

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

О.М. Мозолев

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ
АТЛЕТИКИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
А4 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»**

Навчально-методичний посібник



Навчально-методичний посібник рекомендований до друку
Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
(протокол № 5 від 21.05.2025 р.)

Рецензенти:

О. М. Галус – проректор з наукової роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор;

О. О. Солтик – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

А. В. Мельніков – завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, доктор педагогічних наук, доцент.

Мозолев О.М. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)» : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 2025. 32 с.

У навчально-методичному посібнику «Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)» розкрити загальні основи техніки виконання легкоатлетичних вправ та методів навчання школярів, надані практичні рекомендації оволодіння технікою бігу, стрибків і метань.

Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Легка атлетика з методикою навчання».

@ О.М. Мозолев, 2025

@ ХГПА, 2025

ЗМІСТ

Вступ		4
Розділ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	4
1.1	Класифікація легкоатлетичних вправ	4
1.2	Загальні основи навчання техніки виконання легкоатлетичних вправ	5
1.3	Принципи, методи та етапи навчання легкоатлетичним вправам	6
1.4	Техніка безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ	9
Розділ 2	НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ	9
2.1	Навчання техніки бігу на короткі дистанції	9
2.2	Естафетний біг	14
2.3	Навчання техніки бігу на витривалість	16
2.4	Навчання техніки стрибків у висоту	20
2.5	Навчання стрибкам в довжину з розбігу	22
2.5.1	Спосіб стрибка у довжину «зігнувши ноги»	23
2.5.2	Спосіб стрибка у довжину «прогнувшись»	24
2.5.3	Спосіб стрибка у довжину «ножиці»	26
2.6	Навчання техніки метань м'ячика (гранати)	28
2.7	Контроль і облік навчально-тренувальної роботи	30
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31

ВСТУП

Легка атлетика є базовою дисципліною для підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури та є основою для навчання учнів шкіл різним видам рухової активності. Більшість легкоатлетичних вправ являється природними руховими діями. Велика кількість різних легкоатлетичних дисциплін дає можливість вчителям постійно поповнювати свій арсенал новими навчально-тренувальними засобами.

Такі види легкоатлетичних вправ як ходьба, біг, стрибки і метання є природними рухами. Їх виконання у найпростішому вигляді доступне будь-якій людині. Проте, для розвитку власних рухових здібностей та подальшого фізичного вдосконалення молодшої людини потрібно оволодіти раціональною технікою виконання базових легкоатлетичних вправ та мати необхідний рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Заняття з легкої атлетики сприяють всебічному фізичному розвитку учнів. Знання основ техніки виконання легкоатлетичних вправ дозволяють юним спортсменам опанувати більш складні фізичні вправи з різних видів спорту. Безперечно, легка атлетика є найкращим видом спорту для розвитку фізичних здібностей школярів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1.1 Класифікація легкоатлетичних вправ

Вправи, які використовуються для підготовки легкоатлетів, поділяються на загально-підготовчі (допоміжні), спеціально-підготовчі і змагальні. Загально-підготовчі вправи сприяють гармонійному, різнобічному розвитку організму людини. З допомогою допоміжних вправ створюється спеціальний фундамент для наступних спортивних досягнень. Спеціально-підготовчі вправи являються провідними у тренувальному процесі уже більш кваліфікованих спортсменів, які включають в себе елементи змагальної діяльності. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються у відповідності з умовами змагань з легкої атлетики. Наприклад: біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу тощо.

Під час вирішення навчальних завдань важливу роль відіграють різноманітні підвідні та імітаційні вправи. При цьому підвідні вправи використовуються для того, щоб допомагати учням оволодівати технікою складних вправ за допомогою простих рухових дій. Імітаційні вправи використовуються для створення уявлення про техніку виконання рухової дії (легкоатлетичної вправи).

1.2 Загальні основи навчання техніки виконання легкоатлетичних вправ

Циклічні легкоатлетичні вправи розучуються переважно методом цілісної вправи з використанням різних спеціальних підготовчих та підвідних вправ.. У випадку, коли вправа технічно не надто складна, краще вивчати її всю відразу, послідовно акцентуючи увагу на певні елементи техніки (методом цілісної вправи з вибіркоvim виділенням деталей).

У більшості випадків навчання техніки легкоатлетичних стрибків і метань виконуємо по частинам, за принципом від головного до другорядного.

У стрибках головним елементом техніки являється відштовхування. Йому передуює розбіг, а після відштовхування відбувається політ і приземлення. Спочатку головна увага приділяється відштовхуванню, а розбіг може бути умовним, може бути укороченим, з невеликою швидкістю, може спрощуватися також техніка польоту і приземлення.

Використовуються різні спеціальні підготовчі і підвідні вправи. Розчленовуючи цілісну легкоатлетичну вправу для її вивчення, потрібно враховувати, що загальна техніка кожного виду легкої атлетики не являється механічною сумою простих рухів і щоб їх виконувати злито, потрібно намагатись якомога швидше об'єднувати частини, не доводячи певні уміння до сформованої навички.

Вибираючи методи навчання того чи іншого виду легкої атлетики, потрібно пам'ятати, що першочерговим завданням навчання являється оволодіння правильними основами техніки будь-якої вправи. Процес навчання повинен бути доступним і поступовим. Велике значення в успішності навчання має контроль фізичної підготовленості учнів. Достатній рівень фізичної підготовленості учнів створює сприятливі передумови до оволодіння технікою певних видів вправ.

Практика показує, що після того, як рухова навичка сформована, дуже важко перенавчати. Особливо важко зруйнувати рухові навички,

сформовані у дитячому віці, на початковому етапі навчання. Переучувати завжди значно важче і довше, ніж правильно навчати з самого початку. Необхідність правильного виконання рухів з перших спроб їх виконати, примушує виконувати вправи достатньо повільно, з такою швидкістю, щоб можна було контролювати правильність рухів як самому учню так і його вчителю чи тренеру.

Після того як основи техніки навчальної вправи будуть засвоєні, доцільно переходити до підвищення швидкості та інтенсивності виконання вправи. При появі ж помилок потрібно знизити швидкість до відновлення правильної техніки рухів і весь процес повторити.

Роль педагога. Особливо велика роль педагога на першому етапі навчання, коли формуються основи правильних рухів. Тільки безперервний контроль вчителя за кожним рухом учня забезпечує успішність навчання.

Результат навчання багато в чому залежить від того, наскільки добре педагог сам знає техніку даного виду легкої атлетики і методику навчання. Тільки добре знаючи основи техніки і методики її навчання, знаючи особливості своїх учнів, педагог може успішно навчати. Роль педагога не обмежується тільки навчанням. В процесі навчання здійснюється і виховання вольових, і моральних якостей легкоатлета.

Досвідчений педагог завжди приділяє велику увагу вивченню своїх учнів. Це допомагає більш правильно, з врахуванням індивідуальних можливостей учнів, організовувати процес навчання. Узагальненню досвіду і удосконаленню педагогічної майстерності сприяє ведення щоденника роботи. Уважний аналіз проведених занять та своїх дій завжди допомагає педагогу-тренеру успішно вирішувати нові завдання, які виникають в процесі навчально-виховної роботи.

1.3 Принципи, методи та етапи навчання легкоатлетичним вправам

Принципи. Процес навчання техніці легкоатлетичних вправ ведеться на основі загально-педагогічних принципів: від простого до складного, від відомого до невідомого, від головного до другорядного; з обов'язковим врахуванням принципу свідомості і активності, принципу наочності, принципу систематичності, принципу індивідуалізації.

Передумовою засвоєння будь-якої вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності.

Навчаючи учнів, педагог повинен постійно пам'ятати, що кінцевою метою навчання є уміння застосовувати вивчене у повсякденному житті. А це можливо лише тоді, коли з рухових умінь сформовано навички, і на основі цих навичок формуються рухові уміння вищого порядку.

Рухове уміння – здатність виконувати певну рухову дію /вправу/ під контролем центральної нервової системи, концентруючи увагу на кожному русі.

Рухова навичка – здатність виконувати певну рухову дію автоматично, без зайвої напруги.

Уміння вищого порядку – здатність застосовувати набуті рухові навички в будь-якій послідовності, або одночасно, в залежності від зовнішніх факторів. Уміння вищого порядку в навичку не переходить, воно проявляється тільки в певних ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов.

В основі процесу навчання легкоатлетичним вправам лежить процес оволодіння технікою виконання певних рухів за допомогою формування рухових умінь і навичок. Техніка є основою для досягнення високих спортивних результатів.

Методи. Всі циклічні легкоатлетичні вправи розучуються переважно методом цілісної вправи з використанням різних спеціальних підготовчих та підвідних вправ. У випадку, коли вправа технічно не надто складна, краще вивчати її відразу - всю в цілому, послідовно акцентуючи увагу на певні елементи техніки (*методом цілісної вправи з вибіркоким виділенням деталей*).

У більшості випадків навчання техніки легкоатлетичних стрибків і метань виконуємо по частинам, за принципом від головного до другорядного. Наприклад, під час навчання техніки метання 16 диска, навчившись правильно тримати диск, відразу починають вивчати техніку фінального зусилля. Навчившись виконувати цю вправу, ми уже можемо метати на дальність. Далі потрібно лише розширювати навичку та доводити її до досконалості. Для цього вивчається ще техніка повороту (розгону) з наступним об'єднанням з фінальним зусиллям. Так само вивчається техніка метання списа і штовхання ядра (*методом розчленованої вправи*).

У стрибках головним елементом техніки являється відштовхування. Йому передують розбіг, а після відштовхування відбувається політ і приземлення. Спочатку головна увага приділяється відштовхуванню, а розбіг може бути умовним, може бути укороченим, з невеликою швидкістю, може спрощуватися також техніка польоту і приземлення. Використовуються різні спеціальні підготовчі і підвідні вправи.

Розчленовуючи цілісну легкоатлетичну вправу для її вивчення, потрібно враховувати, що загальна техніка кожного виду легкої атлетики не являється механічною сумою простих рухів і щоб їх виконувати злито, потрібно намагатись якомога швидше об'єднувати частини, не доводячи певні уміння до сформованої навички.

Вибираючи методи навчання того чи іншого виду легкої атлетики, потрібно пам'ятати, що першочерговим завданням навчання являється оволодіння правильними основами техніки будь-якої вправи. Процес навчання повинен бути доступним і поступовим. Велике значення в успішності навчання має контроль фізичної підготовленості учнів. Достатній рівень фізичної підготовленості учнів створює сприятливі передумови до оволодіння технікою певних видів вправ.

Етапи. Процес формування рухової навички на початковій стадії навчання складається з трьох етапів:

- I – ознайомлення,
- II – розучування,
- III – удосконалення.

Весь процес навчання ділять на етапи початкового розучування, поглибленого розучування і етап закріплення та подальшого удосконалювання. Така послідовність обумовлює наступну, рекомендовану загальну схему навчання:

1. Сформувані чіткі уявлення про техніку легкоатлетичної вправи.
2. Навчити виконанню основних елементів техніки певного виду легкої атлетики.
3. Навчити окремим, додатковим елементам техніки в сукупності з основними елементами.
4. Навчити техніки цілісного виконання вправи в полегшених умовах.
5. Навчити техніки виконання вправи з умовою показати свій кращий результат.
6. Навчити техніки виконання вправи в умовах змагальної боротьби.

1.4 Техніка безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ

Під час проведення практичних занять з легкої атлетики вчителю потрібно завжди уважно слідкувати за всіма діями учнів. Ходьбу і біг слід проводити на розмічених бігових доріжках. Підчас стрибків можуть бути травми, якщо не перевірене та не підготовлене місце приземлення. Причиною травми може бути мокрий або виступаючий над доріжкою брусок для відштовхування. Виконувати стрибки потрібно почергово, після дозволу вчителя, особливо коли виконуються паралельні стрибки. Нерівність на доріжці для розбігу також може бути небезпечною. Під час метань будь-яких металевих приладів учні повинні розміщуватись достатньо далеко один від одного. Місця для метань диска і молота повинні бути огорожені сітками, а майданчик розділений на окремі сектори. Якщо немає можливості обладнати майданчик захисними сітками, то метання можна проводити по черзі, а всі інші учні повинні бути на безпечній відстані з лівого боку від металевика і уважно слідкувати за виконанням метання. В полі для приземлення металевих приладів не повинно бути нікого. Виконувати метання та виходити в поле для приземлення металевих приладів можна лише з дозволу вчителя.

Під час занять легкою атлетикою потрібно звертати увагу на спеціальне взуття. Порушення цього правила також може бути причиною травм. Питання безпеки повинні продумуватись викладачем до занять, з врахуванням місць занять, умов та групи, яка буде займатись.

РОЗДІЛ 2 НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

2.1 Навчання техніки бігу на короткі дистанції

Біг на короткі дистанції – є типовою швидкісною вправою, що характеризується виконанням короточасної роботи м'язів з максимальною потужністю на дистанціях 100 і 200 м. та з субмаксимальною потужністю під час бігу на 400 м. Досконала техніка бігу на короткі дистанції полягає в легкості й розкутості і синхронності бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і максимальною частотою.

Техніка бігу на короткі дистанції складається з чотирьох частин: старту, стартового розбігу, бігу по дистанції і фінішуванню. Для кожної частини властива своя техніка виконання.

Старт. За правилами змагань біг на короткі дистанції починається з низького старту, із стартового станка або стартових колодок, завдяки яким спортсмен має надійний упор для стоп з кутом опорних площадок: передня стопа 40-50 градусів, задня 60-80 градусів, відстань (по ширині) між осями колодок 18-20 см. (Рис.1)

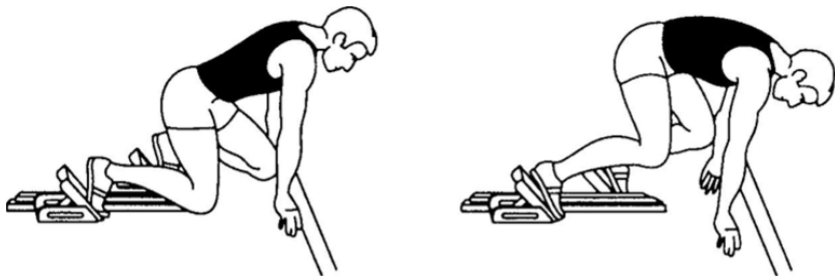


Рис. 1. Техніка низького старту

Для початківців кращим являється звичайний старт, при якому відштовхування відбувається спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу краще скоординувати рухові дії першого кроку у біговому ритмі. У двох інших варіантах низького старту відштовхування від обох колодок відбувається майже одночасно, спортсмен ніби вистрибує з них і лише у наступному кроці переходить до виконання всіх рухів у біговому ритмі, що вимагає доброї координації рухової діяльності.

Стартовий розбіг. Головним завданням стартового розбігу є як найшвидше досягнення швидкості близької до максимальної. Найкращі умови для збільшення швидкості створюються тоді, коли центр маси тіла бігуна знаходиться спереду точки опори. Тому техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу до 75 градусів від вертикалі й поступовим випростанням під кінець розбігу, це, приблизно, перші 20-30 метрів дистанції. Дуже важливо якомога швидше виконати перший крок (Рис.2).

Перший крок закінчується активним опусканням ноги вниз-назад і переходить у швидке відштовхування. Чим швидше буде виконаний цей рух, тим швидше буде виконаний наступний крок. Довжина кроків

збільшується поступово: до 8-10 кроку на 10-15 см. Швидкість наростає за рахунок збільшення періоду польоту і зменшення періоду опори.

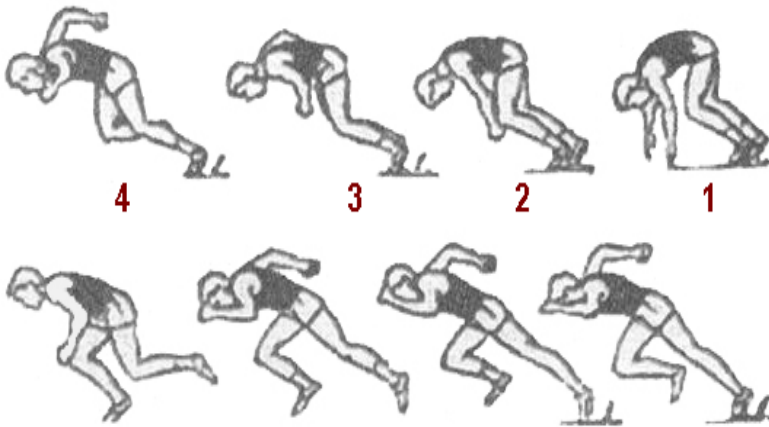


Рис. 2. Техніка виконання першого кроку стартового розбігу

Велике значення під час стартового розбігу має робота руками. Вона, в основному, така сама, як і під час бігу по дистанції, але з більшою амплітудою рухів вперед-назад. На початку стартового розбігу стопи ставляться дещо ширше, чим під час бігу по дистанції і приблизно на 12-15 метрах дистанції сходяться в одну лінію.

Біг по дистанції. Після стартового розбігу спортсмен плавно переходить до бігу маховим кроком, досягаючи максимальної швидкості. Для збереження досягнутої швидкості кожен спортсмен повинен знайти оптимальне для себе співвідношення довжини і частоти кроків та дотримуватись техніки махового кроку якомога довше. На відрізу дистанції 30-60 м спринтер повинен досягати найбільшої частоти кроків), довжина кроків при цьому майже не міняється і складає приблизно 1,25 відносно зросту бігуна.

На відрізу дистанції 60-80 м спринтер, як правило, досягає найбільшої швидкості, при цьому на останніх 30-40 м. дистанції суттєво міняється співвідношення компонентів швидкості: середня довжина кроку складає 1,35 відносно зросту бігуна, а частота кроків дещо зменшується. Такі зміни структури бігу допомагають утримувати досягнуту швидкість в кінці дистанції (Рис. 3).



Рис. 3. Техніка бігу по дистанції

Фінішування. Це заключний елемент техніки бігу. Як би спринтер не намагався утримати досягнуту швидкість до кінця дистанції та все ж за 15-10 м до фінішу швидкість знижується на 5-8%. Час бігу фіксується в момент, коли бігун торкнеться тулубом умовної вертикальної площини, яка проходить через лінію фінішу. Щоб швидше її торкнутися, треба на останньому кроці зробити різкий нахил грудьми вперед чи нахил вперед із одночасним поворотом до фінішної лінії боком (Рис. 4).

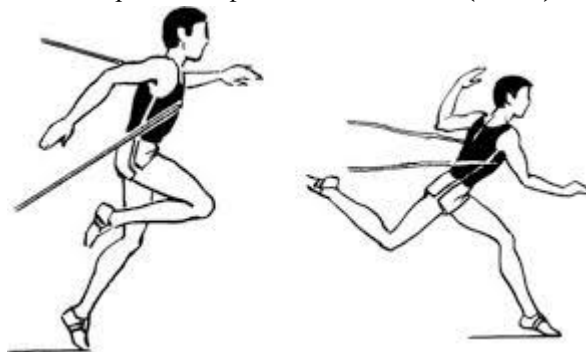


Рис. 4. Техніка фінішування

Деякі бігуни використовують для фінішування падіння, але це може привести до травмування.

Наближаючись до фінішу, бігуну потрібно слідкувати за збереженням довжини й частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м.

Загальна схема послідовності навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Спочатку починаємо навчати правильній техніці бігу по дистанції, потім навчаємо техніці старту та стартового розбігу і завершуємо навчання техніки бігу на короткі дистанції – технікою фінішування.

Методична послідовність навчання техніки бігу на короткі дистанції:

1. Сформувати правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції.

1.1. Пояснити особливості техніки бігу та правила змагань з бігу на короткі дистанції.

1.2. Показати техніку спринтерського бігу.

2. Навчити техніки спринтерського бігу на прямій дистанції.

2.1. Біг з прискоренням на відрізках 30-40 м. з різною інтенсивністю бігу.

2.2. Повторний біг з прискоренням 40-60 м. з інтенсивністю $\frac{3}{4}$ від максимальної.

2.3. Повторний біг з прискоренням і бігом по інерції 60-80 м

2.4. Біг з високим підніманням стегна із загрибаючою постановкою ноги на доріжку (30-40 м.)

2.5. Дріботливий біг із загрибаючою постановкою ноги (30-40 м.)

2.6. Біг стрибковими кроками (40-60 м.)

2.7. Швидкий рух руками (як під час бігу) 2-3 рази по 10-30 сек.

3. Навчити техніки спринтерського бігу на повороті.

3.1. Біг з прискоренням на повороті з великим радіусом (6-8 доріжки), швидкість 80- 90% від максимальної.

3.2. Біг з прискоренням на повороті на першій доріжці $\frac{3}{4}$ інтенсивності.

3.3. Біг з прискоренням на повороті з виходом на пряму (80-100 м.)

3.4. Біг з прискоренням на прямій з входом на поворот (80-100 м.)

4. Навчити техніки низького старту й стартового розбігу.

4.1. Підготовка до старту.

4.2. Виконання стартових команд із затримкою.

4.3. Вибігання із стартових колодок, зберігаючи нахил тулуба.

4.4. Біг зі старту на розміченому відрізку.

5. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції

5.1. Біг по інерції після набору максимальної швидкості.

5.2. Прискорення в чергуванні з бігом по інерції (5-10 раз).

5.3. Перехід до бігу по інерції після розбігу з низького старту.

6. Навчити виходу з повороту на пряму.

6.1. Біг з прискоренням на останніх 20-30 м. повороту з переходом на біг по інерції на прямій.

6.2. Те саме але після бігу по інерції перейти до бігу з прискоренням ще на 20-30 м.

7. Навчити техніки бігу з низького старту на повороті.

7.1. Підготовка до старту.

7.2. Стартові прискорення з виходом до бровки і входом у поворот..

8. Навчити техніки фінішування.

8.1. Під час ходьби нахил вперед з одночасним відведенням рук назад.

8.2. Те саме під час повільного і швидкого бігу.

8.3. Нахил вперед з поворотом плечей під час повільного і швидкого бігу.

9. Удосконалювати техніку бігу на швидкість.

9.1. Пробігання повної змагальної дистанції.

9.2. Участь у змаганнях.

9.3. Використання спеціальних тренажерів та допоміжного обладнання.

2.2. Естафетний біг

Естафетний біг – єдиний командний вид змагань в легкій атлетиці. Легкоатлетичні естафети проводяться як поза стадіоном так і на доріжках стадіону (4X100, 4X400 м). Важливе значення в естафетах має техніка передачі естафетної палички. Особливо це складно в естафеті 4X100 м, де бігуни і під час передачі естафетної палички в обмеженій правилами зоні, намагаються не знижувати швидкості бігу.

Існують два способи передачі естафети: передача естафетної палички знизу і передача естафетної палички зверху. Передача відбувається в 20 – метровій зоні. Приймаючий естафету має право починати біг за 10 метрів до початку зони передачі, що дозволяє йому розігнатися до такої швидкості, яку розвинув бігун передаючий естафету.

На 1-му етапі біг починається з низького старту (Рис. 5). Бігун тримає естафетну паличку в правій руці, опираючись на доріжку великим і вказівним пальцями. Старт і біг на дистанції не відрізняються від звичайного бігу. На 1-му етапі бігун біжить якомога ближче до внутрішньої сторони доріжки. На 2-му етапі бігун отримує естафету в

ліву руку і біжить всю пряму (другі 100 м.) по зовнішній стороні своєї доріжки та передає естафету в праву руку третьому учаснику естафети.



Рис. 5. Стартове положення бігуна на першому етапі естафети

На 3-му етапі бігун біжить якомога ближче до внутрішньої сторони доріжки і передає естафету в ліву руку останньому учаснику естафети. Швидкість бігу на етапах спринтерської естафети (4x100 м.) повинна бути максимальною і не знижуватись в зонах передачі естафетної палички (Рис.6).

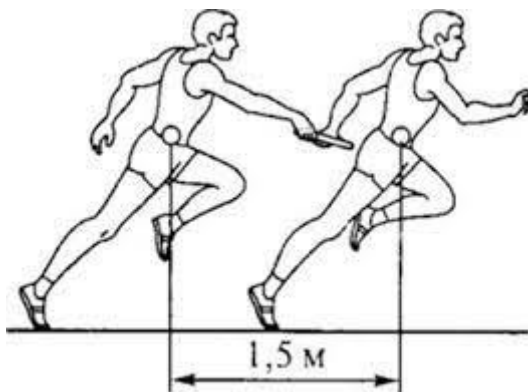


Рис. 6 Передача естафетної палички

Методична послідовність навчання техніки естафетного бігу.

1. Ознайомити з правилами та технікою естафетного бігу.

1.1. Пояснити та показати техніку передачі естафетної палички в зоні передачі.

1.2. Переглянути виконання передачі естафетної палички на максимальній швидкості.

2. Навчити техніки передачі естафетної палички
 - 2.1. Показати спосіб передачі естафетної палички знизу
 - 2.2. Передача естафетної палички правою і лівою руками (без перекладування) стоячи на місці, передаючий зміщується в сторону протилежну руці з паличкою.
 - 2.3. Те саме з імітацією рухів руками, як під час бігу.
 - 2.4. Передача естафетної палички за сигналом в русі кроком.
 - 2.5. Передача естафетної палички за сигналом під час повільного, а потім швидкого бігу з установкою контрольної відмітки для приймаючого /робота в парах/.
3. Навчити старту бігуна, приймаючого естафетну паличку.
 - 3.1. Старту на прямій із положення з опорою на одну руку.
 - 3.2. Старту на повороті перед виходом на пряму з опорою на одну руку.
 - 3.3. Старту на прямій перед входом на поворот з опорою на одну руку.
 - 3.4. Визначення відстані від місця старту до контрольної мітки (робота в парах).
4. Навчити передавати естафету на максимальній швидкості у 20 метровій зоні передачі.
 - 4.1. Передача естафети на максимальній швидкості в зоні передачі. Індивідуальна установка контрольної мітки /робота в парах/.
 - 4.2. Естафетний біг з участю 2-х і більше команд (після передачі бігуни повинні залишатися на своїх доріжках).

2.3 Навчання техніки бігу на витривалість

Біг – це природний спосіб пересування за рахунок швидкого і сильного відштовхування ногами від землі. Біг являється простою і природною вправою, тому діти знайомляться з ним значно раніше того часу, коли почнуть займатися спортом. Завдяки його природності, в більшості випадків, в дитячому віці, вони бігають, в основному, правильно. Але на той час, коли діти починають уже займатися бігом як видом спорту (з 10-11 років), в процесі фізіологічного розвитку різні системи їхнього організму розвиваються не рівномірно, що починає негативно відбиватися в подальшому і на техніці бігу.

Якщо розглядати біг як один із головних видів легкої атлетики, то правильне виконання цієї, нібито, не складної вправи вимагає певної підготовки, так як головні помилки в техніці бігу з'являються, в першу

чергу, через недостатню фізичну підготовку, та через відсутність певних рухових навичок. Для людини дуже важливо володіти технікою «вільного бігу», його ще називають «оздоровчим», з цього потрібно починати навчання бігу.

Для навчання техніки «вільного бігу», як циклічної вправи, головним методом являється метод цілісної вправи з акцентом уваги на правильність виконання певних елементів рухових дій в різних умовах, з використанням великої кількості різних спеціальних бігових вправ.

У класифікації видів легкої атлетики «вільний біг» відноситься до бігу на витривалість. Це біг на середні (800 м. – 1500 м.) та довгі дистанції (3000 м. – марафон), а також кросовий біг і біг по складно пересіченій місцевості. Техніка бігу на середні та довгі дистанції включає в себе сукупність найбільш раціональних рухів бігуна, що забезпечує швидке подолання дистанції з мінімальною витратою енергії. Кросовим бігом називається біг на місцевості з подоланням різних природних перешкод.

Техніка бігу по пересіченій місцевості в основному аналогічна техніці бігу на середні та довгі дистанції. Однак різниця в щільності ґрунту, рельєфі місцевості, необхідності переборювати ті чи інші перешкоди – обумовлюють більш різнобічну і якіснішу підготовку бігунів.

Вміння бігти вільно, розслаблено – сприяє більшій ефективності бігу та досягненню високих спортивних результатів.

Коли діти навчаються бігати вільно і одночасно швидко, потрібно навчити їх, як правильно починати бігти, тобто техніки високого старту.

Для цього бігун ставить попереду сильнішу ногу перед стартовою лінією і переносить на неї вагу свого тіла, протилежну ногу відставляє на одну стопу назад, на носок (положення повинне бути стійким), вперед виводиться рука протилежна виставленій нозі. За сигналом треба своєчасно й швидко розпочати біг, подавши тулуб вперед (чим більша швидкість – тим більший нахил тулуба, і навпаки). Поступово, після розгону, нахил тулуба зменшують, а довжину кроків збільшують, переходячи до вільного бігу по дистанції. Таз подається вперед, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном уперед й одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Довжина кроку може коливатись у межах 160-210 см і залежить від довжини ніг бігуна, швидкості бігу, якості покриття доріжки та інших факторів.

Техніка бігу умовно розділяється на стартове прискорення, біг по дистанції і фінішування. Техніка бігу на середні і довгі дистанції відрізняється від техніки бігу на короткі дистанції меншою довжиною кроку, більш прямим положенням тулуба, менш високим підніманням коліна махової ноги, нижчим положенням рук. Чим довша дистанція, тим більше значення має економічність всіх рухів (Рис. 7).

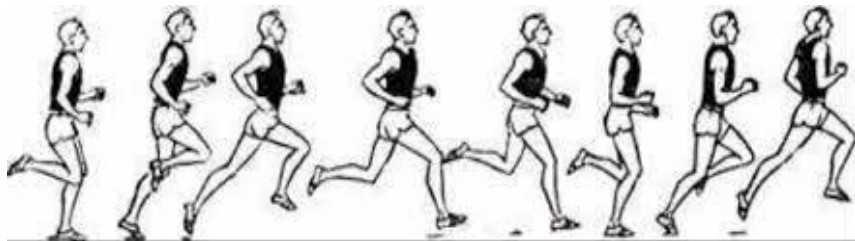


Рис. 7. Техніка бігу на середні та довгі дистанції

Біг на середні та довгі дистанції проводиться на коловій доріжці стадіону. Під час бігу на повороті бігун нахилиє тулуб ліворуч /кут нахилу тулуба залежить від швидкості бігу і крутизни повороту/, стопа правої ноги, перед постановкою на доріжку, повертається носком до середини повороту, права рука працює активніше за ліву, її лікоть відводиться далі вбік.

Швидкість бігу безпосередньо залежить від сили й швидкості відштовхування та винесення протилежної зігнутої ноги вперед, що, у свою чергу, зумовлює довжину й частоту кроків, які в кожного бігуна перебувають у певному співвідношенні.

Під час бігу на витривалість важливе значення має правильне дихання. Дихати потрібно ротом і носом одночасно. Ритм дихання може бути індивідуальним для кожного спортсмена і змінюватися в залежності від швидкості бігу й ступені стомлення. Під час бігу слід акцентувати увагу на глибині й повноті видиху, зберігаючи зручний і природний ритм дихання в цілому.

Існує певна послідовність у навчанні техніки бігу на витривалість, однакова для всіх вікових груп. Різниця може бути лише в деяких засобах для вирішення конкретних завдань

Методична послідовність навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

1. Створити уяву про техніку бігу в цілому.

1.1. Пояснення особливостей техніки відштовхування, польоту, приземлення.

- 1.2. Показати техніку вільного бігу на відрізках 100, 200, 400 м.
- 1.3. Ознайомити із правилами бігу на середні та довгі дистанції.
- 1.4. Виконання учнями пробних пробіжок на техніку.
2. Навчити головних елементів бігового кроку.
 - 2.1. Демонстрація з наступним виконанням учнями положення тулуба, рухів рук – на місці та під час бігу (біг з прискоренням на відрізках 50 – 60 м).
 - 2.2. Біг із високим підніманням стегна з переходом на звичайний біг.
 - 2.3. Біг із закиданням гомілки назад з переходом на звичайний біг.
 - 2.4. Дріботливий біг із переходом на звичайний біг.
 - 2.5. Біг стрибковими кроками (30 – 60 м.).
3. Навчити техніки бігу з рівномірною та перемінною швидкістю.
 - 3.1. Повторне пробігання 30 – 40 метрових відрізків з плавним прискоренням.
 - 3.2. Біг в середньому темпі з прискореннями за сигналом.
 - 3.3. Біг з утриманням набраної швидкості до появи напруження.
 - 3.4. Біг на відрізках із різною швидкістю.
4. Навчити техніки бігу по повороту. бігу по повороту.
 - 4.1. Пробіжки по повороту на стадіоні з різною швидкістю.
 - 4.2. Біг по колу радіусом 10 – 20 м.
 - 4.3. Біг по повороту з виходом на пряму і «переключенням» на «вільний біг».
 - 4.4. Біг з прискоренням по прямій і входом у поворот.
5. Навчити техніки високого старту й техніки фінішування.
 - 5.1. Демонстрація і виконання стартового положення «на старт».
 - 5.2. Вибігання з високого старту з поступовим збільшенням відрізка для розгону й переходом на «вільний біг».
 - 5.3. Вибігання з високого старту перед поворотом по одному і групую.
 - 5.4. Пробігання лінії фінішу з прискоренням.
 - 5.5. Пробігання лінії фінішу з різними положеннями тулуба.
6. Навчити техніки бігу по пересіченій місцевості (кросовий біг).
 - 6.1. Навчити бігу з гори різної крутизни.
 - 6.2. Біг рівною місцевістю з переходом на біг з гори.
 - 6.3. Біг з гори з переходом на біг рівною місцевістю.
 - 6.4. Навчити бігу на гору різної крутизни.
 - 6.5. Біг рівною місцевістю з переходом на біг на гору.
 - 6.6. Біг на гору з переходом на біг рівною місцевістю.
 - 6.7. Біг з подоланням підйомів і спусків.

6.8. Біг на доріжках з різним покриттям, з подоланням різних природних перешкод.

7. Удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції.

7.1. Біг із швидкістю більшою за змагальну на відрізках 200-600 м.

7.2. Біг із змагальною швидкістю на відрізках 400-1000 м.

7.3. Функціональний біг у рівномірному та перемінному темпі з врахуванням індивідуальних особливостей бігунів.

Під час удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції необхідно звертати велику увагу на розвиток у учнів відчуття швидкості бігу. Таке відчуття формується у бігуна в результаті постійного контролю швидкості під час повторного пробігання різних відрізків.

2.4 Навчання техніки стрибків у висоту

Легкоатлетичні змагальні стрибки відносяться до ациклічних вправ. Головний метод навчання техніці стрибків – по частинам. Стрибок складається з чотирьох частин: розбіг, відштовхування, політ і приземлення.

Загальна схема послідовності навчання техніки легкоатлетичних стрибків. Спочатку навчаємо техніці виконання відштовхування і елементів польоту з поступовим об'єднанням всіх елементів техніки польоту. Далі засвоюємо ритм останніх кроків розбігу у сполученні з відштовхуванням, польотом (переходом через планку) і приземленням. Завершуємо навчання техніки легкоатлетичних стрибків виконанням всіх частин стрибка (в цілому) з повного розбігу.

Навчання стрибкам у висоту з розбігу. Приступаючи до вивчення техніки стрибка у висоту, необхідно мати на увазі, що ця вправа вимагає досить високого рівня розвитку фізичних якостей і особливої уваги до правильного приземлення. Сприятливий вік для початку занять стрибками у висоту 12-14 років, хоча попередню підготовку для оволодіння легкоатлетичними стрибками можна починати значно раніше. Ні один вид легкої атлетики, за всю історію свого існування, не перетерпів стільки корінних змін у техніці виконання, як стрибки у висоту: «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний». Сенс пошуку нових способів стрибка у висоту полягав в бажанні на більшій швидкості відштовхнутися та під час переходу через планку якомога ближче наблизити до неї ЗЦМТ. У наш час самою ефективною визнана техніка стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Але приземлення цим способом відбувається падінням на спину і тому вимагає спеціально обладнаних місць для приземлення.

Для початкового навчання стрибкам у висоту, на уроках фізичної культури у навчальних закладах, використовують більш простий, доступний і безпечний спосіб стрибка – «переступанням», де приземлення відбувається на ноги і на будь-яку м'яку поверхню. Раніше, коли ще не було легкоатлетичних стадіонів з секторами для стрибків, спортсмени, стрибаючи цим способом, приземлялись на звичайний трав'яний газон.

Техніка стрибка способом «переступанням». Розбіг для стрибка у висоту способом «переступання» складається з 7-8 бігових кроків по прямій під кутом до планки 30-45 градусів. Відштовхування відбувається боком до планки, дальною ногою, на відстані 60-80 см від проекції планки. Після поштовху стрибун утримує тулуб у вертикальному положенні і, вийшовши маховою ногою над планкою, швидко опускає її за планку. За рахунок опускання махової ноги за планку поштовхова нога дугоподібним рухом з поворотом коліна назовні переноситься через планку. Голова і тулуб стрибун нахиляються вперед і за рахунок цього в момент переходу через планку піднімається таз. Рух тулубом та опускання рук вздовж тіла допомагають ефективному переходу через планку. Приземлення відбувається на махову ногу, а потім на поштовхову (Рис. 8). Цей спосіб використовується для початкового навчання, там де нема спеціальних поролонових ям для безпечного приземлення, на будь-яку м'яку поверхню. Має прикладне значення, для фізичної підготовки.

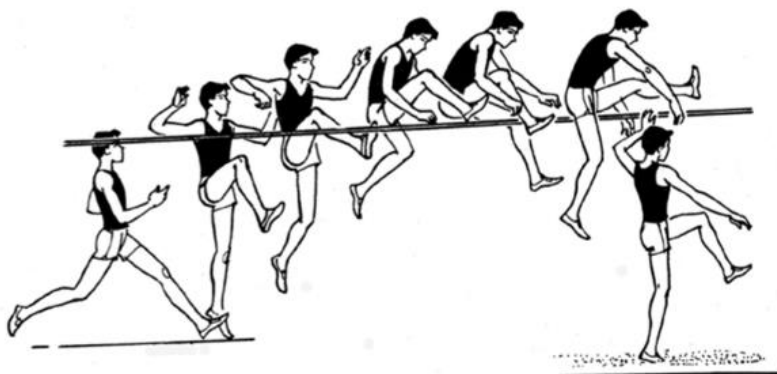


Рис.8. Техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»

Методична послідовність навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»

1. Ознайомити з технікою стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».

1.1. Показати техніку стрибка;

1.2. Познайомити з правилами проведення змагань із стрибків у висоту та технікою безпеки.

2. Навчити техніки відштовхування.

2.1. Розучити спеціальні підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою відштовхування на місці та в русі. Визначення поштовхової ноги.

2.2. Стрибки через планку (резинку) з прямого розбігу з підтягуванням поштовхової ноги. Уточнення поштовхової ноги.

3. Навчити техніки розбігу з відштовхуванням.

3.1. Розбіг по відмітках;

3.2. Ритм розбігу по хлопкам;

3.3. Відштовхування з одного, трьох, п'яти кроків розбігу;

3.4. Стрибки через планку з 3-5 кроків з вертикальним положенням тулуба.

4. Навчити техніки переходу через планку і приземленню.

4.1. Стоячи боком до планки, перенести послідовно махову, а потім поштовхову ногу;

4.2. Те саме, з підходом до планки під кутом 15-16 градусів.

4.3. Те саме, з 3-5 кроків розбігу, з поворотом стопи махової ноги всередину, при опусканні її за

планку.

4.4. Стрибки через планку з повного розбігу на доступній висоті.

5. Удосконалити техніку стрибків способом «переступання».

5.1. Стрибки із підбиранням індивідуальної довжини і кута розбігу;

5.2. Стрибки з повного розбігу на результат.

2.5 Навчання стрибкам в довжину з розбігу

Стрибки в довжину виконуються з прямолінійного розбігу на максимально контрольованій швидкості. Головну роль у горизонтальних стрибках відіграє швидкий і ритмічний розбіг (18-22 кроки), уміння точно попадати на місце відштовхування поштовховою ногою і потужно відштовхуватися під кутом 19-26 градусів ; далі треба, зберігаючи рівновагу в польоті за допомогою певних рухових дій, правильно приземлитися. На відміну від вертикальних стрибків, при горизонтальних

стрибках рухи спортсмена у фазі польоту мають другорядне значення, тому що не впливають на дальність польоту, а лише допомагають зберегти рівновагу й підготуватися до приземлення. Бажано до навчання техніки стрибків у довжину переходити після деякої підготовки у спринті та попередньої швидкісно-силової підготовки. Весь процес навчання техніки стрибків тісно пов'язаний із спеціальною фізичною підготовкою стрибуну.

2.5.1 Спосіб стрибка у довжину «зігнувши ноги»

Спосіб стрибка «зігнувши ноги» найбільш простий, тому саме з нього починається навчання стрибкам у довжину з розбігу в школі. Після польоту в «кроці» до піднятої і зігнутої в коліні махової ноги підтягується поштовхова нога; стрибун намагається якомога довше і вище утримувати ноги у зігнутому положенні, а перед приземленням, відводячи руки назад, випрямити їх вперед, піднявши до горизонтального положення. Недоліком цього способу є те, що стрибун у польоті швидко закінчує виконувати всі компенсаторні рухи ногами і ноги починають мимоволі передчасно опускатися, викликаючи обертання вперед, що суттєво зменшує дальність стрибка (Рис. 9).

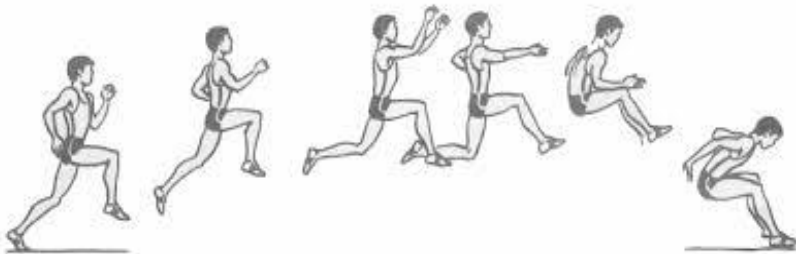


Рис. 9. Техніка виконання стрибка «зігнувши ноги»

Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

1. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

- 1.1. Показати техніку стрибка.

- 1.2. Познайомити з правилами проведення змагань із стрибків у довжину та технікою безпеки.

2. Навчити техніки відштовхування (техніка відштовхування однакова для всіх способів).

2.1. Розучити спеціальні підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою відштовхування на місці та в русі. При потребі уточнення поштовхової ноги.

2.2. Стрибок «у кроці» з 1-2 кроків розбігу (під рахунок з приземленням в положенні випадку, тулуб тримати вертикально).

3. Навчити техніки відштовхування у сполученні з розбігом і польотом «у кроці».

3.1. Стрибки з 6-8 кроків розбігу, акцентуючи увагу на польоті «у кроці».

3.2. Стрибки з 6-8 кроків розбігу, відштовхуючись від жорсткого мостика і акцентуючи увагу на польоті «у кроці» та м'яким приземленням на дві ноги.

3.3. Стрибки з 10-12 кроків розбігу, акцентуючи увагу на місці відштовхування.

4. Навчити техніки приземлення (техніка приземлення однакова для всіх способів).

4.1. Стрибки з 2, 3, 5 кроків розбігу із завданням, в середині польоту швидко винести вперед поштовхову ногу до махової і якомога далі викинути їх вперед.

4.2. «Високо-далекі» та «далеко-високі» стрибки з середнього розбігу.

5. Удосконалювання техніки стрибка способом «зігнувши ноги».

5.1. Стрибки в довжину способом «зігнувши ноги» з 10–12 кроків розбігу на результат.

5.2. Стрибки в довжину з середнього розбігу (8-10 кроків) через планку, встановлену на висоті 60-80 см.

5.3. Стрибки в довжину способом «зігнувши ноги» з 18-22 кроків розбігу на результат.

5.4. Участь у змаганнях зі стрибків у довжину.

2.5.2 Спосіб стрибка у довжину «прогнувшись»

Спосіб стрибка «прогнувшись» технічно значно складніший способу «зігнувши ноги». але дозволяє довше тримати стійке положення тіла в польоті, уникнути обертання вперед і виконати більш ефективно приземлення. Після зльоту, стрибун, виконавши положення в «кроці» у першій половині польоту, опускає махову ногу загібаючим рухом вниз-назад до поштовхової ноги, яку треба тримати позаду. У цей час таз виводиться вперед, руки роблять дугоподібний рух вперед-вниз-назад і через сторони – угору. Стрибун прогинається в грудній і поперековій

частинах тіла, плечі трохи відводяться назад, розтягуючи м'язи передньої поверхні тулуба. Після цього вони, рефлекторно скорочуючись, допомагають стрибуну швидко винести ноги вперед і високо підняти їх перед приземленням. Для попередження обертального руху вперед під час польоту стрибун повинен, після відштовхування, вивести таз вперед, а тулуб відхилити трохи назад, цьому сприяє рух маховою ногою вниз-назад (Рис. 10). Це дозволяє зберігати стійке положення тіла у польоті і сміливіше виконувати відштовхування.

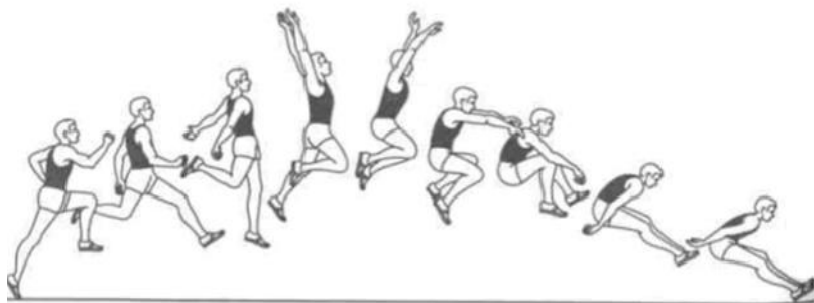


Рис. 10. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»

Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» (на основі розученого способу «зігнувши ноги»).

1. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

1.1. Показати техніку стрибка;

1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки стрибка.

2. Навчити техніці виконання прогину.

2.1. Розучити спеціальні підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою виконання прогину, опусканням махової ноги «загібаючим» рухом, тримаючи поштовхову ногу позаду .

2.2. Стрибки з 4–6 кроків розбігу, відштовхуючись від жорсткого мостика з виконанням

прогину в польоті, за рахунок опускання махової ноги;

2.3. Стрибки з 6–8 кроків розбігу способом «прогнувшись».

3. Удосконалювання техніки стрибка способом «прогнувшись».

3.1. Стрибки в довжину способом «прогнувшись» з 10–12 кроків розбігу на результат;

3.2. Стрибки в довжину способом «прогнувшись» з 18–22 кроків розбігу на результат;

3.3. Участь у змаганнях зі стрибків у довжину

2.5.3 Спосіб стрибка у довжину «ножиці»

Спосіб стрибка «ножиці» характерний тим, що стрибун не займає в польоті якогось фіксованого положення, а продовжує виконувати майже такі ж рухи, як при розбігу, але з більшою амплітудою. Після зльоту, виконавши мах-поштовх, стрибун маховою ногою робить «загрібаючий» рух вниз-назад, одночасно виводячи вперед поштовхову ногу (перший крок). Опущання махової ноги супроводжується прогином і виведенням вперед таза. Слідом за цим, виконується ще один крок у повітрі, махова нога виноситься вперед вдруге (другий крок). Руки виконують колові рухи в ритмі рухів ніг. Перед приземленням, в кінці польоту, стрибун приєднує до махової ноги поштовхову (0,5 кроку) і підтягуючи коліна до грудей, щоб підняти їх якомога вище, випрямляє ноги вперед. Таким чином, способом «ножиці», стрибун виконує в польоті 2,5 або 3,5 кроки (в залежності від дальності стрибка). Приземлення здійснюється однаково, незалежно від способу, яким стрибає стрибун у довжину. Приготування до приземлення в першу чергу забезпечується підніманням колін до грудей і нахилом тулуба вперед, руки теж піднімаються вперед-угору (Рис. 11).

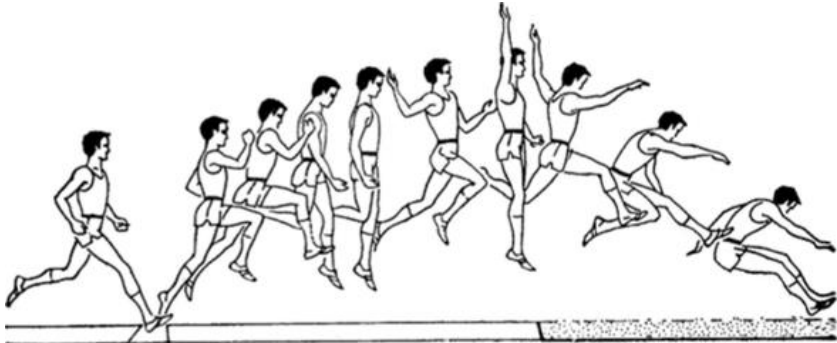


Рис.11. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці»

Розгинання ніг вперед та утримування їх від опущання відбувається перед самим зіткненням з піском в ямі для приземлення. Стрибун при цьому не повинен занадто нахилитися вперед, щоб мати можливість

підняти ноги якомога вище в момент приземлення, руки в цей час опускаються зверху вперед і далі – вниз. Після зіткнення з піском починається амортизаційне згинання ніг у колінних суглобах, що зменшує силу удару і сприяє м'якому приземленню. У горизонтальних стрибках має значення ще правильний вихід з ями після приземлення і на це треба звертати увагу.

Методична послідовність навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці» (на основі розучених способів «зігнувши ноги» і «прогнувшись»).

1. Ознайомити з технікою стрибка у довжину з розбігу способом «ножиці».

1.1. Показати техніку стрибка;

1.2. Показ наочності: фотографій, відео зйомок, таблиць з поясненням головних фаз техніки стрибка.

2. Навчити техніки виконання компенсаційних рухів ногами і руками у польоті.

2.1. Розучити спеціальні імітаційні вправи для оволодіння технікою виконання стрибка способом «ножиці».

2.2. Стрибки з 2-4 кроків розбігу, приземляючись з пробіганням через махову ногу, одночасно рука, одноіменна маховій нозі, виконує рух по дузі вперед-вгору, а протилежна – по дузі вниз-назад.

2.3. Стрибки з 4-6 кроків розбігу із зміною положення ніг в повітрі і, приземляючись на поштовхову ногу, перейти на біг.

2.4. Імітація рухів ногами в польоті під час вису на гімнастичних приладах (кільця, перекладина);

2.5. Стрибки з 6-8 кроків розбігу, відштовхуючись від жорсткого мостика з виконанням 2,5 кроків у польоті;

2.6. Стрибки з 6–8 кроків розбігу з виконанням компенсаторних рухів руками і тулубом синхронно рухам ногами.

3. Удосконалювання техніки стрибка способом «ножиці».

3.1. Стрибки в довжину способом «ножиці» з 10-12 кроків розбігу на результат;

3.2. Стрибки в довжину способом «ножиці» з 18–22 кроків розбігу на результат;

3.3. Участь у змаганнях зі стрибків у довжину.

Удосконалювання у техніці стрибунів в довжину здійснюється по двом напрямкам:

- перший (головний) – удосконалювання у техніці стрибків;
- другий – удосконалювання у техніці бігу на швидкість.

2.6 Навчання техніки метань м'ячика (гранати)

Метання відносяться до складно-технічних видів легкої атлетики, що вимагає від учнів наполегливості, терпіння і уваги для оволодіння технікою метань на протязі тривалого часу.

У системі фізкультурної освіти на етапі загальної базової підготовки, на уроках фізкультури у загальноосвітніх школах, учні оволодівають технікою метання м'яча із-за голови. Техніка метань різних легкоатлетичних приладів (спис, диск, ядро, молот) вивчається на етапах початкової спеціальної освіти (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). В процесі навчання на етапах початкової підготовки майбутні металники повинні отримати попередню різнобічну фізичну і технічну підготовку: рухливі та спортивні ігри, стрибки, біг, плавання, усі види метань. В методиці навчання різним видам метань потрібно притримуватися певної послідовності у використанні різних металних вправ, щоб уникати ефекту негативного впливу формування одних умінь та навичок на формування інших умінь та навичок.

Послідовність навчання легкоатлетичних метань на початковому та базових етапах підготовки:

- 1) метання м'ячика (або інші металні предмети) із-за голови з місця у ціль;
- 2) метання м'ячика (або інші металні предмети) з місця на дальність;
- 3) метання м'ячика (або інші металні предмети) на дальність з виконанням 2-4 кроків;
- 4) метання м'ячика (або інші металні предмети) з короткого 6-8 кроків та середнього 10-12 кроків розбігу.

Методична послідовність навчання техніки метання м'ячика

1. Створити правильну уяву про техніку метання м'ячика (гранати). (Рис.12, 13).

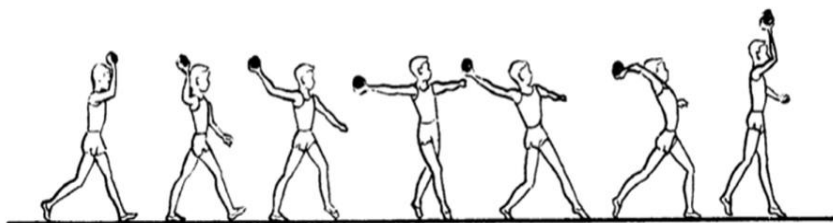


Рис.12. Техніку метання м'ячика

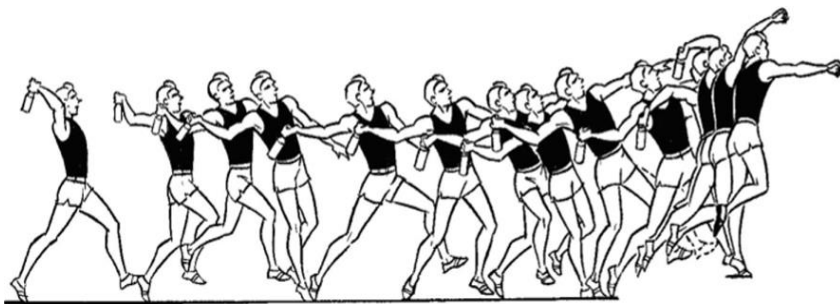


Рис. 13 Техніка метання гранати

1.1. Показ техніки метання м'ячика (гранати) з розбігу.

1.2. Пояснення вимог до місць метань і правил техніки безпеки, пояснення головних фаз техніки метання: тримання, відведення м'ячика (гранати).

2. Навчити техніки метання м'ячика (гранати) з місця.

2.1. Підготовчі вправи з м'ячиком для оволодіння правильним триманням;

2.2. Відведення м'ячика (гранати) у вихідне положення для кидка з місця;

2.3. Кидки м'ячика (гранати) із-за голови вниз, перед собою.

2.4. Метання м'ячика з місця у ціль, з поступовим збільшенням відстані до цілі.

2.5. Метання м'ячика (гранати) з місця, стоячи боком у напрямку кидка, акцентуючи увагу на роботу ногами, тулубом та на відведення метального предмета.

3. Навчити техніки метання м'ячика (гранати) з виконанням кидкових кроків.

3.1. Відведення м'ячика у вихідне положення для кидка в русі кроком під праву ногу.

3.2. Кидки м'ячика (гранати) з 2-х кроків, акцентуючи увагу на правильну постановку стоп.

3.3. Кидки м'ячика /гранати/ з 4-х кроків.

4. Навчити техніки метання м'ячика (гранати) з розбігу.

4.1. Біг з прискоренням з м'ячиком (гранатою) в руці.

4.2. Відведення м'ячика (гранати) у вихідне положення для кидка під час бігу.

4.3. Метання м'ячика (гранати) на техніку, з короткого розбігу 6-8 кроків у «коридор», акцентуючи увагу на кидкові кроки.

4.4. Метання м'ячика (гранати) з розбігу на дальність, поступово збільшуючи попередній розбіг на 2 кроки.

2.7 Контроль і облік навчально-тренувальної роботи

Успішне виконання будь-якого плану тренування можливе лише за умови регулярного контролю, обліку всіх форм навчально-тренувальної роботи і змін, які відбуваються у фізичній, техніко-тактичній, психологічній підготовленості легкоатлетів та в стані їх здоров'я в цілому. Щоб зміни окремих параметрів навантаження відповідали функціональним можливостям організму спортсмена, необхідно регулярно, щодня контролювати ступінь відновлення основних функцій. Для цього використовуються три види контролю й обліку: педагогічний, лікарський і самоконтроль.

Основними завданнями педагогічного контролю й обліку є:

- реєстрація фактичного виконання індивідуального плану;
- щоденне визначення ступеня працездатності, відновлення, бажання тренуватися за даними спостережень тренера й самоконтролю спортсмена;
- визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей та інших компонентів комплексної підготовленості легкоатлета за допомогою різних контрольних вправ (тестів).

Лікарський контроль передбачає визначення рівня фізичного розвитку, стану серцево-судинної і дихальної систем, центральної нервової системи і т. д.

Як правило, повний лікарський контроль (диспансеризація) здійснюється 2 рази в рік, а поточний – у міру необхідності.

Дані щоденного самоконтролю легкоатлет записує в особистий щоденник тренування. Записи можуть мати індивідуальний характер, але обов'язково відображати наступні моменти: частоту серцевих скорочень (пульс) у спокої, а також після найбільш характерних тренувальних навантажень; стан самопочуття (визначається суб'єктивно – відмінне, гарне, задовільне, погане, дуже погане); маса тіла (визначається до і після тренування); бажання тренуватися (визначається суб'єктивно).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук, В., Дідик, Т., Кульчицька, І., Поляк, В., & Квасниця, О. (2024). Інноваційні підходи до викладання дисципліни теорія і методика викладання легкої атлетики на основі використання технологій дистанційного навчання. *Physical culture sports and health of the nation*, 17 (36), 419-427.
2. Білогур, В.Є., & Непша, О.В. (2022). Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання та навчальною практикою». Мелітополь: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 31 с.
3. Гедзюк, Д.О., Вовченко, І.І., & Чорна, М. Є. (2022). Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 54 с.
4. Денисенко, Н., Кліш, І. (2023). Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Дитяча легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю.М., 85 с.
5. Захожа, Н.Я., Захожий, В.В., Черкашин, Р.Є., Савчук, С.І., Валькевич, О.В., Козіброцький, С.П., & Касарда, О.З. (2023). Легка атлетика з методикою навчання. Луцьк: Вежа-Друк, 308 с.
6. Караулова, С.І., & Сватсьєв, А.В. (2024). Легка атлетика з методиками викладання : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 83 с.
7. Кудряшова, Т.І., & Губченко, О.О. (2019). Теорія і методика викладання легкої атлетики. для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Кременчук : ПП «Бігарт», 169 с.
8. Мичка, І.В., Вовченко, І.І., Набоков, Ю.А., & Гедзюк, Д.О. (2020). Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 31 с.
9. Мозолєв, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
10. Мозолєв, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с. <http://212.111.198.18:88/jspui/handle/123456789/637>
11. Мороз, Ф., & Гавришко, С. (2022). Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності*, (29), 164-168.

12. Набоков Ю.А., Гедзюк Д.О. (2017). Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 40 с.

13. Полулященко Т.Л. (2022). Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт. Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 89 с.

14. Скалій, Т. В., Цибель, А. М., Литвинчук, Ю. Ю., & Гедзюк, Л. В. (2022). Сучасна методика навчання техніці стрибків у довжину з розбігу школярів молодшого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 38-42.

15. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Вид-во ХГПА, 52 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>

16. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2023). Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою. *Scientific Collection «InterConf»*, (156), 608-612.

17. Başkaya, G., Bostancı, S., Çar, B., & Konar, N. (2023). The impact of athletics basic education on students' motor skills and attitude toward athletics. *Physical Education of Students*, 27(4), 177-189.

18. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. DOI:[10.13189/saj.2021.090629](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090629)

19. Griban, G., Skoruy, O., Pantieliev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (12) 107-118. DOI:[10.26655/IJAEP.2020.12.1](https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1)

20. Khanikiants, O., Konestyapin, V., Rymar, O., Yaroshyk, M., & Sorokolit, N. (2021, May). The application of athletics tools in due to develop speed of secondary school children. In *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 2, pp. 283-291).