
| 1                                  | Навчання гладкому бігу в рівномірному темпі:<br>а) біг з прискоренням на 50-80 м в 3/4 інтенсивності від максимальної.<br>б) біг з прискоренням і бігом по інерції (60-80 м).<br>в) біг з високим підніманням стегна і постановою ноги на доріжку (30-40 м).<br>г) дріботливий біг з постановою стопи (30-40 м).<br>д) біг з відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 м).<br>е) біг стрибковими кроками (30-60 м).<br>ж) рухи руками (подібно рухам під час бігу).<br>з) виконати вправи <i>в, г і е</i> в підвищеному темпі і перейти на звичайний біг. | <b>10</b> | У бігу з прискоренням потрібно поступово збільшувати швидкість, але так, щоб руху бігуна були вільними. Кількість повторень рекомендованих вправ встановлюється в залежності від фізичної підготовленості (3-7 разів). |
| 2                                  | Біг з високого старту – 5×60м  | <b>9</b>  | 75-80% інтенсивності.  |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі   | <b>30</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим).   |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>  | 110-130 уд/хв.   |
| <b>Заключна частина – 5 хвилин</b> |  |           |  |
| 1                                  | Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.   | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.   |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.   | <b>2</b>  |  |

## Практичне заняття №2

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №2"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;

- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки бігу на короткі дистанції; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.



**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

### План-конспект заняття №2

| № з/п                                 | Зміст заняття  | Дозування (хв.)      | Організаційно-методичні вказівки   |
|---------------------------------------|--|----------------------|--|
| <b>Підготовча частина – 35 хвилин</b> |  |                      |  |
| 1                                     | Шиккування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.   | 3                    | Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.  |
| 2                                     | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м.<br><br>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)<br><br>Ходьба:<br>1-2 – руки вгору (вдих);<br>3-4 – руки вниз (видих).<br>Загально-розвиваючі вправи на місці<br>(див. план-конспект практичного за- | 5<br><br>5<br><br>10 | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.<br><br>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br><br>Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br>"Кроком руш!" |

|                                    |   |           |  |
|------------------------------------|---|-----------|--|
|                                    | <i>няття №1)</i>  |           |  |
| 3                                  | Спеціальні бігові вправи (комплекс №1, стор. 34).   | <b>10</b> |  |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання  | <b>1</b>  |  |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 120-140 уд/хв.   |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |   |           |  |
| 1                                  | Навчання техніці бігу на короткі дистанції (100 м) (комплекс №4, с. 47).  | <b>10</b> | Коротка інформація про техніку бігу на короткі дистанції (с. 41-47).                               |
| 2                                  | Прискорення – 4-6×80-100 м; біг з ходу – 2×30; 2×40; 2×60 м; перемінний біг 5-10×80-100 м з прискоренням в кінці 20-30 м. | <b>25</b> | Вільно і швидко.   |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі  | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим). |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 110-130 уд/хв.   |
| <b>Заклучна частина – 5 хвилин</b> |   |           |  |
| 1                                  | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.   | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.   |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.  | <b>2</b>  |  |

### Практичне заняття №3

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №3"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;

- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки бігу на короткі дистанції; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до

зміцнення свого здоров'я;

*виховна*: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча*: сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття**: практичне.

**Тип заняття**: навчально-тренувальний.

**Засоби навчання**: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття**:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання**: свисток, секундомір.

**Місце проведення**: стадіон.

**Час**: 90 хвилин.

### План-конспект заняття №3

| № з/п                                 | Зміст заняття  | Дозування (хв.) | Організаційно-методичні вказівки   |
|---------------------------------------|--|-----------------|--|
| <i>Підготовча частина – 35 хвилин</i> |  |                 |  |
| 1                                     | Шиккування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 3               | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувально- |

|                                    |  |  |   |
|------------------------------------|--|--|---|
|                                    |  |  | го студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.  |
| 2                                  | <p>Стройові вправи (повороти на місці, перешиккування в 2 шеренги).<br/>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м. Повільний біг 200 м.</p> <p>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)</p> <p>Ходьба:<br/>1-2 – руки вгору (вдих);<br/>3-4 – руки вниз (видих).<br/>Загально-розвиваючі вправи на місці (див. план-конспект практичного заняття №1)</p> | <p><b>5</b></p> <p><b>5</b></p> <p><b>10</b></p> | <p>Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.</p> <p>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.</p> <p>Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br/>"Кроком руш!"</p> |
| 3                                  | Спеціальні бігові вправи (комплекс №1, стор. 34).  | <b>10</b>  |   |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання   | <b>1</b>   |   |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>   | 120-140 уд/хв.  |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |  |  |   |
| 1                                  | Закріплення техніки бігу на короткі дистанції (100 м) (комплекс №4, с. 47).  | <b>10</b>  |   |
| 2                                  | <p>Біг з різних положень високого старту, 15-20 м.<br/>Прискорення з високого старту – 3х20 м.<br/>Біг 1×50 м, 2×50 м з ходу, 1×100 м (на час).<br/>Прискорення з високого старту – 4х50 м з імітуванням фінішування плечем.<br/>Змінний біг – 12 хв. (100 м біг в півсили + 50 м швидкої спортивної)</p>  | <b>25</b>  | Вільно і швидко.  |

|                                    |   |           |  |
|------------------------------------|---|-----------|--|
|                                    | ходьби і т. д. (на кожних 100 м фінішування плечем).              |           |  |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі                                    | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим). |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд                                 | <b>1</b>  | 110-130 уд./хв.  |
| <b>Заключна частина – 5 хвилин</b> |   |           |  |
| 1                                  | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття. | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.   |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.                        | <b>2</b>  |  |

### Практичне заняття №4

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №4"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки бігу на середні дистанції; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

#### План-конспект заняття №4

| № з/п                                 | Зміст заняття   | Дозування (хв.) | Організаційно-методичні вказівки  |
|---------------------------------------|---|-----------------|---|
| <i>Підготовча частина – 35 хвилин</i> |   |                 |   |
| 1                                     | Шиккування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.                                | 3               | Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв. |
| 2                                     | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м. | 5<br><br>5      | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.<br><br>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.          |
|                                       | Комплекс загально-розвивальних вправ  | 10              | Комплекс спеціально-  |

|                                    |   |           |  |
|------------------------------------|---|-----------|--|
|                                    | для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)<br><br>Ходьба:<br>1-2 – руки вгору (вдих);<br>3-4 – руки вниз (видих).<br>Загально-розвиваючі вправи на місці (див. план-конспект практичного заняття №1) |           | підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br>"Кроком руш!" |
| 3                                  | Спеціальні бігові вправи (комплекс №1, стор. 34).   | <b>10</b> |  |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання  | <b>1</b>  |  |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 120-140 уд./хв.  |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |   |           |  |
| 1                                  | Навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції (2 та 3 км) (комплекс №3, с. 40).   | <b>10</b> | Коротка інформація про техніку бігу на середні дистанції (с. 38-40).   |
| 2                                  | Повторний змінний біг – 5х100 м, бігти у темпі +100 м підтюпцем.<br>Крос по пересіченій місцевості.   | <b>25</b> | При пульсі 120 уд./хв. – починати наступну серію.<br>1,5-2 км.   |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі  | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим).   |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 110-130 уд./хв.  |
| <b>Заклучна частина – 5 хвилин</b> |   |           |  |
| 1                                  | Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.  | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.   |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.  | <b>2</b>  |  |

### Практичне заняття №5

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №5"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки бігу на середні дистанції; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

### План-конспект заняття №5



| № з/п                                 | Зміст заняття   | Дозування (хв.)                           | Організаційно-методичні вказівки  |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <b>Підготовча частина – 35 хвилин</b> |   |   |   |
| 1                                     | Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.   | <b>3</b>                                  | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.  |
| 2                                     | <p>Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br/>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м. Повільний біг 200 м.</p> <p>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)</p> <p>Ходьба:<br/>1-2 – руки вгору (вдих);<br/>3-4 – руки вниз (видих).<br/>Загально-розвиваючі вправи на місці (див. план-конспект практичного заняття №1)</p> | <b>5</b><br><br><b>5</b><br><br><b>10</b> | <p>Чітке виконання команд.<br/>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.</p> <p>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.</p> <p>Комплексу спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br/>"Кроком руш!".</p> |
| 3                                     | Спеціальні бігові вправи (комплекс №1, стор. 34).   | <b>10</b>                                 |   |
| 4                                     | Вправи на поновлення дихання  | <b>1</b>                                  |   |
| 5                                     | Визначення ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>                                  | 120-140 уд/хв.  |

| <i>Основна частина – 50 хвилин</i> |  |           |  |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| 1                                  | Закріплення техніки бігу на середні та довгі дистанції (2 та 3 км) (комплекс №3, с. 40). | <b>10</b> |  |
| 2                                  | Крос з прискоренням 4×150 м. Повторний біг 4×100м.                                       | <b>25</b> |  |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі   | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим). |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>  | 110-130 уд./хв.  |
| <i>Заклучна частина – 5 хвилин</i> |  |           |  |
| 1                                  | Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.                       | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.   |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.   | <b>2</b>  |  |

### **Практичне заняття №6**

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №6"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки стрибку у довжину з місця; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча*: сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

### План-конспект заняття №6

| № з/п                                 | Зміст заняття   | Дозування (хв.) | Організаційно-методичні вказівки  |
|---------------------------------------|---|-----------------|---|
| <i>Підготовча частина – 35 хвилин</i> |   |                 |   |
| 1                                     | Шиккування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.                                | 3               | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв. |
| 2                                     | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м. | 5               | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.  |
|                                       |   | 5               | Дихання відкритим ротом і   |

|                                    |  |           |  |
|------------------------------------|--|-----------|--|
|                                    | <p>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)</p> <p>Ходьба:<br/>1-2 – руки вгору (вдих);<br/>3-4 – руки вниз (видих).<br/>Загально-розвиваючі вправи на місці (див. план-конспект практичного заняття №1)</p> | <b>10</b> | <p>носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.</p> <p>Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br/>"Кроком руш!"</p> |
| 3                                  | Спеціальні стрибкові вправи (комплекс №2, стор. 37).   | <b>10</b> |  |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання   | <b>1</b>  |  |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>  | 120-140 уд/хв.   |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |  |           |  |
| 1                                  | Навчання техніці стрибку у довжину з місця (комплекс №5, с. 50).   | <b>20</b> | Коротка інформація про техніку стрибку у довжину з місця (с. 48-49).   |
| 2                                  | <p>Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей (юнаки роблять на кожний рахунок, жінки через раз, один раз підскоки на місці, на 2-ий підтягти коліна до грудей) – 3×10 м.</p> <p>Стрибки:<br/>3-ий (потрійний);<br/>5-ий (п'ятикратний) з місця по 3 рази;<br/>10-ий (десятикратний) – 2 рази;<br/>з ноги на ногу в широкому кроці – 1×30 м.</p>  | <b>15</b> | Стрибки виконуються тільки на передній частині стопи.  |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі   | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим).   |

|                                    |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|--|
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд                                 | 1 | 110-130 уд/хв.   |
| <i>Заключна частина – 5 хвилин</i> |   |   |  |
| 1                                  | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття. | 3 | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв. |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.                        | 2 |  |

## Практичне заняття №7

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №7"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки стрибку у довжину з місця; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.

**Час:** 90 хвилин.

### План-конспект заняття №7

| № з/п  | Зміст заняття   | Дозування (хв.)                           | Організаційно-методичні вказівки   |
|--|---|---|--|
| <i><b>Підготовча частина – 35 хвилин</b></i> |   |   |  |
| 1  | Шиккування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.  | <b>3</b>                                  | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.  |
| 2  | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м.<br><br>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з про- | <b>5</b><br><br><b>5</b><br><br><b>10</b> | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.<br><br>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br>Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний |

|                                    |   |           |   |
|------------------------------------|---|-----------|---|
|                                    | суненням вперед (до 20 м)<br><br>Ходьба:<br>1-2 – руки вгору (вдих);<br>3-4 – руки вниз (видих).<br>Загально-розвиваючі вправи на місці<br>(див. план-конспект практичного заняття №1)  |           | відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br>"Кроком руш!".  |
| 3                                  | Спеціальні стрибкові вправи (комплекс №2, стор. 37).  | <b>10</b> |   |
| 4                                  | Вправи на поновлення дихання  | <b>1</b>  |   |
| 5                                  | Визначення ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 120-140 уд/хв.  |
| <b>Основна частина – 50 хвилин</b> |   |           |   |
| 1                                  | Закріплення техніки стрибку у довжину з місця (комплекс №5, с. 50).   | <b>20</b> |   |
| 2                                  | Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей (юнаки роблять на кожний рахунок, жінки через раз, один раз підскоки на місці, на 2-ой підтягти коліна до грудей) – 3×10 м.<br>Стрибки на правій і лівій нозі (2×20 відштовхувань).<br>Стрибок з місця, відштовхуючись 2-ма ногами – 8-10 разів.<br>"Жабка" 6 разів – по 6 відштовхувань (3-4 підходи). | <b>15</b> | Стрибки виконуються тільки на передній частині стопи.<br><br>Відштовхуючись, нога, у повітрі робить колесо. |
| 3                                  | Повільний біг в змінному темпі  | <b>14</b> | Фізично слабо підготовленим студентам чергувати біг з ходьбою (крос може бути змінним і темповим).          |
| 4                                  | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд   | <b>1</b>  | 110-130 уд/хв.  |
| <b>Заклучна частина – 5 хвилин</b> |   |           |   |
| 1                                  | Шиккування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.  | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.  |
| 2                                  | Прощання. Організований вихід зі стадіону.  | <b>2</b>  |   |

### Практичне заняття №8

**Тема:** "Оздоровче тренувальне заняття з легкої атлетики №8"

**Мета:**

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів;
- **дидактична:**

*навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок за допомогою техніки бігу на коротку, середні та довгі дистанції, стрибку у довжину з місця; закріплення основних елементів техніки вправ легкої атлетики; розвиток фізичних якостей;

*розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

*виховна:* сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

*оздоровча:* сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально-тренувальний.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** свисток, секундомір.

**Місце проведення:** стадіон.



**Час:** 90 хвилин.

### План-конспект заняття №8

| № з/п                                 | Зміст заняття   | Дозування (хв.)      | Організаційно-методичні вказівки   |
|---------------------------------------|---|----------------------|--|
| <b>Підготовча частина – 35 хвилин</b> |   |                      |  |
| 1                                     | Шикування, привітання, переклик студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.   | 3                    | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.<br>Опитування студентів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. ЧСС не тренувального студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.  |
| 2                                     | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги).<br>Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20 м + 20 м.<br>Повільний біг 200 м.<br><br>Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)<br><br>Ходьба:<br>1-2 – руки вгору (вдих);<br>3-4 – руки вниз (видих).<br>Загально-розвиваючі вправи на місці (див. план-конспект практичного заняття №1) | 5<br><br>5<br><br>10 | Чітке виконання команд.<br>Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне.<br><br>Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br><br>Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на відновлення дихання.<br>"Кроком руш!" |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| 3   | Спеціальні бігові та стрибкові вправи (комплекс №1-2, стор.34,37). | <b>10</b> |  |
| 4   | Вправи на поновлення дихання                                       | <b>1</b>  |  |
| 5   | Визначення ЧСС за 15 секунд  | <b>1</b>  | 120-140 уд/хв.   |
| <b><i>Основна частина – 50 хвилин</i></b> |  |           |  |
| 1   | Прийом контрольних нормативів                                      | <b>49</b> |  |
| 2   | Визначення рівня ЧСС за 15 секунд                                  | <b>1</b>  | 110-130 уд/хв.   |
| <b><i>Заклучна частина – 5 хвилин</i></b> |  |           |  |
| 1   | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС, підсумки заняття.  | <b>3</b>  | Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв. |
| 2   | Прощання. Організований вихід зі стадіону.                         | <b>2</b>  |  |

## ВИСНОВОК

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує природні для людини фізичні вправи: біг, стрибки й метання. Завдяки заняттям з легкої атлетики людина вчиться правильним руховим навичкам ходьби, бігу, стрибків, подолання перешкод і так далі, необхідних йому в повсякденному житті.

Розвивається спритність, прудкість, сила й витривалість, точність і краса рухів. Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту.

Заняття легкою атлетикою загальнодоступні завдяки різноманітності її видів, величезній кількості вправ, що легко дозуються, якими можна займатися всюди й у будь-який час.

Можна вважати, що комплексні заняття з легкої атлетики є одним з "механізмів" реалізації цілей і завдань по профілактиці захворювань, шкідливих звичок і правопорушень, а також зміцненню здоров'я, підтримці високої працездатності людини, затвердженню здорового способу життя, формуванню потреб особи у фізичному та етичному вдосконаленні, розвитку вольових якостей особистості. Правила організації й гігієни самостійних занять легкої атлетики включають у себе, перш за все, здоровий спосіб життя, раціональний режим дня, дотримання особистої гігієни, заходи профілактики спортивного травматизму й гартування, крім того, необхідно підтримувати санітарний стан місць занять, спортивного одягу й взуття, а також знати основний характер дії вживаних вправ на організм людини.

У зміст розділу "Легка атлетика" входить: техніка легкоатлетичних видів; спеціальних вправ, що застосовуються для навчання й розвитку фізичних якостей. Не менш важливе значення має вивчення історії розвитку видів легкої атлетики, вивчення й практичне використання різних тестів, що дозволяють оцінити всі сторони фізичного розвитку, фізичної підготовленості, динаміки фізичних якос-

тей. На базі вивчення розділу "Легка атлетика" створюються можливості для формування гармонійно розвинутої особистості, сприяючи оздоровленню й розвитку людського суспільства.

**ДОДАТОК**  
**Критерії оцінки фізичної підготовленості**  
**студентів основного відділення по легкій атлетиці**  
**(контрольні нормативи)**

| № з/п | Види ви-<br>пробувань  | Стать           | Нормативи, бали |       |       |       |       |
|-------|--|-----------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|       |  |                 | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1     | Біг на 3000 метрів, хв., сек.<br>Біг на 2000 метрів, хв., сек. | <i>чоловіча</i> | 12,00           | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
|       |  | <i>жіноча</i>   | 9,40            | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| 2     | Стрибок у довжину з місця, см                                  | <i>чоловіча</i> | 260             | 241   | 224   | 207   | 190   |
|       |  | <i>жіноча</i>   | 210             | 196   | 184   | 172   | 160   |
| 3     | Біг на 100 метрів, сек.  | <i>чоловіча</i> | 13,2            | 13,9  | 14,4  | 14,9  | 15,5  |
|       |  | <i>жіноча</i>   | 14,8            | 15,6  | 16,4  | 17,3  | 18,2  |

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 153 с.
3. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К.: Здоровье, 1986. – 189 с.
4. Бурла О.М. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навчальний посібник / О.М. Бурла, В.Ф. Котов, А.О. Бурла та ін. – Суми: Видво СумДУ, 2009. – 224 с.
5. Жордочко Р.В. Легка атлетика: навчальний посібник / Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук. – К.; Вища школа, 1994. – 274 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 184 с.
7. Кривонос М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учебное пособие для институтов физ. культуры и факультетов физ. воспитания / М.П. Кривонос, Т.П. Юшкевич. – Минск: Высшая школа, 1966. – 218 с.
8. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для институтов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 417 с.
9. Шолопак П.В. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник / П.В. Шолопак, Л.Ф. Шолопак. – Рівне: НУВГП, 2010. – 85 с.



