

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

С. І. Караулова

ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»
денної та заочної форм здобуття освіти



Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол № 10 від 29.04.2025

**Запоріжжя
2025**

УДК 378.016:796.42(076.5)
К215

Караулова С. І. Легка атлетика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання» денної та заочної форм здобуття освіти. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 57 с.

У виданні відповідно до силабуса подано зміст самостійної роботи з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання»: теми та методичні рекомендації щодо їх опрацювання згідно з пунктами плану, питання й тести для самоконтролю, завдання, перелік рекомендованої для опрацювання літератури. Навчальний матеріал, який виноситься на самостійне опрацювання, охоплює програмні питання курсу з 13 тем.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійними програмами «Спорт», «Фізичне виховання».

Рецензент

А. В. Клопов, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

М. В. Маліков, доктор біологічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Методичні поради до самостійного вивчення програмного матеріалу.....	6
Тема 1. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання та професійної підготовки. Історія розвитку сучасної легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.....	7
Тема 2. Загальна характеристика груп легкоатлетичних видів. Загальні основи техніки легкоатлетичних вправ.....	9
Тема 3. Основи техніки спортивної ходьби та бігу.....	11
Тема 4. Основи техніки стрибків.....	12
Тема 5. Основи техніки метань.....	15
Тема 6. Основи навчання техніки легкоатлетичних видів.....	17
Тема 7. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.....	19
Тема 8. Аналіз техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.....	23
Тема 9. Основи техніки та методика навчання бігу з бар'єрами.....	28
Тема 10. Основи техніки і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.....	32
Тема 11. Аналіз техніки та методика навчання легкоатлетичних стрибків... ..	36
Тема 12. Аналіз техніки та методика навчання легкоатлетичних метань....	42
Тема 13. Змагання та змагальна діяльність у легкій атлетиці. Легкоатлетичні вправи в системі оздоровчих заходів.....	50
Питання для повторення та актуалізації знань.....	54

ВСТУП

Легка атлетика є комплексним видом спорту, що включає в себе різні види дисципліни (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства), кожна з яких має свою історію, тріумфи, свої рекорди та уславлені імена. Цей вид спорту є одним з найпопулярніших і наймасовіших завдяки простоті, різноманітності, доступності та природності легкоатлетичних вправ. Систематичні заняття легкоатлетичними вправами сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості та інших якостей, необхідних людині. Легкоатлетичні вправи також підвищують діяльність усіх функціональних систем організму, сприяють загартовуванню, є одним із дієвих та ефективних засобів реабілітації після перенесених травм і профілактики різних захворювань. Окрім того, заняття легкою атлетикою дають можливість проявити й реалізувати свої рухові здібності, розвинути вольові якості, позитивно впливають на характер і забезпечують оптимальний психоемоційний стан.

Відтак цілком природно й логічно, що різні види бігу, стрибків і метань уже давно стали невід'ємною складовою уроків і занять фізичною культурою в закладах освіти всіх рівнів та тренувального процесу в багатьох інших видах спорту.

Легка атлетика – шлях до всебічного фізичного розвитку й запорука підвищення якості життя.

Курс «Легка атлетика з методиками викладання» є обов'язковим освітнім компонентом освітньо-професійних програм «Спорт» і «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня. Він належить до циклу професійної підготовки спеціальності «Фізична культура і спорт».

Метою викладання навчальної дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» є формування у здобувачів освіти сучасних теоретичних знань і навичок із техніки виконання легкоатлетичних вправ і методики їх навчання, методики тренування, з організації та проведення змагань із легкої атлетики, а також забезпечення їх готовності до майбутньої професійної діяльності як викладачів, тренерів, інструкторів тощо.

Основними завданнями дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» є: сприяння засвоєнню сутнісних характеристик і загальних основ техніки легкоатлетичних вправ, ознайомлення з методикою їх навчання; формування рухових умінь і навичок в процесі оволодіння технікою легкоатлетичних вправ; формування здатності до аналітичної діяльності, корекції помилок в процесі виконання технічних елементів легкоатлетичних вправ та встановлення причин їх виникнення; формування готовності навчати і правильно будувати процес навчання техніки легкоатлетичних вправ, виходячи з конкретних умов; розвиток необхідних фізичних якостей для ефективного оволодіння технікою легкоатлетичних видів; забезпечення готовності використовувати засоби легкої атлетики для вирішення навчально-тренувальних, виховних і оздоровчих завдань; формування умінь і навичок суддівства з різних видів легкої атлетики; сприяння формуванню особистості

здобувачів освіти та їх залученню до загальнолюдських цінностей і здорового способу життя.

Навчальна дисципліна «Легка атлетика з методиками викладання» тісно взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами, як «Історія фізичної культури і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Біомеханіка», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія спортивного тренування з основами методик».

Загалом «Легка атлетика з методиками викладання» є науково-педагогічною дисципліною, а отже, має свої методи та прийоми навчання. Курс «Легка атлетика з методиками викладання» разом з іншими обов'язковими дисциплінами забезпечує професійну підготовку здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Спорт» і «Фізичне виховання».

Важливою формою організації освітнього процесу з дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» є самостійна робота. Згідно із силабусом на самостійне опрацювання здобувачам освіти пропонується тринадцять тем. Видання розроблене автором із метою спрямування самостійної роботи студентів і надання необхідної методичної допомоги у її виконанні.



МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

Самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових аудиторних занять. Головна ознака самостійної роботи полягає не в тому, що здобувач освіти навчається без безпосередньої участі викладача, а в тому, що в його діяльності поєднується функція переведення навчальної інформації в знання та вміння та функція самостійного управління цією діяльністю. Самостійна робота передусім має бути усвідомленою.

Самостійна робота з дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» визначається силабусом. Її зміст конкретизується у пропонованому виданні. Чітке й добросовісне виконання наданих рекомендацій сприятиме раціональному використанню часу та результативному виконанню самостійної роботи.

Алгоритм вивчення програмного матеріалу в ході самостійної роботи:

1. Ознайомитися з темою та питаннями, які виносяться на самостійне опрацювання.
2. Осмислити й вивчити теоретичний матеріал, знайшовши відповіді на питання в рекомендованій літературі.
3. Дотримуватися методичних рекомендацій до вивчення теми при опрацюванні питань.
4. Встановити зв'язок щойно вивченого навчального матеріалу з попереднім.
5. Дати відповіді на питання для самоконтролю та виконати тести, не користуючись літературою. Повторно опрацювати недостатньо засвоєний навчальний матеріал.
6. Виконати практичні завдання.

Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для засвоєння в процесі самостійної роботи, підлягає самоконтролю, поточному контролю та виноситься на підсумковий контроль.

Самостійна робота з дисципліни «Легка атлетика з методиками викладання» спрямована на активізацію розумової діяльності студентів, формування потреби самостійно поповнювати знання, розвиток інтелектуальних здібностей, інтересу до майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, вироблення навичок роботи з літературою та критичного осмислення прочитаного.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



ТЕМА 1. МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ. РОЗВИТОК ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Мета вивчення теми: ознайомитися з історією розвитку сучасної легкої атлетики у світі та в Україні; набути уявлення про місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання; усвідомити освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Загальна характеристика легкої атлетики.
2. Основні дисципліни легкої атлетики (біг, стрибки, метання, багатоборство тощо).
3. Легка атлетика як основа фізичної підготовки.
4. Роль легкої атлетики в загальному фізичному розвитку людини.
5. Історія розвитку сучасної легкої атлетики.
6. Походження легкої атлетики: Давня Греція та Олімпійські ігри як колыска легкої атлетики.
7. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.
8. Роль легкої атлетики в соціальному та спортивному житті України.
9. Місце легкої атлетики на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту й Олімпійських ігор.
10. Видатні досягнення легкоатлетів на міжнародних змаганнях (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, чемпіонати Європи), відомі випускники-спортсмени факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму і ЗНУ.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно дослідити історію становлення та розвитку легкої атлетики як навчальної та наукової дисципліни, і як виду спорту. Передусім потрібно розібрати зміст понять «атлетика», «легка атлетика» та «легкоатлетичні вправи». Важливо усвідомити роль легкої атлетики в загальному фізичному розвитку людини, з'ясувати її місце і значення у світі та вітчизняній системі фізичного виховання. Увагу необхідно акцентувати на класифікації легкоатлетичних вправ і засвоєнні їх сутнісних характеристик. Завершити вивчення теми необхідно ознайомленням з успіхами легкоатлетів на світовій спортивній арені – з їх здобутками та рекордами.

Вивчаючи першу тему, потрібно усвідомити, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. За кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. Відтак легку атлетику справедливо іменують «королевою спорту». Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує такі спортивні вправи, як ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди й варіанти. Біг, стрибки та метання з'явилися разом з людиною, були тісно пов'язані з її працею, побутом. Тому основою перших ігор, розваг, а потім і змагань у всіх народів стали саме легкоатлетичні вправи. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «легка атлетика».
2. Пригадайте історію розвитку легкої атлетики від найдавніших часів і до наших днів.
3. Назвіть передумови становлення та етапи розвитку легкої атлетики в незалежній Україні.
4. Обґрунтуйте вплив легкоатлетичних вправ на загальний фізичний розвиток людини.
5. Надайте класифікацію легкоатлетичних вправ і укажіть їх сутнісні характеристики.
6. Проаналізуйте досягнення та конкурентоспроможність українських легкоатлетів на світовій арені.



Завдання:

1. Складіть ментальну карту з обґрунтуванням значення легкої атлетики в системі фізичного виховання різних груп населення.

2. Подайте у формі конспекту/есе/доповіді (на власний вибір) історію розвитку сучасної легкої атлетики у світі в цілому та в незалежній Україні зокрема.

3. Складіть таблицю і подайте в ній класифікацію легкоатлетичних вправ залежно від структури рухової та м'язової діяльності.

Рекомендована література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Легка атлетика : підручник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца та ін.; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, О. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.

3. Караулова С. І., Свасьєв А. В. Легка атлетика з методиками викладання : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 83 с.



ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУП ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ.

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Мета вивчення теми: ознайомитися з класифікацією видів легкоатлетичних вправ та їх загальними характеристиками; розглянути загальні основи техніки легкоатлетичних вправ; засвоїти поняття «техніка», «спортивна техніка»; визначити чинники, що впливають на результативність техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Базова термінологія легкої атлетики.
2. Характеристика видів легкоатлетичних вправ.
3. Загальні особливості техніки легкоатлетичних вправ.
4. Основні чинники, що визначають результативність техніки виконання легкоатлетичних вправ.
5. Фізичні вправи як основний і специфічний засіб навчання видів легкої атлетики.
6. Загальнорозвивальні вправи легкоатлета.
7. Вимоги до вибору спеціальних бігових вправ. Методичні правила виконання спеціальних бігових вправ.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти понятійно-категоріальний апарат легкої атлетики. Акцентувати увагу потрібно на загальній характеристиці видів легкоатлетичних вправ і загальних особливостях техніки їх виконання, на чинниках, які

визначають результативність, ефективність і раціональність техніки. Також треба розглянути основи і принципи підготовки легкоатлетів, ознайомитись із засобами навчання та тренування легкоатлетів, із групами фізичних вправ. Однією з них є загальнорозвивальні вправи. Вони призначені для загального фізичного розвитку, підвищення рухливості в суглобах і поліпшення здатності спортсмена координувати свої рухи. Завершити вивчення теми потрібно ознайомленням зі спеціальними біговими вправами, засвоєнням вимог до їх підбору та методичних правил виконання.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть і охарактеризуйте види легкоатлетичних вправ.
2. Окресліть загальні особливості техніки легкоатлетичних вправ.
3. Які чинники впливають на ефективність і результативність техніки виконання легкоатлетичних вправ?
4. Охарактеризуйте фізичні вправи як основний і специфічний засіб навчання та тренування в легкій атлетиці.
5. Охарактеризуйте загальнорозвивальні вправи легкоатлета. Яке їх призначення?
6. Що являють собою спеціальні вправи та на вирішення яких завдань вони спрямовані?
7. Назвіть спеціальні бігові вправи. Перерахуйте вимоги до їх вибору та правила виконання.



Завдання:

1. Схематично представте групи фізичних вправ, які слугують засобами навчання легкоатлетичних вправ. Укажіть мету їх використання.
2. Запропонуйте комплекс загальнорозвивальних вправ для легкоатлетановачка.
3. Побудуйте таблицю і подайте в ній характеристику спеціальних бігових вправ. Укажіть вимоги їх вибору, правила виконання, типові помилки та засоби їх виправлення.

Рекомендована література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2012. 391 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення Київ, 2012. 367 с.
3. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. Черкаси : БРАМА – ІСУЕП, 2000. 316 с.

4. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика : історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.

.....



ТЕМА 3. ОСНОВИ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ

Мета вивчення теми: ознайомитися з технічними особливостями циклічних легкоатлетичних вправ (спортивної ходьби та бігу).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Основи та особливості техніки спортивної ходьби в легкій атлетиці.
2. Основи та специфічні особливості техніки бігу в легкій атлетиці.
3. Фази рухів спортсмена в бігу та їх послідовність.
4. Цикл рухів у ходьбі та бігу.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти сутнісні характеристики та специфічні особливості спортивної ходьби та бігу, які є змагальними видами легкої атлетики; набути уявлення про бігові види легкої атлетики, класичні та некласичні бігові вправи. Потрібно ознайомитись із загальними основами техніки спортивної ходьби й бігу в легкій атлетиці, їх різними способами й варіантами виконання. Важливо усвідомити динаміку ходьби та бігу, циклічність рухів; розглянути фази, що входять до циклу рухів; набути уявлення про раціональні рухи в техніці спортивної ходьби та бігу; проаналізувати подібності та відмінності в техніці спортивної ходьби та бігу, типові помилки при виконанні. Акцентувати увагу треба на засобах і методах навчання і тренування, на загальнорозвивальних і спеціальних вправах, спрямованих на розвиток швидкості, вдосконалення техніки ходьби та бігу, на аналізі ефективності та оптимізації техніки ходьби та бігу.

Потрібно усвідомити, що ходьба і біг – це природні способи пересування людини в просторі, найдоступніші та найуніверсальніші види фізичної активності. Біг і ходьба належать до циклічних локомоторних рухів.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте спортивну ходьбу та біг як циклічні види легкої атлетики.
2. Охарактеризуйте періоди і фази рухів у спортивній ходьбі.

3. Охарактеризуйте періоди та фази рухів у бігу.
4. Чим відрізняється спортивна ходьба від звичайної?
5. Назвіть спільне та відмінне в техніці спортивної ходьби та бігу.
6. Наведіть класифікацію бігових видів в легкій атлетиці.
7. Охарактеризуйте особливості рухів під час бігу.
8. Від чого залежить швидкість бігу?
9. Охарактеризуйте біомеханічні особливості спортивної ходьби та бігу.

Завдання:

1. Побудуйте таблицю і подайте в ній характеристику техніки спортивної ходьби (відмітні особливості, періоди, фази рухів у ходьбі, типові помилки, критерії ефективності та раціональності техніки, основна відмінність ходьби і бігу).
2. Розробіть методику навчання техніки спортивної ходьби.
3. Побудуйте таблицю і подайте в ній характеристику техніки бігу (відмітні особливості, періоди, фази рухів у ходьбі, типові помилки, критерії ефективності та раціональності техніки, основна відмінність ходьби і бігу).
4. Розробіть методику навчання техніки бігу на короткі та довгі дистанції.
5. Схематично представте основні відмінності спортивної ходьби та бігу.

Рекомендована література:

1. Аспекти побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Aspekty_pobudoby_tren_HODBA.pdf
2. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.
3. Спортивна ходьба : навч. посіб. / С. П. Совенко, Ю. М. Андрющенко, А. В. Соломін, В. Є. Віноградов. Київ : НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
4. Спортивна ходьба. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
5. Яловик В Т., Яловик А.В. Підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 56 с.



ТЕМА 4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ

Мета вивчення теми: ознайомитися з основами техніки та особливостями циклічно-ациклічних легкоатлетичних вправ (стрибки у довжину з розбігу, стрибки у висоту з розбігу, стрибки з жердиною з розбігу, потрійний стрибок із розбігу).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Види стрибків у легкій атлетиці.

2. Чинники, які визначають дальність і висоту польоту спортсмена у стрибках.

3. Особливості техніки структурних фаз стрибків (розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, фаза польоту, приземлення) залежно від виду стрибків.

4. Махові рухи рук і ніг під час виконання легкоатлетичних стрибків.

5. Особливості постановки поштовхової ноги на місце відштовхування в різних видах стрибків.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти характерні особливості стрибків у легкій атлетиці; набутти уявлення про види стрибків (стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, стрибок із жердиною з розбігу, потрійний стрибок із розбігу). Потрібно ознайомитись із загальними основами техніки стрибків у легкій атлетиці, зі способами та варіантами їх виконання. Важливо детально розглянути кожен вид стрибків як цілісну рухову дію, що складається із взаємопов'язаних фаз; набутти уявлення про раціональні рухи рук і ніг під час виконання легкоатлетичних стрибків. Акцентувати увагу треба на засобах і методах навчання і тренування, на загальнорозвивальних і спеціальних вправах, на особливостях постановки поштовхової ноги на місце відштовхування в різних видах стрибків, на аналізі ефективності та оптимізації техніки виконання легкоатлетичних стрибків.

Потрібно усвідомити, що стрибки визначаються як спосіб подолання відстані за допомогою акцентованої фази польоту. Вони належать до групи циклічно-ациклічних видів локомоцій швидко-силового характеру. Залежно від рухового завдання стрибки умовно об'єднують: в одну групу – стрибки у довжину та потрійний, у другу групу – стрибки у висоту та із жердиною. Кожний зі стрибків має свої варіанти, які виконуються різними способами. Незважаючи на суттєві відмінності стрибків у фазі польоту, основа в них загальна. Відтак у будь-якому з видів стрибків розрізняються фази розбігу, відштовхування, польоту та приземлення. Мета стрибків полягає в тому, що стрибун прагне досягти свого найкращого результату – стрибнути якомога вище або якомога далі. Перед навчанням потрібно створити правильне уявлення про стрибок у цілому, а потім вивчати окремі елементи в певні послідовності.

Питання для самоконтролю:

1. Надайте загальну характеристику легкоатлетичних стрибків.

2. Перелічіть види стрибків у легкій атлетиці. Укажіть їх сутнісні характеристики.

3. Охарактеризуйте фази стрибків. Окресліть рухові завдання, які

вирішуються в кожній із фаз.

4. Охарактеризуйте техніку виконання стрибка в довжину з розбігу.
5. Охарактеризуйте техніку виконання стрибка у висоту з розбігу.
6. Охарактеризуйте техніку виконання стрибка із жердиною з розбігу.
7. Охарактеризуйте техніку виконання потрійного стрибка з розбігу.
8. Охарактеризуйте махові рухи рук і ніг під час виконання легкоатлетичних стрибків.



Завдання:

1. Побудуйте таблицю та подайте в ній характеристику техніки легкоатлетичних стрибків за видами (відмітні особливості, фази рухів, типові помилки, основні чинники від яких залежить спортивний результат у стрибках).
2. Розробіть методику навчання стрибка в довжину з розбігу.
3. Розробіть методику навчання стрибка у висоту з розбігу.
4. Розробіть методику навчання стрибка із жердиною з розбігу.
5. Розробіть методику навчання потрійного стрибка з розбігу.

Рекомендована література:

1. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки стрибків у легкій атлетиці. *Physical Education Theory and Methodology*, 2008. № (10), С. 9–30. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/463>.
2. Євсєєв Л. Г., Павлов В. І., Дідик Т. М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики : навч. посіб. для студентів пед. університетів. Вінниця : ВДПУ, 2007. 102 с.
3. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика : історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.
4. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернігів : Чернігівський держ. пед. університет, 2008. 372 с.
5. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю.М., Артюшко О.Ф., Бех О.В. та ін.: за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2023. 712 с.



ТЕМА 5. ОСНОВИ ТЕХНІКИ МЕТАНЬ

Мета вивчення теми: ознайомитися з основами техніки та особливостями легкоатлетичних метань (метання списа з розбігу, диска з розбігу, молота з розбігу, гранати, малого м'яча, штовхання ядра з розбігу).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Види метань у легкій атлетиці.
2. Чинники, які визначають дальність польоту легкоатлетичних снарядів у метаннях.
3. Характеристика фаз техніки метань (вихідне положення, тримання снаряда, підготовка до розбігу, розбіг, підготовка до фінального зусилля, фінальне зусилля, виліт і політ снаряда).
4. Аеродинамічні властивості легкоатлетичних снарядів для метань.
5. Загальні завдання техніки виконання фінального зусилля для всіх видів метань і штовхання ядра.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти види метань у легкій атлетиці (метання списа з розбігу, диска з розбігу, молота з розбігу, гранати, малого м'яча, штовхання ядра з розбігу) та їх характерні особливості. Потрібно ознайомитись із загальними основами техніки метань легкоатлетичних снарядів, зі способами та варіантами їх виконання. Важливо детально розглянути кожен вид метань як цілісну рухову дію, що складається із взаємопов'язаних фаз; набути уявлення про раціональні рухи. Акцентувати увагу треба на засобах і методах навчання і тренування, на загальнорозвивальних і спеціальних вправах, на аналізі ефективності та оптимізації техніки метань спортивних снарядів та штовхання ядра.

Потрібно усвідомити, що всі метання відносяться до ациклічних вправ швидко-силового характеру. Дальність польоту снаряда залежить від початкової швидкості польоту, кута вильоту та протидії повітря. Початкова швидкість є основним чинником, що впливає на дальність польоту снаряда. Протидія повітря завжди призводить до зниження швидкості польоту снаряда. Техніка метання та штовхання може бути умовно розподілена на фази, кожна з яких спрямована на вирішення певних рухових завдань. Правильне утримання легкоатлетичного снаряда залежить від його форми, ваги, аеродинамічних властивостей, а також від антропометричних і фізичних особливостей спортсмена та техніки метання / штовхання. Перед навчанням необхідно створити правильне уявлення про метання (списа, диска, молота, малого м'яча) та штовхання ядра в цілому, звертаючи особливу увагу на ритм, швидкість і силову структуру рухів. При оволодінні елементами техніки метання / штовхання увага має бути спрямована тільки на правильне виконання

рухів. Після оволодіння основами техніки метання / штовхання необхідно знайти найбільш оптимальний для кожного спортсмена варіант техніки.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття «метання».
2. Назвіть та охарактеризуйте види метань у легкій атлетиці.
3. Сформулюйте основну мету легкоатлетичних метань.
4. Охарактеризуйте фази метань. Окресліть рухові завдання, які вирішуються в кожній із фаз.
5. Перелічіть чинники, від яких залежить дальність польоту легкоатлетичних снарядів у метаннях.
6. Охарактеризуйте аеродинамічні властивості легкоатлетичних снарядів для метань.
7. Перерахуйте правила техніки безпеки під час метання легкоатлетичних снарядів.



Завдання:

1. Побудуйте таблицю та подайте в ній характеристику техніки метань легкоатлетичних снарядів і штовхання ядра (види метань, структурні фази стрибка, чинники, від яких залежить дальність польоту спортивних снарядів, аеродинамічні властивості снарядів для метань).
2. Побудуйте та заповніть таблицю «Основні помилки при метанні легкоатлетичних снарядів та штовханні ядра». Передбачте в таблиці три стовпчики: помилка, причина, спосіб усунення.
3. Розробіть загальну методику навчання легкоатлетичних метань.
4. Підберіть засоби для вдосконалення техніки штовхання ядра.

Рекомендована література:

1. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.
2. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.
3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю.М., Артюшко О.Ф., Бех О.В. та ін.: за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2023. 712 с.



ТЕМА 6. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ

Мета вивчення теми: засвоїти основи техніки легкоатлетичних видів; ознайомитися із загальною методичною схемою навчання легкоатлетичних вправ.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Характеристика процесу навчання та послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
2. Засоби навчання: загальнорозвивальні та спеціальні бігові вправи, підготовчі (підвідні) вправи, рухливі ігри.
3. Чинники, які необхідно враховувати при навчанні техніки легкоатлетичних вправ.
4. Оцінка правильності виконання вправ і виправлення помилок.
5. Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів.
6. Структура заняття з легкої атлетики у ДЮСШ, закладах освіти.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно зосередити увагу на особливостях організації навчально-тренувального процесу та послідовності навчання техніки легкоатлетичних вправ і розв'язання рухових завдань. Важливо детально розглянути засоби навчання (загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи, підготовчі вправи; рухливі ігри), визначити їх переваги та завдання, на вирішення яких вони спрямовані. Крім того, треба проаналізувати чинники, які необхідно враховувати при навчанні техніки легкоатлетичних вправ.

Обов'язково мають бути засвоєні критерії оцінювання правильності виконання легкоатлетичних вправ і способи їх усунення. Зверніть увагу, що засвоєння техніки розучуваної вправи може бути визначено через певні узагальнені для кожного легкоатлетичного виду показники: правильність вихідного положення, попередніх дій для початку виконання вправи, форма і узгодженість рухів; напрямок і амплітуда рухів, характер зусиль; правильність структури рухів тощо. При оцінюванні необхідно здійснити аналіз позитивних і негативних сторін техніки виконаної вправи, намітити шляхи виправлення виявлених недоліків. Помилки являють собою комплекс орієнтовних рухових реакцій, які супроводжують становлення техніки. Досвідчений учитель або тренер, поступово корегуючи рухи, не тільки своєчасно виправляє їх, але застосовуючи систему спеціально-підвідних або спеціально-підготовчих вправ, попереджує їх виникнення, пришвидшуючи цим становлення техніки. Визначивши основні помилки, слід проаналізувати причини їх виникнення.

Далі акцентувати увагу необхідно на ознайомленні із загальною методикою навчання легкоатлетичних вправ. Навчання в легкій атлетиці являє

собою педагогічний процес формування, вдосконалення необхідних легкоатлету знань, умінь, навичок та оволодіння ними. Цей процес спеціально організований і цілеспрямований. Для того, щоб технічно правильно виконати рух у легкоатлетичній вправі, необхідно ним оволодіти, тобто створити і накопичити можливості – сформувати вміння та навички. Оволодіння технікою видів легкої атлетики на основі сучасних уявлень можна розподілити на кілька фаз, що характеризують собою процес вивчення рухової дії, закріплення та вдосконалення рухів. Потрібно засвоїти типову схему навчання легкоатлетичних вправ: створення правильного уявлення про техніку легкоатлетичної вправи; навчання техніки основних елементів вправи, їх деталей і техніки вправи в цілому; корегування індивідуальних особливостей техніки виконання легкоатлетичної вправи та визначення шляхів подальшого її вдосконалення. Важливо розглянути загальні методи, принципи і педагогічні правила навчання легкоатлетичних вправ.

Опрацювання останнього питання має бути спрямовано на ознайомлення зі структурою заняття з легкої атлетики, яке є основною організаційною формою навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці. Заняття може бути груповим або індивідуальним. У фізичному вихованні прийнята єдина схема (структура) занять, яка складається із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Відтак необхідно акцентувати увагу на характеристиці вказаних частин заняття та усвідомити їх функції та завдання. Характерною рисою будь-якого заняття з легкої атлетики є обов'язкове поступове підвищення інтенсивності навантаження в підготовчій частині, основній, а потім зниження навантаження в заключній частині.

Питання для самоконтролю:

1. Окресліть основні завдання навчання техніки легкоатлетичних вправ.
2. Охарактеризуйте засоби навчання в легкій атлетиці.
3. Сформулюйте загальні підходи до навчання техніки легкоатлетичних видів.
4. Перелічіть чинники, які впливають на ефективність засвоєння техніки легкоатлетичних вправ.
5. Розкрийте значення оцінювання правильності виконання легкоатлетичних вправ. На основі яких критеріїв та показників воно здійснюється?
6. Охарактеризуйте загальні методичні принципи навчання легкоатлетичних вправ.
7. Назвіть та охарактеризуйте основні складові заняття з легкої атлетики. Окресліть завдання та зміст частин навчально-тренувального заняття.



Завдання:

1. Складіть методичну схему навчання одного з видів легкої атлетики із

зазначенням послідовності та детальним описом етапів навчання елементарної техніки (на власний вибір обрати один із видів легкої атлетики, а також ті, які представлені в структурі модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» та «Типової освітньої програми для 1-4 класів» для закладів загальної середньої освіти»).

2. Розробіть план навчально-тренувального заняття у ДЮСШ.

3. Складіть ментальну карту на тему «Роль педагога/тренера в навчанні різних видів легкоатлетичних вправ».

Рекомендована література:

1. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики : метод. реком. до практичних занять із дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

2. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю.М., Артюшко О.Ф., Бех О.В. та ін.: за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Кн. 2. Київ : Олімпійська література, 2023. 712 с.

3. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину) : метод. вказ. до практичних занять / уклад. : В. М. Клочко, О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2009. 56 с.

4. Набоков Ю. А., Гедзюк Д. О. Основи методики викладання легкої атлетики : метод. реком. до практичних занять із теорії та методики викладання легкої атлетики. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 40 с.

5. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.



ТЕМА 7. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Мета вивчення теми: ознайомитися з технікою спортивної ходьби; засвоїти методику навчання спортивної ходьби.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія спортивної ходьби.

2. Особливості техніки спортивної ходьби: положення тулуба, ніг, рук, голови при спортивній ходьбі. Цикл подвійного кроку. Дихання при ходьбі.

3. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння спортивною ходьбою. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби.

4. Послідовність навчання спортивної ходьби.

5. Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби і

рекомендації щодо їх виправлення.

6. Дистанції у спортивній ходьбі для чоловіків і жінок.
7. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи спортивної ходьби як легкоатлетичного виду.

Вивчення теми потрібно розпочати з ознайомлення з історичними аспектами становлення та розвитку спортивної ходьби у світі та в Україні, розгляду яскравих фактів, подій, історії організації перших змагань.

Спортивну ходьбу необхідно розглядати як циклічну вправу, яка складається з повторення в певній послідовності одних і тих самих рухів, тому при аналізі техніки циклічних вправ достатньо розібрати один цикл і визначити темп або частоту повторень рухів. Циклом у ходьбі є подвійний крок, протягом якого кожна частина тіла проходить через всі фази руху. Техніка спортивної ходьби відрізняється від звичайної ходьби більшою координаційною складністю та ефективністю і за рахунок цього значно більшою швидкістю пересування.

Важливо усвідомити, що особливості техніки спортивної ходьби зумовлені правилами змагань: контакт спортсмена з землею повинен бути постійним. Руки під час ходьби врівноважують тіло спортсмена і регулюють темп пересування. Характер роботи рук впливає на темп, довжину кроку, тобто на швидкість ходьби. Техніка спортивної ходьби характеризується чергуванням напруження і розслаблення м'язів. Після енергійного відштовхування махова нога вільно виноситься вперед, вага тіла без напруження передається на опорну ногу, плечовий пояс розслаблений, але руки працюють енергійно. Голова і тіло тримаються у невимушеному природному положенні. Зауважте, що вміння ходити вільно, без зайвого напруження, оптимально поєднуючи довжину і частоту кроків – найбільш важлива умова досконалої техніки ходьби.

Навчання техніки ходьби повинно бути послідовним. Неправильно засвоєні рухи потрібно вивчати знову, застосовуючи різні засоби. Постановка стопи, положення тулуба, голови, робота рук і ритм дихання – це важливі деталі, які повинні бути під постійним контролем у процесі навчання. Необхідно детально розібрати кожен окремий елемент руху в спортивній ходьбі: рухи ніг, рук, плечового поясу, корпусу та голови. Акцентувати увагу треба на циклі подвійного кроку (періоди опори й періоди польоту), особливостях постановки ноги на опору, довжині кроків і темпі рухів, а також на диханні при ходьбі. Паралельно потрібно визначити типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби та засвоїти рекомендації щодо їх виправлення.

Далі необхідно послідовно ознайомитися з технікою виконання спеціальних, підвідних і підготовчих вправ ходака. Для навчання техніки

спортивної ходьби використовується метод цілісної вправи. Хоча, для вирішення певних завдань, на етапі поглибленого розучування може використовуватися і метод вивчення вправи по частинах. Навчання спортивній ходьбі пов'язане з перебудовою дуже міцної навички звичайної ходьби на своєрідну ходьбу на прямих ногах. Критеріями оцінки навчання техніки цього виду легкої атлетики будуть природність та економність спортивної ходьби.

Спортивна ходьба – змагальний вид легкої атлетики. З огляду на те, що це змагальна дисципліна, вона передбачає суворі вимоги до техніки виконання, вимагає спеціальної підготовки. Потрібно акцентувати увагу на видах змагань зі спортивної ходьби, класифікації дистанцій залежно від статі учасників, ознайомитися з офіційними правилами змагань і підставами для дискваліфікації спортсменів.

За правилами змагань зі спортивної ходьби необхідно: а) дотримуватися безперервного контакту із землею, тобто винесена вперед нога повинна торкнутися землі до того, як нога, що залишилася ззаду, відірветься від землі; б) при проходженні моменту вертикалі опорну ногу необхідно випрямляти хоча б на одну мить.

Питання для самоконтролю:

1. Поясніть відмінності спортивної ходьби від звичайної та від бігу.
2. Назвіть основні характеристики спортивної ходьби.
3. З яких періодів складається цикл спортивної ходьби?
4. Зі скількох фаз складається цикл спортивної ходьби?
5. З яких фаз складається період одиночної опори?
6. Чого важливо уникати під час виконання спортивної ходьби?
7. Наведіть методичну послідовність навчання спортивної ходьби.
8. Які вимоги за правилами змагань ставляться до техніки спортивної ходьби?
9. Де можуть проводитися змагання зі спортивної ходьби?

Тести:

1. Які основні особливості виконання техніки спортивної ходьби?
 - а) активна робота рук і ніг;
 - б) максимально широкі кроки та їх темп;
 - в) відсутність фази польоту й безопорного положення ніг, опорна нога не згинається в коліні.
2. Яка довжина кроку в спортивній ходьбі?
 - а) 70-80 см;
 - б) 100-120 см;
 - в) 120-140 см.
3. Темп спортивної ходьби становить:
 - а) 80-100 кроків/хв;
 - б) 120-150 кроків/хв;

в) 180-200 кроків/хв.

4. За скільки попереджень дискваліфікується спортсмен?

- а) за 2 попередження;
- б) за 3 попередження різними суддями;
- в) за 2 попередження старшого судді.

5. На яких дистанціях спортивної ходьби розігруються комплекти олімпійських нагород у чоловіків?

- а) 20 км, 50 км;
- б) 10 км, 20 км;
- в) 20 км, 30 км.

6. На якій дистанції спортивної ходьби розігрується комплект олімпійських нагород у жінок?

- а) 50 км;
- б) 30 км;
- в) 20 км.

7. Як ставиться ступня на доріжку при спортивній ходьбі?

- а) на передню частину ступні;
- б) на всю ступню;
- в) перекатом із п'ятки на носок.



Завдання:

1. Визначте завдання навчання техніки спортивної ходьби, дотримуючись методичної послідовності їх вирішення.

2. Розробіть комплекси вправ для засвоєння елементів спортивної ходьби:

- для правильної постановки стоп з перекастом при ходьбі;
- для оволодіння рухами таза при спортивній ходьбі, поєднуючи їх із рухами ніг;
- для узгодження рухів рук і плечей під час спортивної ходьби;
- для удосконалення техніки спортивної ходьби в цілому.

3. Побудуйте та заповніть таблицю «Типові помилки при навчанні техніки спортивної ходьби та засоби їх виправлення».

4. Схематично представте періоди і фази циклу спортивної ходьби.

Рекомендована література:

1. Аспекти побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Aspekty_pobudoby_tren_HODBA.pdf

2. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.

3. Самоленко Т. В., Апайчев О. В., Караулова С. І. Аналіз результатів виступів національної збірної команди України на командних чемпіонатах Європи з легкої атлетики протягом 2009-2019 років. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму : колективна монографія / за заг. ред. Н. Е. Пангелової. Переяслав : Домбровська Я. М., 2020. 436 с. С. 329–341.

4. Спортивна ходьба : навч. посіб. / С. П. Совенко, Ю. М. Андрющенко, А. В. Соломін, В. Є. Віноградов. Київ : НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.

5. Яловик В. Т., Яловик А. В. Підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 56 с.



ТЕМА 8. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА ЕСТАФЕТНОГО БІГУ

Мета вивчення теми: ознайомитися з технікою бігу та її сутнісними характеристиками; засвоїти методику навчання техніки бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія розвитку бігу на короткі дистанції.
2. Послідовність навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Основні, підготовчі та спеціальні бігові вправи для засвоєння техніки бігу на короткі дистанції.
4. Особливості бігу на дистанціях 200 м, 400 м (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування).
5. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.
6. Правила змагань із бігу на короткі дистанції.
7. Історія розвитку естафетного бігу.
8. Способи перенесення та види передачі естафетної палички на дистанціях 4x100 м, 4x400 м.
9. Послідовне засвоєння техніки основних і спеціальних бігових вправ для оволодіння технікою естафетного бігу.
10. Правила проведення змагань з естафетного бігу.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи бігу як легкоатлетичного виду, характерні особливості бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.

Вивчення теми потрібно розпочати з ознайомлення з історичними аспектами становлення та розвитку бігу на короткі дистанції та естафетного бігу, розгляду яскравих фактів, подій, історії організації перших змагань.

Далі необхідно детально розглянути біг на короткі дистанції (200 м, 400 м). Увагу необхідно акцентувати на характерних особливостях спринтерського бігу, який характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі; на фазах бігу (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування). Важливо детально розібрати техніку бігу на короткі дистанції, методичну послідовність її засвоєння, визначити типові помилки в техніці виконання, засоби їх виправлення, критерії оцінки ефективності та раціональності техніки бігу на короткі дистанції. Також вивчення потребують основні, підготовчі та спеціальні бігові вправи для засвоєння техніки бігу на короткі дистанції та спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних спринтерам.

Біг на короткі дистанції – змагальний вид легкої атлетики. Відтак мають бути засвоєні офіційні правила змагань і з'ясовані підстави для дискваліфікації спринтерів.

Друга частина питань теми передбачає засвоєння теоретичних і методичних аспектів естафетного бігу, характерних особливостей естафетного бігу на дистанціях 4x100 м, 4x400 м. Важливо детально розібрати техніку естафетного бігу, способи передачі естафетної палички, положення бігуна, який приймає естафету. Далі необхідно набути уявлення про методичну послідовність засвоєння техніки основних і спеціальних бігових вправ для оволодіння технікою естафетного бігу. Зверніть увагу, що складність техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій швидкості в обмеженій зоні. Визначте чинники, які сприяють розвитку максимальної швидкості бігунів на дистанціях і точності передач естафети. Крім того, потрібно проаналізувати типові помилки, яких припускаються спортсмени в техніці естафетного бігу на дистанціях 4x100 м, 4x400 м, засвоїти засоби для їх виправлення та розглянути критерії оцінки ефективності та раціональності техніки естафетного бігу. Завершити опрацювання питань теми необхідно ознайомленням з офіційними правилами змагань з естафетного бігу.

Тести:

1. Що є головним у бігу зі старту?

- а) реакція спортсмена на постріл;
- б) варіанти розташування стартових колодок («звичайний», «розтягнутий», «зближений»);
- в) стартовий розгін.

2. За командою «На старт!» попереду ставиться:

- а) махова нога;
- б) поштовхова нога;
- в) не має значення.

3. За командою «Увага!» маса тіла:

- а) повністю переноситься на руки;
- б) рівномірно розподіляється між руками й ногами;
- в) не змінюється.

4. Стартовий розгін триває:

- а) 10-15 м;
- б) 15-20 м;
- в) 25-30 м.

5. Кращі умови для нарощування швидкості досягаються коли ЗЦМТ бігуна знаходиться:

- а) попереду точки опори;
- б) перед точкою опору;
- в) позаду точки опори.

6. На якій секунді стартового розгону досягається максимальна швидкість?

- а) на 5-й секунді;
- б) на 6-й секунді;
- в) на 7-й секунді.

7. Швидкість бігу в стартовому розгоні збільшується переважно за рахунок:

- а) частоти кроків;
- б) довжини кроків;
- в) за рахунок обох компонентів.

8. Які показники змінюються на фінішному відрізку?

- а) довжина кроків;
- б) частота кроків;
- в) обидва показники.

9. У бігу на короткі дистанції нога ставиться на доріжку:

- а) із передньої частини стопи;
- б) на всю стопу з переходом на носок;
- в) на зовнішню частину стопи.

10. Який спосіб фінішування є найбільш раціональним?

- а) стрибок на лінію фінішу;
- б) нахилення тулуба на останньому кроці;
- в) падіння на фінішну стрічку.

11. Які естафети вважаються класичними, тобто, на яких дистанціях проводяться офіційні змагання?

- а) 4х60 м; 4х200 м;
- б) 4х50 м; 4х150 м;
- в) 4х100 м; 4х400 м.

12. Який спосіб передачі естафетної палички вважається найбільш раціональним?

- а) зверху;
- б) знизу;
- в) із перекладанням з руки в руку (без перекладання).

13. Максимальний відрізок дистанції, на якому має право набирати швидкість бігун:

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

14. На яких метрах зони передачі найбільш доцільно передавати естафетну паличку?

- а) до 10 м;
- б) 13-15 м;
- в) 16-17 м.

15. Де повинен залишитись бігун, що передав естафетну паличку?

- а) відійти праворуч;
- б) відійти ліворуч;
- в) залишитися на своїй доріжці.

16. Де може перебувати бігун, який приймає естафетну паличку?

- а) посередині зони передачі;
- б) у зоні передачі;
- в) за 10 м до зони передачі.

17. Яке положення приймає бігун для прийняття естафети на другому, третьому, четвертому етапах?

- а) положення низького старту;
- б) положення високого старту;
- в) положення, близьке до низького старту.

18. У чому полягає різниця у виконанні низького старту в естафетному і звичайному бігу?

- а) у розташуванні колодок;
- б) у положенні рук;
- в) різниці немає.

19. Довжина естафетної палички становить:

- а) до 25 см;
- б) 28-30 см;
- в) 35 см.

20. Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, скільки бігунів дозволяється замінити на подальших етапах змагань?

- а) 1 спортсмена;
- б) 2 спортсменів;
- в) усіх спортсменів.



Завдання:

1. Розробіть комплекси вправ для навчання елементів бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування).

2. Розробіть комплекси вправ для навчання елементів естафетного бігу (вправи для передачі естафетної палички, вихідні положення того, хто приймає естафету, особливості розташування спортсменів на етапах, вправи для вдосконалення техніки низького старту на першому етапі та техніки в цілому).

3. Побудуйте та заповніть таблицю «Типові помилки при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та засоби їх виправлення».

4. Побудуйте та заповніть таблицю «Типові помилки при навчанні техніки естафетного бігу та засоби їх виправлення».

5. Проаналізуйте та опишіть рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості.

Рекомендована література:

1. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос; 2019. С. 59–61.

2. Борзов В. Великий спринт у вісні та на яву. Київ, 2016. 192 с.

3. Легка атлетика : посіб. до практичних і самостійних занять / В. В. Тимошенко, В. Г. Лосік, О. В. Полях. Краматорськ : ДДМА, 2014. 56 с.

4. Мелешко В. І. Біохімічна діагностика в спорті : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДДІФКіС. 2015. 280 с.

5. ФЛАУ. Правила змагань. URL: <https://uaf.org.ua/>

6. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі : навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2017. 274 с.



ТЕМА 9. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ З БАР'ЄРАМИ

Мета вивчення теми: ознайомитися з технікою бігу з бар'єрами; засвоїти методику навчання техніки бігу з бар'єрами на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія виникнення та розвитку бігу з бар'єрами.
2. Загальна характеристика бар'єрного бігу.
3. Характеристика основних фаз бігу з бар'єрами (старт, стартовий розгін до першого бар'єра, подолання бар'єра, біг між бар'єрами і фінішування).
4. Особливості техніки бігу з бар'єрами на дистанції 400 м з/б.
5. Компоненти техніки подолання бар'єра.
6. Методика навчання техніки бар'єрного бігу.
7. Розміщення (висота, кількість, відстань між бар'єрами, кількість кроків між бар'єрами з урахуванням дистанції) бар'єрів на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б залежно від вікових груп спортсменів і правил змагань.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи бігу з бар'єрами як легкоатлетичного виду, характерні особливості бігу на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б.

Вивчення теми потрібно розпочати з ознайомлення з історичними аспектами становлення та розвитку бігу з бар'єрами, розгляду яскравих фактів, подій, історії організації перших змагань.

Далі необхідно детально розглянути біг з бар'єрами на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б. Увагу необхідно акцентувати на загальних особливостях бігу з бар'єрами; на характеристиці основних фаз бігу з бар'єрами (старт, стартовий розгін до першого бар'єра, подолання бар'єра, біг між бар'єрами і фінішування), на компонентах техніки подолання бар'єра. Важливо детально розібрати техніку бігу з бар'єрами, методичну послідовність її засвоєння (навчання руху атакуючої ноги, навчання перенесення поштовхової ноги, навчання ритму бар'єрного бігу та ін.), визначити типові помилки в техніці виконання, засоби їх виправлення, критерії оцінки ефективності та раціональності техніки бігу з бар'єрами на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б. Також вивчення потребують основні, підготовчі та спеціальні вправи для засвоєння техніки бігу з бар'єрами на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б та спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних спортсменам-бар'єристам.

Біг з бар'єрами – змагальний вид легкої атлетики. Відтак мають бути

засвоєні офіційні правила змагань і з'ясовані підстави для дискваліфікації бар'єристів.

Потрібно усвідомити, що біг з бар'єрами являє собою чергування «гладкого» бігу з подоланням перешкод. Так само, як і біг на спринтерські дистанції, його відносять до групи швидкісних легкоатлетичних вправ. Та якщо у звичайному бігу цикл рухів становить подвійний крок, то в бар'єрному бігу він змінюється у зв'язку з необхідністю долати перешкоди. Бар'єр долають так званим «бар'єрним кроком». Біг між бар'єрами і подолання бар'єра становлять ритм рухів. Біг починають на всіх дистанціях з положення низького старту. Дії бігуна ускладнюються тим, що він повинен точно потрапити на місце відштовхування перед бар'єром і при цьому перебувати в зручному для подолання бар'єра положенні.

Біг між бар'єрами наближається за технікою до звичайного бігу, тільки останній крок перед перешкодою трохи коротший за попередні. Навчання бар'єрного бігу починають після опанування техніки бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину та висоту. Довжина кроків між бар'єрами і час їх виконання повинні стабілізуватися з поліпшенням техніки. Перед початком вивчення окремих елементів бар'єрного бігу необхідно створити правильне уявлення про його техніку в цілому.

Тести:

1. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для чоловіків?

- а) 100 м, 200 м;
- б) 110 м, 400 м;
- в) 120 м, 300 м.

2. Які види бар'єрних дистанцій є класичними для жінок?

- а) 80 м, 300 м;
- б) 100 м, 400 м;
- в) 110 м, 200 м.

3. Яка кількість бар'єрів знаходиться у чоловіків і жінок незалежно від дистанції?

- а) однакова;
- б) у жінок менша;
- в) однакова – по 10 бар'єрів.

4. Яка висота бар'єра на дистанції 110 м у чоловіків?

- а) 94 см;
- б) 100 см;
- в) 106,7 см.

5. Яка висота бар'єра на дистанції 100 м у жінок?

- а) 76,2 см;

- б) 84 см;
- в) 100 см.

6. Яка висота бар'єра на дистанції 400 м для чоловіків?

- а) 84 см;
- б) 91,4 см;
- в) 100 см.

7. Яка висота бар'єра на дистанції 400 м для жінок?

- а) 76,2 см;
- б) 84 см;
- в) 91,4 см.

7. Який термін використовується на позначення дій бар'єриста перед відштовхуванням перед бар'єром?

- а) долання бар'єра;
- б) «атака» бар'єра;
- в) вхід на бар'єр.

8. Який термін використовується на позначення рухів спортсмена після проходження тіла над бар'єром?

- а) приземлення;
- б) сходження з бар'єра;
- в) пробігання бар'єра.

9. За скільки кроків долають спортсмени дистанцію між бар'єрами в бігу на 400 м?

- а) 20-22-24 кроків;
- б) 15-17-19 кроків;
- в) 13-14 кроків.

10. За скільки кроків бар'єристи долають відстань між бар'єрами на дистанції 100 м (жінки) і 110 м (чоловіки)?

- а) за 4 кроки;
- б) за 3 кроки;
- в) за 5 кроків.



Завдання:

1. Заповніть таблицю, вказавши відповідно до завдань, що ставляться при навчанні техніки бігу з бар'єрами, тренувальні засоби й методи, які використовуватимуться в навчально-тренувальному процесі та методичні рекомендації для виправлення помилок у техніці бігу з бар'єрами.

2. Наведіть приклади використання вправ з бар'єрами для розвитку необхідних фізичних якостей спортсменів у інших видах спорту (обрати один-два виду спорту).

3. Заповніть таблицю.

№ з/п	Завдання, що ставляться для засвоєння техніки бігу з бар'єрами на дистанціях 100 м з/б, 110 м з/б, 400 м з/б	Засоби та методи навчання і тренування	Методичні рекомендації щодо виправлення помилок у техніці бігу з бар'єрами
1	Набуття правильного уявлення про техніку бар'єрного бігу		
2	Навчання техніки подолання бар'єра атакуючою ногою		
3	Навчання техніки подолання бар'єра поштовховою ногою		
4	Навчання ритму між бар'єрами		
5	Навчання стартового розгону з високого старту, ритму й довжини кроків до першого бар'єра і між бар'єрами		
6	Навчання низького старту в поєднанні з подоланням бар'єра (2-3)		
7	Опанування техніки бар'єрного бігу по прямій у цілому		
8	Навчання техніки бігу по повороту з доданням бар'єрів		
9	Удосконалення техніки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена		

Рекомендована література:

1. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос; 2019. 650 с.

2. Борзов В. Великий спринт у вісні та на яву. Київ, 2016. 192 с.
 3. Легка атлетика : посіб. до практичних і самостійних занять / В. В. Тимошенко, В. Г. Лосік, О. В. Полях. Краматорськ : ДДМА, 2014. 56 с.
 4. Методика навчання та техніка виконання бар'єрного бігу. Загальна характеристика бар'єрного бігу. URL: <https://surl.li/zlvxhc>
-



ТЕМА 10. ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Мета вивчення теми: ознайомитися з технікою бігу на середні та довгі дистанції; засвоїти методику навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія бігу на середні та довгі дистанції.
2. Загальні основи техніки бігу на середні та довгі дистанції (положення тулуба, ніг, рук, голови). Цикл подвійного кроку. Дихання при бігу.
3. Послідовність навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
4. Типові помилки при навчанні техніці бігу на середні та довгі дистанції та методичні рекомендації щодо їх виправлення.
5. Чинники, які впливають на економічність та ефективність бігу на середні та довгі дистанції.
6. Правила змагань із бігу на середні та довгі дистанції.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи бігу на середні та довгі дистанції.

Вивчення теми потрібно розпочати з ознайомлення з історичними аспектами становлення та розвитку бігу на середні та довгі дистанції у світі та в Україні, розгляду яскравих фактів, подій, історії організації перших змагань.

Біг на середні та довгі дистанції необхідно розглядати як циклічні вправи, що складаються з повторення в певній послідовності одних і тих самих рухів, тому при аналізі техніки циклічних вправ достатньо розібрати один цикл рухів – подвійний крок, що складається з двох періодів опори і двох фаз польоту, визначити темп та частоту повторень рухів.

Увагу необхідно акцентувати на характерних особливостях бігу на середні та довгі дистанції, який характеризується значною тривалістю та високою інтенсивністю; на фазах бігу (старт (положення на старті), стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування). Важливо детально розібрати загальні основи техніки бігу на середні та довгі дистанції (положення тулуба, ніг, рук, голови), методичну послідовність її засвоєння.

Акцентувати увагу треба на циклі подвійного кроку (періоди опори й періоди польоту), довжині кроків і темпі рухів, а також на диханні при бігу. Паралельно потрібно визначити типові помилки при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції, засвоїти рекомендації щодо їх виправлення та розглянути критерії оцінювання економічності та ефективності бігу на середні та довгі дистанції.

Також вивчення потребують основні, підготовчі та спеціальні вправи для засвоєння техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Перед початком опанування бігу на середні та довгі дистанції необхідно створити правильне уявлення про його техніку в цілому. Далі переходять безпосередньо до засвоєння техніки бігу за такою методикою: навчання правильних бігових рухів, навчання проstownування в бігу, навчання вільного бігу по прямій, навчання бігу по повороту, навчання бігу з високого старту та стартового розбігу, навчання фінішного прискорення, удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Завершити опрацювання питань теми необхідно ознайомленням з офіційними правилами змагань із бігу на середні та довгі дистанції та причинами для дискваліфікації бігунів.

Тести:

1. Які бігові дистанції належать до середніх?

- а) від 400 до 2000 м;
- б) від 500 до 2000 м;
- в) від 600 до 3000 м.

2. Які дистанції вважаються класичними в бігу на середні дистанції?

- а) 600 і 1000 м;
- б) 800 і 1500 м;
- в) 500 і 2000 м.

3. Зі збільшенням бігової дистанції довжина кроку:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) залишається незмінною.

4. Максимальне споживання кисню (МСК) у провідних бігунів складає:

- а) 50-60 мл/кг/хв;
- б) 60-65 мл/кг/хв;
- в) 75-80 мл/кг/хв.

5. Яка зі складових техніки є найважливішою в бігу на середні дистанції?

- а) стартовий розгін;
- б) біг по дистанції;
- в) фінішування.

6. Із підвищенням швидкості бігу нахил тулуба спортсмена:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) залишається незмінним.

7. Які дистанції відносяться до класичних у бігу на довгі дистанції?

- а) 600 і 8 000 м;
- б) 5000 і 10000 м;
- в) 3000 і 7000 м.

8. Зі збільшенням швидкості бігу період польоту відносно періоду опори:

- а) збільшується;
- б) зменшується;
- в) не змінюється.

9. У бігу на дистанціях від 600 до 1000 м в одному забігу допускається:

- а) не більше 8 осіб;
- б) не більше 10 осіб;
- в) не більше 15 осіб.

10. Напрямок бігу повинен бути:

- а) правостороннім;
- б) лівостороннім;
- в) залежно від погодних умов.



Завдання:

Заповніть таблицю, вказавши відповідно до завдань, що ставляться при навчанні техніки бігу на середні та довгі дистанції, тренувальні засоби й методи, які використовуватимуться в навчально-тренувальному процесі та методичні рекомендації для виправлення помилок у техніці бігу.

№ з/п	Завдання, що ставляться для засвоєння техніки бігу на середні та довгі дистанції	Засоби та методи навчання і тренування	Методичні рекомендації щодо виправлення помилок у техніці бігу
1	Набуття правильного уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції		
2	Навчання техніки бігу по прямій дистанції		

3	Навчання техніки бігу по повороту (віражу) на дистанції		
4	Навчання техніки високого старту та стартового розгону по прямій дистанції		
5	Навчання техніки високого старту та стартового розгону по повороту (віражу) на дистанції		
6	Навчання техніки фінішування різними способами		
7	Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції		

Рекомендована література:

1. Бедункевич В. Техніка бігу на короткі, середні та довгі дистанції та підготовка атлетів. *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 2. С. 87–95. DOI:10.32652/olympic2021.2_8

2. Бобровник В., Пугачов Д., Ткаченко М. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 3–12. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.3–12.

3. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.

4. Кулик Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики : метод. реком. до практичних занять із дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.

5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

6. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.



ТЕМА 11. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТИБКІВ

Мета вивчення теми: розглянути загальні особливості техніки легкоатлетичних стрибків; засвоїти методику навчання легкоатлетичних стрибків (стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, потрійний стрибок з розбігу).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія розвитку стрибків у довжину.
2. Способи стрибків у довжину з розбігу.
3. Загальні основи техніки стрибків у довжину.
4. Методика та послідовність навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.
5. Послідовність навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці».
6. Правила змагань у стрибках у довжину з розбігу.
7. Історія розвитку стрибків у висоту. Еволюція способів виконання стрибка.
8. Загальні основи техніки стрибків у висоту.
9. Аналіз техніки виконання стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».
10. Методика та послідовність навчання техніки стрибків у висоту з розбігу способом «переступання».
11. Аналіз техніки виконання стрибка у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».
12. Методика та послідовність навчання техніки стрибків у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».
13. Правила змагань у стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп».
14. Історія потрійного стрибка.
15. Основи техніки потрійного стрибка.
16. Класична техніка потрійного стрибка: розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування, скачок, крок, стрибок, приземлення.
17. Методика та послідовність навчання техніки потрійного стрибка.
18. Правила змагань у потрійному стрибку з розбігу.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи легкоатлетичних стрибків.

Вивчення теми потрібно розпочати з ознайомлення з історичними аспектами становлення та розвитку стрибків у довжину з розбігу, стрибків у висоту з розбігу та потрійного стрибка з розбігу.

Легкоатлетичні стрибки бувають у довжину (через горизонтальну перешкоду) і у висоту (через вертикальну). В цілому стрибок – одноактивна вправа, в якій немає фаз, що повторюються, проте деякі особливості має потрійний стрибок з розбігу, у якому чергуються опорні та польотні частини.

Високих спортивних результатів у стрибках можна досягти, якщо розвинути велику початкову швидкість польоту тіла і спрямувати його під оптимальним кутом до горизонту.

Стрибок із розбігу необхідно розглядати як цілісну дію, але для зручності аналізу умовно можна виділити такі складові: розбіг і підготовка до відштовхування (від вихідного положення перед початком розбігу до моменту постановки ноги на місце відштовхування); відштовхування (від моменту постановки ноги на місце відштовхування до його закінчення); політ (від моменту відриву поштовхової ноги від опори до зустрічі з опорою); приземлення (від моменту зустрічі з опорою до повної зупинки руху тіла).

Далі необхідно розглянути характерні особливості стрибка в довжину, техніку та способи його виконання за характером групування спортсмена в польоті («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»). При виконанні цього стрибка на результат дуже впливають початкова швидкість і кут вильоту. Тому найважливішими фазами стрибка є розбіг і відштовхування. Потрібно засвоїти методику навчання та послідовність вирішення рухових завдань при виконанні стрибків у довжину вказаними вище способами.

Подальше опрацювання питань теми передбачає розгляд характерних особливостей стрибка у висоту та техніки його виконання, визначення способів переходу через планку під час виконання стрибків у висоту з розбігу («перекидний», «перекат», «переступання», «хвиля» і «фосбері-флоп»). Акцентувати увагу необхідно на аналізі техніки виконання стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» та «фосбері-флоп». Потрібно засвоїти методику навчання та послідовність вирішення рухових завдань при виконанні стрибків двома вказаними способами.

Відмітні особливості має потрійний стрибок із розбігу – він складається з трьох послідовних стрибків по прямій лінії. Перший («скік») – з поштовхової на поштовхову, другий («крок») – з поштовхової на махову і третій («стрибок») – з махової на обидві ноги. Результат у потрійному стрибку в основному залежить від горизонтальної швидкості розбігу й вертикальної швидкості, набутої під час відштовхування. Виконуючи потрійний стрибок, треба знайти оптимальне співвідношення між горизонтальною швидкістю, висотою траєкторії польотних фаз стрибка (кут вильоту) і здатністю спортсмена пружинити під час приземлення, щоб потужним відштовхуванням створити велику вертикальну швидкість. Потрібно засвоїти методику навчання та послідовність вирішення рухових завдань при виконанні потрійного стрибка.

Акцентувати увагу потрібно на чинниках, від яких залежить спортивний результат у стрибках у довжину з розбігу, стрибках у висоту з розбігу та в потрійному стрибку.

Завершити опрацювання питань теми необхідно ознайомленням з

офіційними правилами змагань у стрибках у довжину з розбігу, стрибках у висоту з розбігу та в потрійному стрибку з розбігу.

Тести:

1. Який біговий крок найкоротший у розбігу перед відштовхуванням?
 - а) останній;
 - б) передостанній;
 - в) третій від місця відштовхування.

2. Як ставиться нога на брусок перед відштовхуванням?
 - а) майже випрямленою, усією ступнею з невеликим випередженням п'яти;
 - б) із передньої частини ступні;
 - в) на всю ступню.

3. Яка довжина розбігу в спортсменів-початківців?
 - а) 10-15 м;
 - б) 15-20 м;
 - в) 25-30 м.

4. У момент відштовхування горизонтальна швидкість стрибуну:
 - а) трохи зменшується (10-15 %);
 - б) залишається без змін (8-10 %);
 - в) трохи збільшується (2-5 %).

5. Під яким кутом відбувається відштовхування стрибуну від бруска?
 - а) 50-60°;
 - б) 70-75°;
 - в) 77-80°.

6. Під яким кутом відбувається політ після відштовхування?
 - а) 15-20°;
 - б) 18-24°;
 - в) 25-27°.

7. З якою метою стрибун робить рухи руками та ногами в польоті?
 - а) збільшення результативності стрибка;
 - б) збільшення горизонтальної або вертикальної швидкості;
 - в) збереження рівноваги і підготовка до приземлення.

8. Якою є швидкість вильоту в стрибках у довжину?
 - а) більшою за швидкість розбігу;
 - б) однаковою зі швидкістю розбігу;
 - в) меншою від швидкості розбігу.

9. Довжина ями для приземлення повинна бути не менше:

- а) 5 м;
- б) 6 м;
- в) 8 м.

10. Який із способів стрибка в довжину є найскладнішим у виконанні?

- а) «ножиці»;
- б) «зігнув ноги»;
- в) «прогнувшись».

11. Під яким кутом відбувається відштовхування у стрибках способом переступання?

- а) 30-45°;
- б) 45-50°;
- в) 50-55°.

12. На якій відстані від планки відбувається відштовхування в стрибках у висоту?

- а) 65-70 см;
- б) 70-80 см;
- в) 80-85 см.

13. Якою ногою відбувається відштовхування у стрибках способом переступання?

- а) ближньою до планки;
- б) дальньою від планки;
- в) не має значення.

14. На яку ногу відбувається приземлення у стрибках способом переступання?

- а) на поштовхову;
- б) на махову;
- в) на обидві разом.

15. Найбільш поширена довжина розбігу в стрибках у висоту способом «фосбері-флоп»:

- а) 10-12 кроків;
- б) 7-9 кроків;
- в) 13-15 кроків.

16. У стрибках у висоту, якщо висоту не взято, у протоколі змагань пропоставляється:

- а) позначка «Х»;
- б) позначка «-»;
- в) позначка «О».

17. Який кут вильоту в стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп»?

- а) 55-65°;
- б) 85-90°;
- в) 50-55°.

18. Від яких основних чинників залежить спортивний результат у стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп»?

- а) швидкості розбігу та сили відштовхування;
- б) швидкості розбігу та кута вильоту;
- в) рівня розвитку фізичних якостей спортсмена.

19. Як відбувається розбіг у стрибках у висоту з розбігу способом «фосбері-флоп»?

- а) тільки по прямій;
- б) тільки по дузі;
- в) спочатку по прямій, потім по дузі.

20. Скільки спроб надається спортсменам у стрибках у висоту з розбігу на кожній висоті?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 6.

21. У якій послідовності виконується потрійний стрибок з розбігу?

- а) «стрибок-крок-скік»;
- б) «крок-стрибок-скік»;
- в) «скік-крок-стрибок».

22. Від яких чинників залежить результат у потрійному стрибку з розбігу?

- а) від швидкості розбігу;
- б) від природних чинників;
- в) від горизонтальної та вертикальної швидкості.

23. Яким є найбільш раціональне співвідношення довжини між частинами стрибка (середні частки)?

- а) скік – 34 %, крок – 37 %, стрибок 29 %;
- б) скік – 37 %, крок – 29 %, стрибок 34 %;
- в) скік – 29 %, крок – 34 %, стрибок 37 %.

24. Яка довжина розбігу в спортсменів-початківців у потрійному стрибку з розбігу?

- а) 15 м;
- б) до 25 м;

в) більше 25 м.

25. Які рухи стрибун сприяють більш ефективному відштовхуванню?

а) активні рухи рук;

б) активне та швидке розгинання поштовхової ноги;

в) активна постановка поштовхової ноги на брусок під себе й активний рух махової ноги.

26. Якою повинна бути довжина першого стрибка?

а) як звичайний стрибок у довжину з розбігу;

б) максимально дальньою;

в) меншою від кращого результату в довжину з розбігу (приблизно на 130 см).

27. З якої ноги виконується «крок»?

а) із махової;

б) із поштовхової;

в) не має значення.

28. На яку ногу приземляється стрибун у першому стрибку?

а) на махову;

б) на поштовхову;

в) не має значення.

29. Яке положення займає спортсмен у другій частині стрибка?

а) положення «у кроці»;

б) тулуб прямий, голова піднята;

в) руки підносяться вгору.

30. Різницю в постановці ноги на брусок у стрибках у довжину і потрійному стрибку з розбігу визначає таке:

а) постановка ноги переважно з передньої частини стопи;

б) тулуб нахилений уперед, постановка ноги на всю стопу зі швидким перекатом на передню частину стопи;

в) різниці немає.



Завдання:

1. Складіть комплекси вправ для навчання техніки стрибків у довжину з розбігу способом «зігнув ноги», «прогнувшись», «ножиці» (обрати один із способів стрибка та детально описати фази стрибка).

2. Складіть комплекси вправ для навчання техніки стрибків у висоту з

розбігу способом «переступання» та «фосбері-флоп».

3. Складіть комплекси вправ для навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.

4. Складіть та заповніть таблицю «Типові помилки при навчанні техніки вертикальних і горизонтальних стрибків та методичні рекомендації щодо їх усунення».

5. Проаналізуйте та опишіть рухові якості, що розвиваються за допомогою стрибкових вправ: спритність, гнучкість та швидко-силові якості (на прикладі інших видів спорту).

6. Ознайомтеся з відеоконтентом виступу світової рекордсменки, української спортсменки Ярослави Магучих. Проаналізуйте переглянуті виступи.

Рекомендована література:

1. Козлова О. Особливості техніки потрійного стрибка найсильніших спортсменів світу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2015. С. 24–29.

2. Конестяпін В., Павлось О., Ханікянц О., Дунець-Лесько А., Дух Т., Свищ Я. Кінематичні характеристики технічної підготовленості стрибунів потрійним різної кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2022. С. 14–20.

3. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину) : метод. вказівки до практичних занять / уклад.: В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2009. 56 с.

4. Степаненко Д., Печко Г., Гребенюк О., Новак Т. Аналіз виступу українських стрибунів потрійним на літніх чемпіонатах світу за часів незалежності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 295–303.

5. ФЛАУ. URL: <https://uaf.org.ua>



ТЕМА 12. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ МЕТАНЬ

Мета вивчення теми: розглянути загальні особливості техніки легкоатлетичних метань; засвоїти методику навчання легкоатлетичних метань (метання списа з розбігу, малого м'яча, гранати, диска з розбігу, штовхання ядра з розбігу).

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Історія виникнення та розвитку метання списа. Аеродинамічні властивості списа.

2. Загальні особливості техніки метання списа (тримання снаряда, вихідне положення, попередній розбіг, контрольна мітка, підготовка до

фінального зусилля, «кидкові» кроки, фінальне зусилля, виліт і політ снаряда).

3. Методика та послідовність навчання техніки метання списа.

4. Загальні особливості техніки метання малого м'яча та легкоатлетичної гранати.

5. Спеціальні та підвідні вправи в метанні малого м'яча і гранати.

6. Історія виникнення та розвитку штовхання ядра.

7. Способи виконання техніки штовхання ядра.

8. Загальні особливості техніки штовхання ядра (тримання ядра, вихідне положення, підготовка до скоку, розгін-скік, фінальне зусилля, гальмування, утримання рівноваги).

9. Методика та послідовність навчання техніки штовхання ядра способом зі «скоку».

10. Історія виникнення та розвитку метання диска як виду легкої атлетики.

11. Методична послідовність навчання техніки метання диска.

12. Типові помилки техніки виконання легкоатлетичних метань і методичні рекомендації щодо їх усунення.

13. Правила змагань із легкоатлетичних метань.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти теоретико-методичні основи легкоатлетичних метань (метання списа з розбігу, малого м'яча, гранати, диска з розбігу, штовхання ядра з розбігу).

Опрацювання питань теми необхідно розпочати з ознайомлення з історією становлення та розвитку легкоатлетичних метань (метання списа з розбігу, малого м'яча, гранати, диска з розбігу, штовхання ядра з розбігу). Далі потрібно розглянути основи техніки легкоатлетичних метань загалом. Після формування загального уявлення доцільно перейти до ознайомлення з особливостями техніки метання списа з розбігу, малого м'яча, гранати, диска з розбігу і штовхання ядра з розбігу, детально розглянувши кожен елемент техніки. Потрібно засвоїти методику навчання та послідовність вирішення рухових завдань при виконанні кожного з видів метань. Також вивчення потребують підвідні та спеціальні вправи для засвоєння техніки метань.

Акцентувати увагу треба на чинниках, від яких залежить спортивний результат у легкоатлетичних метаннях. Також необхідно проаналізувати типові помилки в техніці виконання метань і розглянути методичні рекомендації щодо їх усунення.

Завершити опрацювання питань теми потрібно ознайомленням з офіційними правилами змагань із легкоатлетичних метань.

Опрацьовуючи послідовно кожне питання теми, необхідно усвідомити, що метання являють собою спосіб переміщення інертної маси легкоатлетичних приладів у просторі. Легкоатлетичні метання належать до швидкокісно-силових

вправ, а отже, вони потребують значних нервово-м'язових напружень. Метальник повинен мати хорошу фізичну підготовку і високий рівень швидко-силових якостей. Проте дальність польоту приладу значною мірою залежить від оволодіння раціональною технікою метання.

Усі види метань підлягають законам механіки. Дальність польоту приладу залежить від початкової швидкості вильоту, кута вильоту й опору повітря, а також від висоти вильоту відносно точки приземлення і аеродинамічних властивостей приладу. Проте вплив кожного з цих чинників не однаковий. Лише початкова швидкість вильоту в усіх випадках позитивно впливає на дальність польоту легкоатлетичного приладу. Кут вильоту залежить від форми приладу та напрямку вітру. Можливість збільшення дальності метання внаслідок зміни кута вильоту обмежується оптимальним напрямом вильоту приладу. Опір повітря гальмує політ (ядра, гранати, молота). Але повітряне середовище можна використати для збільшення дальності польоту приладів, які мають хороші аеродинамічні властивості (диск і спис).

У кожного спортсмена виробляється постійна, наближена до оптимальної висота точки вильоту приладу. Загалом будь-яке метання має відповідати найвигіднішому співвідношенню початкової швидкості та кута вильоту з урахуванням впливу повітря на дальність польоту.

Залежно від маси і форми приладу та правил змагань застосовують різні способи метань. Легкі прилади метають із-за голови (малий м'яч, граната, спис), середньої ваги, плоскі (диск) – із поворотом, важкі прилади, що не мають ручки (ядро), штовхають від грудей із стрибка.

Для ефективного метання важливе значення має робота не тільки м'язів ніг, а й тулуба, плечового поясу і рук. Для метань характерна так звана балістична робота м'язів, особливість якої полягає у швидкому скороченні попередньо розтягнутих м'язів. М'язи перестають активно працювати раніше, ніж закінчиться рух. Така короткочасна й інтенсивна робота великої кількості м'язів підвищує вимоги до координації рухів.

Способи тримання легкоатлетичних металевих приладів залежать від їх конструкції та ваги, а також від техніки метання.

У метаннях можна визначити загальні вимоги, незважаючи на те, що метання кожного легкоатлетичного приладу має свою специфіку.

Перед початком навчання кожного виду легкоатлетичних метань необхідно створити правильне уявлення про техніку їх виконання в цілому, звертаючи особливу увагу на ритм, швидкість і силову структуру рухів, а вже потім переходити до засвоєння окремих елементів у їх логічній послідовності.

Тести:

1. Метання гранати відбувається:

- а) у коридорі завширшки 10 м;
- б) у секторі для метання списа;
- в) у визначену площину поля завширшки від 10 до 25 м.

2. У чому полягає різниця в техніці метання м'яча та гранати?
- а) у способі відведення снаряда;
 - б) у розміщенні снаряда під час розбігу;
 - в) у замаху снаряда.
3. Під яким кутом випускається граната?
- а) до 40° ;
 - б) у межах $40-43^\circ$;
 - в) більше 43° .
4. З якого моменту розпочинається фінальне зусилля в метанні гранати?
- а) із постановки лівої ноги на опору;
 - б) із постановки правої ноги на опору;
 - в) із безопорного положення.
5. Укажіть спільне в метанні малого м'яча, гранати та списа?
- а) форма розбігу;
 - б) кількість «кидкових» кроків;
 - в) усі відповіді правильні.
6. Яка вага гранати у змаганнях атлетів-чоловіків?
- а) 500 г;
 - б) 700 г;
 - в) 750 г.
7. З якої ноги розпочинається «перехресний» крок у метанні гранати?
- а) стегном лівої ноги вперед-угору;
 - б) стегном правої ноги вперед-угору;
 - в) без опорного положення.
8. Довжина доріжки для розбігу в метанні гранати повинна бути не менше:
- а) 15 м;
 - б) 30 м;
 - в) 35 м.
9. Як називається місце для метання спортивних снарядів?
- а) майданчик;
 - б) сектор;
 - в) поле для метання.
10. Якої ширини сектор для метання малого м'яча?
- а) 10 м;
 - б) 20 м;
 - в) 25 м.

11. Від яких чинників залежить результат у штовханні ядра?

- а) від пози тіла і зросту спортсмена;
- б) від початкової швидкості та кута вильоту ядра;
- в) від природних чинників.

12. Яким повинен бути кут вильоту ядра?

- а) 45° і більше;
- б) $40-44^\circ$;
- в) $38-40^\circ$.

13. Із постановки якої ноги розпочинається фінальне зусилля у штовханні ядра?

- а) лівої;
- б) правої;
- в) не має різниці.

14. Що є найважливішим чинником для досягнення найвищої початкової швидкості вильоту ядра?

- а) довжина шляху і час дії на снаряд;
- б) потужні рухи метальника на початку розгону;
- в) маса і зріст спортсмена.

15. Яка частина тіла відіграє вирішальну роль у штовханні ядра?

- а) можливості правої руки;
- б) можливості правої руки та тулуба;
- в) силові можливості всього тіла (у тому числі й ніг).

16. Рівень володіння технікою штовхання ядра визначається різницею між результатом штовхання з місця і з розгону. Відмінним є показник:

- а) 1,0 м;
- б) 2,0 м;
- в) 1,5 м.

17. Довжина шляху переміщення ядра у фінальному зусиллі в атлетів-чоловіків становить:

- а) 1,5-1,7 м;
- б) 1,8-2,0 м;
- в) більше 2 м.

18. Який діаметр кола для штовхання ядра?

- а) 250 см;
- б) 213,5 см;
- в) 215,0 см.

19. Яку вагу має ядро для штовхання чоловіками?

- а) 7,250 кг;
- б) 7,257 кг;
- в) 7,500 кг.

20. Як визначається переможець у штовханні ядра?

- а) за кращим результатом у фіналі;
- б) за кращим результатом із 6 спроб;
- в) за сумою 3-х фінальних спроб.

21. З якого елемента після попередніх розмежувань починається входження у поворот?

- а) із повороту голови ліворуч;
- б) після відривання правої ноги від опори;
- в) із «вкручування» на носку лівої ноги до середини.

22. Швидкість обертання тіла метальника доцільно збільшувати за допомогою:

- а) швидкого повороту лівого плеча під час входу в поворот;
- б) активного руху по максимальній дузі лівої руки під час входу в поворот;
- в) почергового відштовхування ногами й виведення правої ноги махом уперед у фазі опори.

23. Яке основне завдання метальника в безопорній фазі під час повороту?

- а) збільшити обертальну силу системи «метальник-диск»;
- б) зменшити тривалість безопорної фази;
- в) збільшити поступову силу системи «метальник-диск».

24. З якою метою метальник у вихідному положенні для кидка стає спиною до напрямку метання?

- а) для збільшення радіуса обертання диска;
- б) для збільшення шляху до прикладання сили на диск;
- в) для створення максимальної швидкості обертання системи «метальник-диск».

25. Яка довжина шляху диска в попередній частині розгону?

- а) 2-3 м;
- б) 15 м;
- в) 10-20 м.

26. Яка довжина шляху диска у фінальній частині?

- а) 4 м;
- б) 8 м;
- в) 3-4 м.

27. Яка вага диска у змаганнях для чоловіків?

- а) 2 кг;
- б) 1,5 кг;
- в) 1 кг.

28. Яка вага диска у змаганнях для жінок?

- а) 1,75 кг;
- б) 1,5 кг;
- в) 1 кг.

29. Діаметр кола для метання диска становить:

- а) 2,5 м;
- б) 2 м;
- в) 1,5 м.

30. Прапорець якого кольору суддя піднімає, коли фіксується заступ при метанні?

- а) червоний;
- б) білий;
- в) жовтий.



Завдання:

1. Складіть комплекси вправ для навчання елементів техніки метання списа (обрати 2-3 вправи):

- створити уявлення про техніку метання списа в цілому;
- навчити техніки метання списа з місця (фаза фінального зусилля);
- навчити техніки виконання «кидкових» кроків;
- навчити техніки метання списа з виконанням «кидкових» кроків;
- навчити техніки розбігу та відведення списа;
- навчити техніки метання списа в цілому й удосконалювання її відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.

2. Підготуйте розповідь про раціональну техніку метання списа, використовуючи 7 речень із 14 запропонованих нижче:

- 1) фінальне зусилля завершують швидким розгинанням ніг, тулуба і руки;
- 2) випуск снаряда здійснюють плавним, рівномірним рухом передпліччя та кисті;
- 3) фінальне зусилля продовжують рухом плечей уперед-угору (рухи плечей випереджують рухи таза);
- 4) у попередній частині розбігу снаряд несуть в опущеній руці;
- 5) снаряд відводять у попередній частині розбігу;
- 6) у попередній частині розбігу снаряд несуть над плечем;

- 7) снаряд відводять на перших «кидкових» кроках;
 - 8) перехресний крок виконують правою ногою;
 - 9) перехресний крок виконують лівою ногою;
 - 10) фінальне зусилля починають рухом п'ятки правої ноги назовні (проти годинникової стрілки);
 - 11) фінальне зусилля завершують швидким розгинанням руки (рух руки починається раніше, ніж таза й тулуба);
 - 12) фінальне зусилля продовжують рухом таза вперед-угору (рухи тазом випереджають рухи плечей);
 - 13) випуск снаряда здійснюють хльостким рухом передпліччя та кисті;
 - 14) фінальне зусилля починають рухом рукою в напрямку кидка.
3. Складіть комплекси вправ для навчання елементів техніки штовхання ядра способом зі «скоку» (обрати 2-3 вправи):
- ознайомити з технікою штовхання ядра з розгону «скоком»;
 - навчити правильно тримати та виштовхувати ядро;
 - навчити техніки штовхання ядра з місця;
 - навчити техніки розгону ядра «скоком»;
 - навчити техніки штовхання ядра з розгону «скоком» у цілому.
4. Складіть комплекси вправ для навчання елементів техніки метання диска (обрати 2-3 вправи для кожного завдання):
- створити уявлення про техніку метання диска з повороту в цілому;
 - навчити правильно тримати й випускати з руки диск;
 - навчити техніки метання диска з місця;
 - навчити техніки метання диска з повороту;
 - навчити техніки метання диска з повороту в цілому згідно з правилами змагань.

Рекомендована література:

1. Караулова С. І., Маліков М. В., Богдановська Н. В. Легка атлетика: історія, техніка, методика навчання : навч. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 231 с.
2. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.
3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Ю. М. Андрущенко, О. Ф. Артюшеко, О. В. Бех та ін.: за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2023. 712 с.
4. Неклюдова І., Сахарук В. Анагліфічна теорія техніки в легкій атлетиці на прикладі метання списа та диска. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2013. № 2 (22). С. 146–151.



ТЕМА 13. ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ. ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ

Мета вивчення теми: набути уявлення про сутність змагання та особливості змагальної діяльності в легкій атлетиці; усвідомити значення і місце легкоатлетичних вправ у системі оздоровчих заходів.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання:

1. Правила проведення змагань із бігових видів легкої атлетики.
2. Правила проведення змагань із технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання).
3. Місце і значення легкої атлетики в системі оздоровчих заходів.
4. Методичні рекомендації до проведення занять з оздоровчої ходьби та бігу.
5. Легкоатлетичні вправи в системі вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.
6. Методика використання засобів легкої атлетики для навчання рухових дій в інших видах спорту в системі варіативних модулів на заняттях із фізичної культури у закладах освіти та в тренуванні спортсменів.

Методичні рекомендації до вивчення теми

У ході вивчення питань, які виносяться на самостійне опрацювання, необхідно засвоїти сутнісні характеристики спортивного змагання, розглянути форми та структуру змагальної діяльності безпосередньо в легкій атлетиці, а також усвідомити роль легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання, оздоровлення та тренування в різних видах спорту.

Найважливішим компонентом системи спортивної підготовки є змагання – універсальний механізм управління вдосконаленням спортивною майстерністю легкоатлетів, що визначають зміст тренувального процесу, виступають як необхідний інструмент контролю і суттєво впливають на розвиток виду спорту. Відтак необхідно розглянути становлення системи змагань у легкій атлетиці, її сучасний стан розвитку, проблеми, протиріччя та перспективи. Важливо проаналізувати зміни, які відбуваються в системі змагань із легкої атлетики, визначити сучасні тенденції змагальної діяльності та їх вплив на динаміку спортивні результати, на вдосконалення фізичної підготовки та тренувального процесу легкоатлетів. Далі слід розглянути структуру змагальної діяльності в легкій атлетиці, простежити вплив глобалізаційних процесів, нових форматів і категорій змагань, їх комерціалізації на її розвиток, з'ясувати особливості функціонування сучасної системи змагань у легкоатлетичному спорті на

світовому й національному рівнях. Окрім того, потрібно ознайомитися з правилами проведення змагань із бігових і технічних видів легкої атлетики.

Легка атлетика має велике значення як прикладний вид спорту. І у ході подальшого опрацювання питань теми необхідно набути уявлення про місце легкої атлетики в системі фізичного виховання та оздоровлення (вплив на розвиток усіх органів і систем організму); усвідомити значення легкоатлетичних вправ як ефективного засобу навчання і тренування в різних видах спорту та засобу вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Акцентувати увагу слід на ознайомленні з методичними рекомендаціями й підходами до організації та проведення занять з оздоровчої ходьби та бігу; засвоєнні методики використання засобів легкої атлетики для розвитку рухових здібностей, фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості), для навчання рухових дій в інших видах спорту в системі варіативних модулів на заняттях із фізичної культури, тренування спортсменів. Адже різні види бігу, стрибків, метань з дитинства супроводжують людину в повсякденному житті, є складовою частиною більшості уроків фізичної культури в закладах освіти. За допомогою легкоатлетичних вправ, при умові їх регулярного виконання, ефективно вирішується завдання гармонійного фізичного розвитку представників різних вікових груп. У процесі занять легкоатлетичними вправами набуваються й удосконалюються вміння та навички швидкого переміщення у просторі, координації рухів, раціоналізації виконання різних фізичних вправ. Хороша легкоатлетична підготовка сприяє досягненню значних успіхів у різних видах спорту. Деякі легкоатлетичні вправи є основою різних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості людини. Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність понять «спортивне змагання», «змагальна діяльність».
2. Окресліть сучасні тенденції змагальної діяльності в легкій атлетиці.
3. Перелічіть проблеми та перспективи розвитку системи змагань у легкоатлетичному спорті.
4. Поміркуйте і назвіть чинники підвищення результативності змагальної діяльності в легкій атлетиці.
5. Поясніть вплив сучасної системи змагань із легкої атлетики на побудову тренувального процесу та змагальну діяльність спортсменів.
6. Охарактеризуйте легкоатлетичні вправи як засіб фізичного виховання та оздоровлення.
7. Яке місце займають легкоатлетичні вправи в системі вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки?

**Завдання:**

1. Опишіть, як організувати змагання на короткі дистанції (60 м, 100 м) для юнаків і дівчат.
2. Як повинні бути розміщені судді на змаганнях із бігу на середні дистанції (800 м, 1500 м)?
3. Складіть план проведення змагань із бігу на 200 м для школярів. Урахуйте всі етапи від підготовки до завершення змагань.
4. Розробіть схему стартових позицій для бігу на 400 м на стандартній доріжці з 8 доріжками.
5. Запропонуйте варіанти побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу залежно від рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.
6. Складіть план проведення змагань зі стрибків у довжину з розбігу.
7. Складіть план проведення змагань із метання (малого м'яча, списа).
8. Заповнити таблицю «Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини».

<i>Фізіологічна система організму</i>	<i>Вплив легкоатлетичних вправ</i>
Функціонування рухового апарату	
Стан системи зовнішнього дихання	
Стан серцево-судинної системи	
Нервова система організму	
Стан травної системи організму	
Стан сенсорної системи організму	

Рекомендована література:

1. Гоншовський В. М., Вергуш О. М. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p>
2. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 91–93.
3. Легка атлетика : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с.
4. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Ю. М. Андрущенко, О. Ф. Артюшеко, О. В. Бех та ін.: за заг. ред.

В. І. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота. Кн. 1. Київ : Олімпійська література, 2023. 712 с.

5. Назарук В. Л., Дністрянський Б. В. Оздоровча ходьба та біг підтюпцем як засоби фізичної терапії. Організація і структура занять. *Медсестринство*. 2023. № 1. С. 21–24.

6. Федерація легкої атлетики України. Правила змагань. URL: <https://uaf.org.ua/>



ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ТА АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАНЬ

1. Основні документи планування занять із легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні та підвідні вправи.
3. Порядок виходу спортсменів у наступне коло змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів у наступне коло змагань у бігових видах.
7. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи у легкій атлетиці. Їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
10. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
11. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
12. Організація та проведення змагань із легкої атлетики.
13. Загальна методична схема навчання легкоатлетичних видів.
14. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».
15. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
16. Класифікація легкоатлетичних вправ.
17. Техніка потрійного стрибка.
18. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
19. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
20. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
21. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
22. Методи навчання легкоатлетичних вправ.
23. Техніка метання малого м'яча.
24. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
25. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
26. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
27. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
28. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.
29. Техніка бар'єрного бігу.
30. Правила та особливості суддівства у змаганнях із бар'єрного бігу.
8. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
9. Аналіз типових помилок у техніці бігу на середні та довгі дистанції. Методика їх виправлення.
31. Правила оформлення заявки на участь у змаганнях з легкої атлетики.

32. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.
33. Аналіз типових помилок у техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення.
34. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.
10. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, підвідні, допоміжні.
35. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
36. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
37. Календар змагань та методика його складання.
38. Типові помилки в техніці стрибків у довжину. Методика їх виправлення.
39. Вимоги до екіпірування, інвентарю, зовнішнього вигляду спортсменів.
40. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.
41. Типові помилки в техніці бар'єрного бігу. Методика їх виправлення.
42. Легка атлетика в закладах вищої освіти.
43. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.
44. Типові помилки в техніці спортивної ходьби. Методика їх виправлення.
45. Легка атлетика в ДЮСШ.
46. Методи навчання техніки легкоатлетичних вправ.
47. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.
48. Легка атлетика в закладах загальної середньої освіти.
49. Характеристика легкоатлетичного багатоборства.
11. Методика навчання стрибка в довжину та потрійного стрибка: підвідні та спеціальні вправи.
50. Методи тренування в легкій атлетиці.
51. Типові помилки в техніці легкоатлетичних метань. Методика їх виправлення.
52. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.
53. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
54. Методика навчання стрибка у висоту: підвідні та спеціальні вправи.
55. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.
56. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
12. Методика навчання бар'єрного бігу: підвідні та спеціальні вправи.
57. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.
58. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
13. Методика навчання спортивної ходьби: підвідні та спеціальні вправи.
59. Зв'язок між розвитком рухових якостей легкоатлетів.
60. Індивідуалізація спортивної техніки легкоатлетичних вправ.
61. Типові помилки в техніці потрійного стрибка. Методика їх виправлення.
62. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та 400 м.

- 63. Методика навчання передачі естафетної палички: основні, загальні, спеціальні, підвідні та допоміжні вправи.
- 64. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у висоту.
- 65. Тренування юних легкоатлетів.
- 66. Завдання, особливості та форми проведення занять із легкої атлетики.
- 67. Правила та особливості суддівства у змаганнях із бігу на короткі дистанції.
- 68. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.
- 69. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для штовхання ядра.
- 70. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.



Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Караулова Світлана Іванівна

ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ

Методичні рекомендації до самостійної роботи
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»
денної та заочної форм здобуття освіти

Рецензент *Р. В. Клопов*
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*
Коректор *Н. В. Біла*