

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

В. М. ДЕРКАЧ, О. І. РЕЗНІЧЕНКО

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
для практичних занять та самостійної підготовки
студентів з навчальної дисципліни
«Легка атлетика та методика викладання»
(Змістовий модуль 1. Загальні принципи
викладання легкої атлетики)

Рекомендовано Методичною радою НУК



2026

УДК 796.42:378.147(076)

ДЗ6

Автори:

В. М. Деркач, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент;

О. І. Резніченко, зав. навч. кабінетом

Рецензент О. О. Адаменко, канд. пед. наук, доцент, гарант освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Олімпійський та професійний спорт»

Рекомендовано Методичною радою НУК імені адмірала Макарова

Деркач В. М.

ДЗ6 Методичні вказівки для практичних занять та самостійної підготовки студентів з навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» (Змістовий модуль 1. Загальні принципи викладання легкої атлетики) / В. М. Деркач, О. І. Резніченко. – Миколаїв : НУК, 2026. – 52 с.

Розглянуті питання теорії та методики викладання і тренування легкоатлетів з урахуванням різних легкоатлетичних дисциплін, історія легкої атлетики, вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей людини, загальна класифікація у легкоатлетичному спорті, поняття про спортивні споруди у легкій атлетиці. Представлені комплекси різноманітних підвідних спеціальних вправ для вдосконалення тренувального процесу легкоатлетів.

Призначені для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання, а також учителів фізичної культури, тренерів та викладачів.

УДК 796.42:378.147(076)

© В. М. Деркач, О. І. Резніченко, 2026

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
ТЕМА 1. Введення в дисципліну «Легка атлетика та методика її викладання», її місце і значення у системі фізичного виховання школярів.....	7
<i>Питання для самоконтролю</i>	14
ТЕМА 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань з легкої атлетики.....	17
<i>Питання для самоконтролю</i>	25
ТЕМА 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.....	28
<i>Питання для самоконтролю</i>	39
ТЕМА 4. Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці.....	43
<i>Питання для самоконтролю</i>	47
ДОДАТОК.....	49
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗМИНКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ....	49
<i>Комплекс № 1</i>	49
<i>Комплекс № 2</i>	50

ПЕРЕДМОВА

Комплекс методичних вказівок створено з урахуванням завдань навчального курсу «Легка атлетика та методика викладання», передбачених освітньо-професійною програмою «Олімпійський та професійний спорт Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова» та стандартом вищої освіти (бакалавр). Дисципліна передбачає чотири змістових модулі: «Загальні принципи викладання легкої атлетики», «Техніка циклічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам», «Техніка технічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам», «Легкоатлетичні багатоборства, організація змагань з легкої атлетики».

Запропоновані методичні вказівки охоплюють інформацію першого змістового модуля «Загальні принципи викладання легкої атлетики» для студентів денної та заочної форми навчання і мають на меті допомогти майбутнім спеціалістам у сфері фізичного виховання і спорту набуті теоретичні і практичні знання, знати історію легкої атлетики, методики відбору, рекомендації розвитку фізичних якостей за допомогою легкоатлетичних дисциплін, особливості навчання легкоатлетичним видам залежно від віку дитини.

Структурно методичні вказівки побудовані відповідно до курсу лекцій першого змістового модуля. Вони призначені для підготовки студентів до практичних занять з кожної теми згідно з їхньою метою, а також містять блоки для самостійної роботи з літературою та переліком питань, що розглядаються на лекціях. Особливу увагу приділено інвентарному

забезпеченню занять та адаптаційній інформації щодо застосування легкоатлетичних дисциплін і здобутих знань у своїх видах спорту та майбутній професійній діяльності.

Метою дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» є:

- ознайомити студентів з історією виникнення легкої атлетики, класифікацією та різноманітністю видів у даному виді спорту;
- навчити студентів основам техніки та методики навчання легкоатлетичним вправам;
- сформувати комплексні знання, уміння та навичкам підвідних вправ з легкої атлетики;
- надати студентам знання про розвиток вмінь та навичок з основ спортивного тренування, методи розвитку рухових якостей за допомогою легкоатлетичних дисциплін, а також про системи відбору та педагогічного контролю;
- сформувати уміння та навички викладання легкої атлетики у тренерській і педагогічній діяльності;
- навчити застосовувати одержані знання для пропагування легкої атлетики як масового виду спорту та застосовувати ці знання для розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту.

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Загальні принципи викладання легкої атлетики

Тема 1. Введення в дисципліну «Легка атлетика та методика її викладання», її місце і значення у системі фізичного виховання школярів.

Тема 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань з легкої атлетики.

Тема 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.

Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи в легкій атлетиці.

ТЕМА 1. Введення в дисципліну «Легка атлетика та методика її викладання», її місце і значення у системі фізичного виховання школярів

ПЛАН

1. Історія виникнення легкої атлетики.
2. Розвиток легкої атлетики у середні віки.
3. Розвиток сучасної легкої атлетики:
 - *легка атлетика у Європі;*
 - *легка атлетика у США.*
4. Керівний орган легкої атлетики.
5. Легка атлетика у сучасних Олімпійських іграх (ОІ).
6. Розвиток легкої атлетики в Україні.
7. Урок – основна форма організації навчання з легкої атлетики.
8. Основи викладання програми «Легка атлетика» в школі.
9. Структура уроку з легкої атлетики.
10. Особливості занять легкою атлетикою у різних вікових періодах розвитку дітей.
11. Зміст уроків легкої атлетики у різних класах.
12. Значення легкої атлетики для школярів.

В основу легкоатлетичних вправ покладені природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки, метання. Їх називають **ВИДАМИ** легкої атлетики, які, своєю чергою, поділяються на дисципліни (біг на короткі, середні та довгі дистанції, стрибки у довжину та висоту, штовхання ядра тощо).

1. Історія виникнення легкої атлетики. Зародження легкоатлетичного спорту сягає глибокої давнини. Первісні

люди набували навичок швидкості, витривалості та спритності через природні рухи, що згодом лягли в основу легкоатлетичних вправ (біг, стрибки, метання). Людина навчилася використовувати як металеву зброю різноманітні підручні предмети: палиці, каміння тощо. Біг первісні люди застосовували під час полювання на дичину, а також для порятунку втечею від ворожих сусідніх племен.

2. Розвиток легкої атлетики у Середньовіччі. У цей період масштабних змагань із легкої атлетики не проводили. Проте збереглися відомості, що під час святкувань люди розважалися, змагаючись у бігу на швидкість, стрибках у довжину та висоту, а також у метанні каміння.

Елементи легкої атлетики продовжували існувати в народних іграх та побуті. Представники окремих професій, наприклад скороходи чи гінці, змагалися з ходьби та бігу, а скомоходи – у метаннях і стрибках.

Згодом у Західній Європі біг, стрибки та метання увійшли до системи фізичного виховання лицарів. Чітких регламентів у той час ще не існувало, тому умови змагань щоразу встановлювали за домовленістю між учасниками. Однак поступово ці правила ставали стабільнішими, що супроводжувалося і вдосконаленням легкоатлетичного інвентарю.

3. Розвиток сучасної легкої атлетики. Сучасна легка атлетика почала культивуватися в Англії раніше, ніж в інших країнах. Ще у 1837 р. тут відбулися перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км, учасниками яких стали учні коледжу міста Регбі. Згодом у коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона та інших навчальних закладах країни також почали проводити аналогічні забіги. Трохи пізніше до програми включили біг на короткі дистанції, біг із перешкодами та метання ваги. З 1851 року змагання доповнили стрибками в довжину і висоту з розбігу, а з 1864 року – метанням молота та штовханням ядра. Важливим етапом розвитку спорту стало

проведення у 1864 році перших змагань між університетами Оксфорда та Кембриджа. Надалі вони стали щорічними й поклали початок традиційним двостороннім матчам.

Дещо пізніше, ніж в Англії, легка атлетика почала розвиватися в США (зокрема, у 1868 році було створено атлетичний клуб у Нью-Йорку, а в 1875 році – Студентський спортивний союз). Цей вид спорту швидко здобув популярність в університетському середовищі, що в подальшому (аж до 1952 року) забезпечило домінування американських легкоатлетів на світовій арені.

До 1880–1890 рр. у багатьох країнах світу були організовані любительські легкоатлетичні асоціації, які об'єднали окремі клуби, ліги і отримали права вищих органів з легкої атлетики.

17 липня 1912 р. у Стокгольмі була створена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (IAAF – International Amateur Athletics Federation) – орган, який керує розвитком легкої атлетики і організовує змагання з цього виду спорту. У момент створення федерації до неї входили 17 країн. Сьогодні членами IAAF є національні федерації легкої атлетики з 210 країн.

Відповідно до Статуту, Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій розвиває співробітництво між національними організаціями задля популяризації цього виду спорту у світі. Вона затверджує правила й положення про проведення змагань серед чоловіків та жінок, розглядає спірні питання між членами федерації, взаємодіє з Міжнародним олімпійським комітетом, реєструє світові рекорди, а також регулює всі технічні аспекти дисципліни.

4. Легка атлетика в програмі сучасних Олімпійських ігор. Суттєвим стимулом для подальшого розвитку спорту й легкої атлетики зокрема стало відродження Олімпійських ігор у 1896 році. Ця подія кардинально вплинула на популяризацію дисципліни у світі. До програми Ігор I Олімпіади в Афінах було включено 12 видів легкоатлетичних змагань, де більшість нагород завоювали американські спортсмени.

З 1896 року і до сьогодні відбулося вже 33 літні Олімпіади (останні Ігри пройшли у 2024 році в Парижі). При цьому три Олімпіади не відбулися через світові війни: Ігри 1916 року в Берліні, 1940 року в Хельсінкі (спочатку планувалися в Токіо) та 1944 року в Лондоні. Спочатку в олімпійських забігах та секторах змагалися лише чоловіки, проте з 1896 по 1928 рік програма реформувалася, і на Іграх в Амстердамі (1928 р.) Міжнародний олімпійський комітет (МОК) уперше дозволив брати участь жінкам.

Майже в кожному Олімпіаді вносилися зміни до програми змагань легкоатлетів. Одні види, що були створені штучно і тому не мали великої популярності, швидко зникали, інші – широко розповсюджені – залишалися у програмі, а їхні правила удосконалювалися.

5. Розвиток легкої атлетики в Україні. Вітчизняна історія легкої атлетики бере свій початок зі змагань із бігу. Зокрема, 21 травня 1858 року в Миколаєві відбулися перші задокументовані неофіційні забіги на дистанцію 1,5 версти (1 верста дорівнює 1066,8 м). Змагання проходили вздовж дороги, а їхніми учасниками стали 52 матроси та солдати сухопутних військових частин. Найсильніші атлети за підсумками трьох попередніх забігів того ж дня виступили у фіналі.

6. Урок – основна форма організації навчання з легкої атлетики. Легка атлетика посідає важливе місце у фізичному вихованні школярів. Шкільний вік – це період, коли активно формуються фізичні якості, закладаються основи різноманітних рухових навичок та вдосконалюються функціональні можливості організму. Чинна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти складена з урахуванням найбільш сприятливих (сенситивних) періодів розвитку учнів. Вона базується на принципах пріоритетного та варіативного використання фізичних вправ. Це дає вчителю змогу творчо

планувати й доповнювати навчальний матеріал з урахуванням індивідуальних особливостей дітей та конкретних умов проведення занять.

7. Основи викладання програми «Легка атлетика» у школі. Змістовну сторону уроку з легкої атлетики складає розділ «Легка атлетика» комплексної програми з фізичного виховання, у якій чітко визначені нормативи, мета, завдання, навчальні теми та вимоги.

Розділ «Легка атлетика» укладено так, щоб учні опанували його в межах визначеної кількості годин протягом навчального року. Ці заняття, як правило, проводять на відкритому повітрі.

Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень та відносна простота обладнання місць для занять роблять легку атлетику доступною для закладів загальної середньої, професійної та вищої освіти. Ця дисципліна широко представлена в програмах з фізичного виховання учнівської та студентської молоді у закладах освіти всіх типів і рівнів акредитації.

8. Структура уроку з легкої атлетики у загально-освітній школі. Урок фізичної культури складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Обов'язковість такої схеми обґрунтована психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень.

У межах запланованого матеріалу основну частину легкоатлетичного уроку доцільно будувати так, щоб першими виконувалися вправи з навчання техніки та її вдосконалення (новий матеріал). Після цього мають іти вправи для розвитку швидкості й координаційних здібностей, далі – силові та швидко-силові, а наприкінці – вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

Елементи уроку фізичної культури:

- *організаційні моменти (тобто мобілізація уваги учнів, психологічна адаптація до запропонованої роботи);*
- *підготовка організму до запропонованої роботи;*

- навчання (ознайомлення, навчання);
- повторення (закріплення, удосконалення);
- оцінка (аналіз і облік освоєння, самоаналіз);
- зниження навантаження (приведення організму у відносно спокійний стан);
- підсумки роботи і домашнє завдання.

9. Особливості занять легкою атлетикою в різних вікових періодах розвитку дітей. Серце дитини досить легко пристосовується до різноманітних режимів роботи і порівняно швидко відновлює свою працездатність. Проте, попри це, недосконалість регуляторних механізмів зумовлює певну нестійкість серцевої діяльності. Тому надмірні фізичні або психічні навантаження можуть призвести до функціональних розладів у роботі серця.

Діти молодшого шкільного віку часто неадекватно реагують на зовнішні подразники, особливо в ситуаціях, що потребують швидкої адаптації до обставин або різкої зміни напрямку й характеру руху.

Одноманітні тривалі фізичні вправи можуть призвести до асиметричного розвитку мускулатури і, як наслідок, до викривлення хребта та порушення постави. Слід пам'ятати, що у підлітків тонус м'язів-згиначів превалює над тонусом м'язів-розгиначів.

Тому, добираючи вправи, потрібно особливу увагу приділяти навантаженню на м'язи спини та шиї, які протидіють виникненню «круглої» спини та сутулості. Надзвичайно важливо з перших занять стежити за правильною поставою під час ходьби, бігу та стрибків.

10. Зміст уроків легкої атлетики у різних класах. У кожному класі навчальною програмою передбачено пріоритетний навчальний матеріал для формування теоретико-методичних знань:

– практичних навичок та умінь і методики розвитку фізичних якостей;

– матеріалу для обов'язкового повторення і домашніх завдань;

– контрольних навчальних нормативів і вимог;

– орієнтовного комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості школярів (шість тестів, які приймаються двічі на рік у кожному класі) біг 30 м з високого старту; біг від 500 до 3000 м; нахил уперед із положення сидячи; підтягування (дівчата на перекладині висотою 95 см); човниковий біг 4×9 м та стрибок у довжину).

У процесі занять легкоатлетичними вправами вирішують і важливі виховні завдання. Дисциплінованість, самостійність, почуття колективізму, здатність до самовиховання, уважність, а також активність мислення та дій є невіддільними якостями кожного легкоатлета.

11. Значення легкої атлетики для школярів. Відмічають такі значення занять легкою атлетикою у школі:

– освітнє значення занять легкоатлетичними вправами. Діти та учні оволодівають «школою природних рухів», тобто основами техніки раціональної ходьби, бігу, стрибків та метань;

– виховне значення занять легкоатлетичними вправами. В широкому загальнопедагогічному розумінні – це формування таких загальнолюдських цінностей, як патріотизм, працелюбність, чесність, принциповість, самовладання, бажання та звичка займатися улюбленими вправами та видом спорту;

– оздоровче значення занять легкоатлетичними вправами. Багато оздоровчих систем базується на використанні легкоатлетичних вправ. Оскільки заняття здебільшого проходять просто неба, з легкою атлетикою найповніше взаємодіють природні чинники: сонячне випромінювання, температура, вологість, рух та іонізація повітря;

– прикладне значення занять легкоатлетичними вправами. Легкоатлетичні вправи входять до різноманітних спеціалізованих комплексів, які забезпечують професійно-прикладну фізичну підготовку фахівців, чия діяльність вимагає високого рівня психофізичного розвитку. Проте найважливішим є те, що легкоатлетичні рухи мають природний характер, оскільки базуються на життєво необхідних діях. Це безпосередньо забезпечує людині високу рухову вправність у найрізноманітніших повсякденних та екстремальних ситуаціях.

Питання для самоконтролю

1. Коли виникли назви «стадіон», «олімпіада»? Яке їхнє значення у легкій атлетиці?
2. Розкажіть історію започаткування легкоатлетичних змагань древніх греків.
3. Назвіть перших чемпіонів Олімпійських ігор сучасності (1896 р.) та легкоатлетичні дисципліни, у яких вони здобули перемогу.
4. Коли відбулися перші Олімпійські Ігри древності, місце проведення?
5. Як відбувалися змагання з бігу і стрибків на стародавніх ОІ?
6. Розкажіть історію сучасної легкої атлетики.
7. Назвіть передумови відродження сучасних ОІ.
8. Назвіть видатних українських легкоатлетів післявоєнного періоду.
9. Назвіть видатних українських олімпійських чемпіонів та світових рекордсменів сучасності.
10. Назвіть основні міжнародні змагання з легкої атлетики.
11. Роль легкої атлетики у фізичному вихованні школярів.
12. Особливості занять легкою атлетикою у школі.
13. Назвати зміст легкоатлетичних вправ для школярів.

14. Виділити елементи уроку з фізичного виховання.
15. Етапи викладання легкої атлетики у школі.

Література

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях та відповідях. Київ : Олімп. літ-ра, 2016. 536 с.
2. Вітенко Є. В., Мичка І. В. Підвищення ефективності процесу фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у бар'єрному бігу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2022* : зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 20–23.
3. Гацко О. В., Дерека Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.
4. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, Житомир. 2022. 54 с.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Барановський В. О. Оптимізація процесу розвитку швидкості бігунів-спринтерів у підготовчому періоді. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві-2022* : збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 29–33.
6. Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції) : навч.-метод. посібник. Миколаїв, 2016. 61 с.
7. Демидова І. В., Лелека В. М., Решетілова Н. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 2 (біг на витривалість) : навч.-метод. посібник. Миколаїв, 2019. 100 с.
8. Долбишева Н., Мустяца С. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетиці на етапі

початкової підготовки. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12–13 травня, 2021 р. ; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 71–75.

9. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів : методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2021. 40 с.

10. Йопа Т. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.

11. Легка атлетика з методикою навчання : навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 308 с. (С. 224–232; 304–307).

12. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.

13. Легка атлетика : підручник / С. Ю. Аврутин., А. Ф. Артющенко., Н. Н. Беца та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с. (С. 661–667).

14. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посіб. / О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. 2023. 224 с.

15. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник у 2 кн. / Ю. М. Андрущенко, О. Ф. Артющенко, О. В. Бех та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ-ра, 2023. Кн. 1. 712 с. (С. 73–86; 151–163; 439–449; 561–571).

ТЕМА 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань з легкої атлетики

ПЛАН

1. Розвиток сили в різних дисциплінах легкої атлетики, методика розвитку.

2. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.

3. Витривалість у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.

4. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.

5. Види класифікацій у легкій атлетиці.

6. Класифікація за видами та дисциплінами.

7. Класифікація за видами змагань.

8. Легкоатлетичний стадіон.

9. Легкоатлетичний манеж.

1. Розвиток сили в різних дисциплінах легкої атлетики, методика розвитку. У різних видах легкої атлетики проявляються різні види сили та всі вони розвиваються в ізотонічному режимі. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей (Линець М. М., 1997 р.). Слід відзначити, що всі дані якості на практиці проявляються не ізольовано, а у складній взаємодії,

що визначається специфікою виду спорту (легкої атлетики), техніко-тактичним арсеналом спортсмена та рівнем розвитку інших рухових якостей.

Методика розвитку сили. Силу у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку розвивають головним чином за рахунок динамічних вправ. При цьому необхідно стежити за навантаженням. Максимальні напруження пов'язані із великими енергозатратами, що може призвести до загальної затримки зросту.

Вправи на силу не повинні приводити до тривалого напруження, оскільки це підвищує внутрішньогрудний тиск, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця.

Метод повторних зусиль вимагає від м'язових рухових одиниць поступового включення в роботу по мірі стомлення.

Метод максимальних зусиль вимагає прояву максимальних зусиль уже в першому підході. 8–10 підходів з вагою 95–100 % від максимальної при повторенні 1–3 рази.

Метод «до відмови» характеризується великою кількістю повторень в одному підході.

2. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку. В легкій атлетиці першочергову роль відіграє не рівень окремих елементарних форм, а швидкість виконання цілісних рухових актів. Наприклад, у бігу на 100 м проявляються одночасно всі форми швидкості (бистрості): швидкість реагування на сигнал стартера, час набирання стартового розгону, швидкість окремих рухів (підйому стегна, відштовхування) та максимальний темп рухів. Швидкість є результатом виявлення бистроти. Так, швидкість бігу досягається, з одного боку, частотою кроків, а з іншого – їхньою довжиною.

Методика розвитку швидкості. Якщо в тренувальному процесі поставлено завдання підвищення швидкості

виконання вправи, то необхідно, щоб ці вправи відповідали трьом вимогам:

- *техніка вправи повинна забезпечити виконання на граничних швидкостях;*
- *вправа повинна бути добре вивчена учнями;*
- *тривалість виконання вправи повинна бути такою, щоб наприкінці виконання швидкість не падала внаслідок появи втоми.*

3. Витривалість у різних видах легкої атлетики, методика розвитку. Головним засобом виховання загальної витривалості у спортсменів різних спеціалізацій є тривалий з помірною швидкістю біг, особливо на місцевості, в лісі, на еластичному ґрунті. Під час такого тренування досягається узгодженість у роботі всіх органів і систем, покращуються нервово-регуляційні та гуморальні зв'язки, удосконалюється система біохімічних процесів, а також підвищується працездатність організму в цілому.

Для того, щоб ці зміни проходили ефективніше, необхідний тривалий вплив тренувальних вправ на організм, а це можливо тільки в тому випадку, коли вони виконуються, особливо на перших тренуваннях, з невеликою швидкістю. Ця вимога співпадає з необхідністю дуже обережно і поступово підходити до навантажень у вправах, спрямованих на покращення працездатності серцево-судинної системи, а також з вимогою зміцнювати мускулатуру ніг тривалою роботою.

Методика розвитку. Рівномірний метод сприяє економії у витраті енергії, кращому протіканню біохімічних процесів, а головне – створює легші умови для діяльності центральної нервової системи.

Змінний метод, як вже відзначалося, застосовується для розвитку загальної витривалості у більш підготовлених бігунів.

Інтервальний метод характеризується багаторазовим виконанням вправ із попередньо встановленою тривалістю

пауз відпочинку, обумовлених часом відновлення ЧСС до 110–120 уд./хв.

4. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги та їхні прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку. Гнучкість у легкоатлетів розвивається на всіх тренувальних заняттях завдяки спеціальним вправам. Для досягнення високих спортивних результатів у будь-якому виді легкої атлетики слід розвивати спеціальну гнучкість.

Гнучкість також залежить від часу доби та температури тіла. Тому перед тим, як приступити до її розвитку, слід розігріти всі м'язи тіла. Це вдається, як правило, завдяки рівномірному бігу. Гнучкість розвивається як за рахунок м'язових скорочень самого спортсмена – активний метод, так і за допомогою зовнішніх сил (допомога партнера, різні обтяження) – пасивний метод. Вправи для розвитку гнучкості мають місце як на початку, так і в кінці тренувального заняття. Особливо велика кількість вправ на гнучкість повинна бути під час тренувальних занять на розвиток сили.

Загальнопідготовчі вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи, основані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи направлені на підвищення рухливості в усіх суглобах і здійснюються з урахуванням специфіки виду спорту.

Спритність у легкоатлета розвивається і вдосконалюється завдяки змагальним та спеціально-підготовчим вправам. Чим більше легкоатлет вивчить різноманітних вправ з різних видів спорту, тим більшим у нього буде руховий запас, відповідно тим краще буде розвиватись спритність.

5. Види класифікацій у легкій атлетиці. Класифікувати легкоатлетичні види спорту можна за різними параметрами:

- *групи видів легкої атлетики;*
- *вікові і гендерні ознаки;*
- *місця проведення.*

Основу легкої атлетики складають п'ять видів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

Класифікація за гендерною ознакою передбачає поділ на жіночі та чоловічі змагання.

В легкій атлетиці існує вікова класифікація:

- *молодші юнаки та дівчата;*
- *старші юнаки та дівчата;*
- *юніори;*
- *молодь;*
- *чоловіки та жінки;*
- *ветерани (з 35 років, градація кожні 5 років).*

Згідно з чинною класифікацією Світової легкої атлетики (World Athletics), у жінок налічується 50 дисциплін, які проводять на стадіоні, шосе та пересіченій місцевості, а також 14 дисциплін для закритих приміщень. У чоловіків представлено 56 і 15 дисциплін відповідно.

Класифікуються види легкої атлетики за місцем проведення тренувань і змагань: стадіони, спортивні манежі, шосе, пересічена місцевість, зали, гори.

За структурою легкоатлетичні види поділяють на циклічні, ациклічні та змішані.

Також розрізняють класичні (олімпійські) дисципліни легкої атлетики та некласичні, які не входять до програми Олімпійських ігор. В програму входять 24 дисципліни легкої атлетики у чоловіків і 22 дисципліни у жінок.

6. Класифікація за видами і дисциплінами. Сучасна легкоатлетична класифікація (тобто розподіл за певними ознаками) визначає п'ять груп вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Спортивна ходьба – більш складна за технікою виконання, ніж звичайна. Вона вимагає більш високої, ніж у звичайній ходьбі, інтенсивності роботи і, звичайно, більше енергетичних витрат.

У жінок проводяться заходи:

- на стадіоні – 3, 5, 10 км;
- в манежі – 3, 5 км;
- на шосе – 10, 20 км.

У чоловіків проводяться заходи:

- на стадіоні – 3, 5, 10, 20 км;
- в манежі – 3, 5 км;
- на шосе 20, 50 км.

Класичні дисципліни у чоловіків – 20, 50 км, у жінок 20 км.

Біг – найбільш розповсюджений вид фізичних вправ, який входить до багатьох видів спорту. Залежності від довжини дистанції та від швидкості, з якою її долають, розвиваються ті чи інші якості людини. У процесі занять бігом виховуються такі якості. Як швидкість, витривалість, спритність. В змаганнях з легкої атлетики різні види бігу та естафет посідає центральне місце у легкій атлетиці. Згідно класифікації виділяється чотири різновиди бігу:

- гладкий біг;
- біг з перешкодами;
- естафетний біг;
- кросовий біг;

Гладкий біг проводиться на бігових доріжках по прямій чи по колу (проти годинникової стрілки) на певну дистанцію або час, також може проводитись на шосе (марафонський біг).

Розрізняють біг на короткі дистанції (спринт) (60–400 м включно), середні дистанції (стаєрські) (800–1500 м), довгі дистанції (3000–10 000 м) та наддовгі (більше 10 000 м) дистанції.

Біг з перешкодами (бар'єрний біг) має два різновиди:

бар'єрний біг, що проводиться на окремих бігових доріжках на дистанції від 60–400 м;

біг на 3000 м з перешкодами (стипельчез), який проводиться на загальній біговій доріжці з важкими міцно встановленими бар'єрами.

Естафетний біг у легкій атлетиці відноситься до командних дисциплін. Змагання проводяться на стадіоні. Чоловіки та жінки змагаються на дистанціях 4×100 м і 4×400 м, які є класичними у цій групі дисциплін.

Кросовий біг – біг по пересічній місцевості, вид який потребує від учасників спеціальної витривалості та спритності. Проводиться на спеціально підготовлених трасах, які мають штучні перепони (гірки, колоди, рівчаки та ін.). У чоловіків дистанції 1, 2, 3, 5, 8, 12 км, у жінок 1, 2, 3, 4, 6 км.

Стрибки – технічно складний вид легкої атлетики, одна з кращих вправ для зміцнення м'язів ніг і тулуба. При заняттях стрибками вдосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість і спритність.

У легкій атлетиці стрибки поділяють на два види:

– *стрибки через вертикальні перешкоди (вертикальні)*. Це стрибки у висоту та з жердиною (класичні). Проводяться у чоловіків і жінок на стадіоні, взимку – в манежі;

– *стрибки на подолання горизонтальної відстані (горизонтальні)*. Це стрибки у довжину та потрійний стрибок (класичні). Проводяться у чоловіків та жінок на стадіоні, взимку – в манежі.

До неklasичних видів стрибків належать: стрибок у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг; стрибки у висоту з місця тощо.

Метання розвивають такі якості, як сила та швидкість, і сприяють гармонійному розвитку м'язів усього тіла.

У легкій атлетиці існують такі види: *штовхання ядра, а також метання списа, диска та молота*. Кожен вид має свою техніку виконання кидків. Всі дисципліни є класичними. У літній період змагання серед чоловіків та жінок проводять на відкритих стадіонах. Водночас у зимовому сезоні в закритих манежах чоловіки та жінки змагаються лише у штовханні ядра.

До неklasичних метань відносять: метання м'ячів (надувних, набивних і тенісних), метання ядер різних за масою, метання гирі, колод, каменів та інших предметів.

Легкоатлетичні багатоборства поєднують різні види: біг, стрибки, метання. Класичними видами багатоборства у чоловіків є десятиборство, у жінок – семиборство.

У чоловіче десятиборство входять: 100 м, 400 м, 1500 м, 110 м з/б, стрибки з жердиною, стрибки у висоту, стрибки у довжину, спис, диск, ядро.

У жіноче семиборство входять: 200 м, 100 м з/б, 800 м, стрибки у довжину, стрибок у висоту, штовхання ядра, метання спису.

До некласичних легкоатлетичних видів належать триб-, чотири- та п'ятиборство. Такі багатоборства зазвичай проводять серед юних легкоатлетів (молодшого та середнього шкільного віку) як ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки.

7. Класифікація за видами змагань. Змагання з легкої атлетики проводять на відкритому повітрі (стадіон, шосе, пересіченій місцевості) і в закритих приміщеннях (легкоатлетичних манежах, залах).

Залежно від мети, завдань, форм організації та складу учасників спортивні змагання поділяють на різні види:

- 1) за значенням (підготовчі, відбірні, головні);
- 2) за масштабом (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- 3) за завданнями (контрольні, класифікаційні, показові);
- 4) за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та ін.);
- 5) за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- 6) за віковими категоріями учасників (дитячі, юнацькі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- 7) за статтю (серед чоловіків або жінок);
- 8) за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські тощо).

8. Легкоатлетичний стадіон. Стадіон – це спортивна споруда для проведення тренувань і змагань з легкої атлетики та футболу.

Основною спортивною спорудою стадіону є спортивне ядро, що складається з футбольного поля, легкоатлетичних бігових доріжок і секторів для стрибків та метань.

Типове нормальне спортивне ядро має футбольне поле, кругову бігову доріжку довжиною 400 м з радіусами поворотів 36 м і секторами для легкої атлетики. На легкоатлетичних секторах розташовані місця для стрибків, метань, штовхання ядра, а також бетонована яма з водою для бігу на 3000 м з перешкодами.

9. Легкоатлетичний манеж – це спеціалізоване закрите приміщення, призначене для проведення навчально-тренувального процесу та змагань у зимовий період. На таких аренах організовують турніри різних рівнів, зокрема й найвищі міжнародні старты, зокрема Чемпіонати світу та Європи.

У типових легкоатлетичних манежах облаштовують замкнену бігову доріжку завдовжки 200 метрів із похилими віражами (на 4–6 доріжок), окрему пряму доріжку для спринтерського бігу та бар'єрного бігу на 60 метрів, а також сектори для всіх видів стрибків і штовхання ядра. Пісочна яма для стрибків у довжину та потрійного стрибка розміщується так, щоб довжина залу (зазвичай понад 75–90 метрів) забезпечувала необхідну відстань для повноцінного розбігу атлетів.

Бігові доріжки в манежах покривають синтетичним покриттям (тартановим, рекортановим, зебран, арман, мондо), неробочі поверхні покривають дерев'яною підлогою, асфальтом або полімерними матеріалами.

Питання для самоконтролю

1. Які фізичні якості розвивають дисципліни легкої атлетики?
2. Прояв сили у легкій атлетиці та її значення у різних дисциплінах.

3. Методика розвитку сили, яку застосовують у легкій атлетиці.

4. Прояв швидкості у легкій атлетиці та її значення для успішного виконання вправ у різних групах дисциплін.

5. Методика розвитку швидкості, яку застосовують у легкій атлетиці.

6. Методики подолання «швидкісного бар'єру».

7. Прояв витривалості та її значення в легкій атлетиці у різних дисциплінах.

8. Методики розвитку витривалості, які застосовують у легкій атлетиці.

9. Класифікація видів легкої атлетики.

10. Назвіть класичні бігові дисципліни, які проводять на стадіоні.

11. За якими параметрами проходить класифікація у легкій атлетиці?

12. Дайте характеристику легкоатлетичному стадіону.

13. Дайте характеристику легкоатлетичному манежу.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Шляхи вдосконалення фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. Переяслав, 2022. Вип. 1. С. 36–42.

3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: А. А. Семенов, Т. М. Осадченко, М. І. Маєвський, С. С. Ільченко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.

4. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів

спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

5. Легка атлетика : підручник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артющенко, Н. Н. Беца та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с. (С. 55–79; 104–154).

6. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник у 2 кн. / Ю. М. Андрющенко, О. Ф. Артющенко, О. В. Бех та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ-ра, 2023. Кн. 1. 712 с. (С. 151–226; 230–321).

7. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Т. Дух, В. Лемешко, А. Дунець-Лесько, Я. Свищ. Львів : ЛДУФК, 2018. 112 с.

8. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

9. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Вип. 29. С. 164–138.

10. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

11. Скалій Т. В., Цибель А. М., Литвинчук Ю. Ю., Гедзюк Л. В. Сучасна методика навчання техніці стрибків у довжину з розбігу школярів молодшого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2022. Вип. 14. С. 38–42.

12. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика» : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2016. 398 с.

ТЕМА 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам

ПЛАН

1. Основні завдання підготовки юних легкоатлетів.
2. Багаторічна підготовка юного легкоатлета.
3. Методика та організація відбору.
4. Основи поетапної підготовки.
5. Структура річної підготовки.
6. Методичні вказівки до проведення занять з легкої атлетики.
7. Характеристика процесу навчання.
8. Схема навчання легкоатлетичних вправ.
9. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ.
10. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ.
11. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ.

1. Основні завдання підготовки юних легкоатлетів. Досвід підготовки багатьох видатних легкоатлетів показує, що в процесі планомірної багаторічної підготовки, що почалася в 9–11 років, можна досягти високих результатів вже в юнацькому віці (16–17 років).

Для успішної підготовки легкоатлетичного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), спортивних дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР) та закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю (колишніх спортивних школах-інтернатах) необхідно насамперед організувати планомірний багаторічний навчально-тренувальний та

виховний процес дівчат і юнаків (9–19 років). Цей процес має базуватися на врахуванні вікових закономірностей розвитку молодого організму, вихованні фізичних і морально-вольових якостей, а також оволодінні широким діапазоном рухових навичок без форсування підготовки. Найбільш активна успішна діяльність спортсмена в легкій атлетиці складає 10–15 років. На основі практичного досвіду і наукових досліджень весь процес підготовки легкоатлетів від новачка до майстра спорту міжнародного класу можна розділити на декілька важливих етапів.

2. Багаторічна підготовка юного легкоатлета. Багаторічний навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів поділяють на такі послідовні етапи:

- *етап попередньої підготовки (групи початкової підготовки ДЮСШ – 9–11 років);*
- *етап початкової спеціалізації (навчально-тренувальні групи – 12–15 років);*
- *етап поглибленої спеціалізації (групи спортивного вдосконалення – 16–18 років);*
- *етап спортивної майстерності (групи вищої спортивної майстерності – 19 років і старше).*

Вікові межі цих етапів, завдання, засоби і методи підготовки для різних груп видів легкої атлетики мають лише незначні відмінності і тому можуть бути взяті за основу планування й побудови багаторічної підготовки спортсменів різних спеціалізацій.

Перші три етапи підготовки відповідають віку тих, хто займається в ДЮСШ, СДЮШОР та спортивних школах-інтернатах.

Четвертий етап стосується в більшій мірі дорослих спортсменів, хоча ряд його завдань і засобів уже використовується в старшому юнацькому та юніорському віці.

Проте і серед юних спортсменів існують значні відмінності у визначенні вікових зон найбільш ефективного

природного розвитку витривалості, гнучкості, швидкості й сили. Аналіз результатів сучасних досліджень дає змогу визначити найефективніші вікові періоди спортсменів для розвитку конкретних фізичних якостей (етапи найбільшого природного приросту):

– *для розвитку витривалості:*

1. Анаеробні можливості (загальна витривалість) – з 10 до 12 років і з 17–18 років.

2. Спеціальна витривалість (спринтерська) – з 14 до 16 років.

3. Анаеробні можливості (спеціальна витривалість бігунів на середні і довгі дистанції) – з 15 до 19 років;

– *для розвитку швидкості:*

1. Показник темпу рухів – з 9 до 12 років і з 14–16 років.

2. Швидкість поодинокого руху – з 9 до 13 років.

3. Рухової реакції – з 9 до 12 років.

4. Швидкісно-силові якості – 9–10 і 11–17 років:

– абсолютна сила – з 14 до 17 років;

– гнучкість – з 7–10 і 13–14 років;

– спритність – з 7 до 10 і 16–17 років.

3. Методика та організація відбору. Особлива роль у багаторічній системі підготовки та досягненні високих спортивних показників належить відбору талановитих юних легкоатлетів. Відбір і спортивна орієнтація юних легкоатлетів є складним і тривалим процесом, в якому можна виділити *чотири етапи:*

– *набір у групи початкової підготовки ДЮСШ;*

– *відбір до навчально-тренувальних груп: спринтерського, бар'єрного бігу, бігу на витривалість, ходьби, стрибків, метань і багатоборств;*

– *відбір для поглибленої спеціалізації у вибраному виді легкої атлетики;*

– *відбір до національних збірних команд.*

У спортивній практиці для всіх видів легкої атлетики визначено такі критерії відбору:

- морфофункціональні показники (антропометричні ознаки, біологічний вік);
- рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- координаційні здібності – (здатність до опанування складних рухових дій);
- рівень морально-вольових і психологічних якостей;
- генетичні чинники (спадковість).

Кожен з чотирьох виділених етапів має свої особливості та тривалість.

4. Основи поетапної підготовки. *Етап попередньої підготовки* легкоатлетів починається в 9–10 років і закінчується до 11–12 років. Спортсмени цього віку навчаються в 3–7-х класах. Основними завданнями в групах початкової підготовки є: зміцнення здоров'я, поліпшення різносторонньої рухової підготовленості (РРП), оволодіння основними руховими навичками (спортивної ходьби, гладкого і бар'єрного бігу, стрибків з місця та з розбігу, всіх видів метань (переважно з місця, за винятком метання м'яча і списа); виховання морально-вольових якостей.

Етап початкової спеціалізації легкоатлетів починається в 12–13 років і продовжується до 15–16 років. Юні легкоатлети займаються в цьому віці в навчально-тренувальних групах ДЮСШ, СДЮШОР, в 8–11-х класах олімпійських шкіл-інтернатів спортивного профілю (ОШІСП) і спеціальних класах. Цей період рухового розвитку дітей найвиразніше характеризується нерівномірністю приросту показників фізичної підготовленості та завершенням статевого дозрівання (яке у дівчаток зазвичай розпочинається в 12–13 років, а у хлопчиків – у 13–14 років).

Етап поглибленої спеціалізації починається в 15–16 років і продовжується до 18–19 років, поступово переходячи в етап

вищих досягнень. Кращі вихованці ДЮСШ, СДЮШОР переходять займатися в групи спортивного вдосконалення та в 10–11-ті класи шкіл-інтернатів спортивного профілю, а також у школи вищої спортивної майстерності. Цей період рухового розвитку підлітка характеризується стабілізацією, індивідуальною і різною фізичною підготовленістю хлопців і дівчат.

Етап спортивного вдосконалення характеризується подальшим підвищенням об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень. При цьому на зростання спортивних результатів у багаторічному циклі обидва ці параметри роблять однаковий вплив.

5. Структура річної підготовки. Побудова річного тренування на основі одного макроциклу називається одноцикловим, двох макроциклів – двоцикловим.

У легкій атлетиці найчастіше використовують двоциклову структуру річної підготовки, рідше одно- та трициклову.

У деяких видах легкої атлетики, де тренувальний процес та відновлення після змагань мають специфічний характер (наприклад, у марафонському бігу чи спортивній ходьбі), можна застосовувати навіть чотирициклове планування річної підготовки.

У кожному макроциклі виділяють три періоди – *підготовчий, змагальний та перехідний*. У деяких випадках між першим, другим і третім макроциклами перехідний етап не передбачають – тоді змагальна фаза одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

У *підготовчому періоді* закладається міцна функціональна база для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, а також забезпечується становлення різнобічної підготовленості.

Цей період поділяють на два етапи: *загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий*. При підготовці спортсменів високої кваліфікації переважно планується короткий

загальнопідготовчий етап та тривалий спеціально-підготовчий, у легкоатлетів невисокої кваліфікації відмічається зворотне співвідношення.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу – підвищення рівня загальної і допоміжної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення аеробного потенціалу та можливостей основних функціональних систем його організму, зміцнення опорно-рухового апарату та розвиток психологічних якостей.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на цьому етапі підготовчого періоду передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається шляхом збільшення частки спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних, а також власне змагальних.

Змагальний період. Основними завданнями змагального періоду є збереження і подальший розвиток досягнутого рівня спеціальної підготовленості і, можливо, більш повне використання його в головних змаганнях. Це досягається шляхом використання змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ. Важливо зазначити, що всі інші змагання мають тренувальний характер: вони є одним із найважливіших засобів підготовки до головних змагань.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, а також на здійснення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу.

6. Методичні вказівки до проведення занять з легкої атлетики. Проведення занять легкоатлетичними вправами з дітьми мають свої особливості: тривалість занять, навантаження, обсяг та інтенсивність менші, більшу увагу надають ігровому методу. Вправи-ігри повинні сприяти не тільки засвоєнню техніки,

а й розвивати необхідні фізичні якості: силу, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість. Найбільш сприятливим періодом для підвищення темпу рухів є вік 9–10 років, тому на цьому етапі доцільно розвивати й загальну витривалість з метою підвищення рівня максимального поглинання кисню.

У 12–13-річному віці складаються найбільш сприятливі умови для розвитку швидкості бігу та рухливості нервових процесів. Тому під час навчання техніки бігу важливо зберегти природність рухів. Для цього доцільно застосувати тривалий біг помірної інтенсивності, який сприяє формуванню невимушеності та легкості бігового кроку, що є фундаментальною основою раціональної техніки.

Ураховуючи, що найбільший приріст витривалості під час бігу зі швидкістю 75 % від максимальної спостерігається у віці 13–14 років у дівчат і хлопчиків, після чого у 17–18 років настає період певного спаду, загальну витривалість необхідно розвивати вже в ранньому віці. Натомість вік 15–16 років є оптимальним для початку цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості в бігу на середні та довгі дистанції.

Тренувальні заняття у бар'єрному бігу у середніх і старших групах повинні охоплювати більше спеціальних вправ, пов'язаних із швидкістю бігу (особливо низького старту), ритмом до першого бар'єра і між бар'єрами, фінішуванням. Із 12-ти річного віку можна починати оволодіння технікою обраного виду метань, використовуючи для цього полегшені прилади, що буде сприяти швидкому засвоєнню техніки та розвитку швидкості.

Специфічні принципи спортивного тренування:

- *спрямованість до максимально можливих досягнень;*
- *поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;*
- *єдність загальної та спеціальної підготовки;*
- *безперервність тренувального процесу;*
- *єдність у поступовості збільшення навантаження і тенденція до максимальних навантажень;*

- *хвилеподібність динаміки навантажень;*
- *циклічність тренувального процесу.*

7. Характеристика процесу навчання. Навчання легкої атлетики – це педагогічний процес формування, вдосконалення необхідних легкоатлету знань, умінь, навичок та оволодіння ними.

Рухове уміння – це такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю детального свідомого контролю за рухами у всіх основних опорних точках техніки, невисокою швидкістю, нестабільністю результату, нестійкого до дії збиваючих чинників і малою міцністю запам'ятовування.

Рухова навичка – це такий рівень володіння дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості у контролі за рухами у більшості основних опорних точках (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю результатів, стійкістю до збиваючих чинників і високою міцністю запам'ятовування. При навчанні легкоатлетичних вправ може бути використано:

- навчання через наслідування;
- навчання, яке організовується тренером або вчителем;
- програмоване навчання.

8. Схема навчання легкоатлетичних вправ. Типова схема навчання легкоатлетичних вправ складається з **трьох етапів**.

Етап I

Завдання: створити в учнів правильне уявлення про техніку даної легкоатлетичної вправи.

Засоби:

- *описати вправу з поясненням основних закономірностей умов її виконання згідно з правилами змагань;*
- *зразковий показ техніки вправи у відповідності з правилами змагань;*

- демонстрація техніки вправи за допомогою різних наочних посібників і вказівок до способів виконання вправи;
- демонстрація вправи для наочного уявлення про фази й елементи її техніки;
- пробне виконання елементів вправи чи вправи в цілому у полегшених умовах.

Етап II

Завдання: навчити техніки основного ланцюга вправи, його деталей і техніки вправи в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Засоби:

- спеціально-підготовчі вправи для розвитку рухових якостей стосовно конкретного виду легкої атлетики;
- спеціально-підвідні вправи для оволодіння основними фазами техніки обраного виду легкої атлетики;
- виконання вправи в спрощеному вигляді з акцентом на її головну фазу;
- виконання спеціально-підвідних вправ для розвитку фізичних якостей і техніки рухів.

Етап III

Завдання: уточнити індивідуальні особливості техніки і визначити шляхи подальшого її вдосконалення.

Засоби:

- виконання розучуваної вправи з різними варіантами техніки і вибір індивідуального кращого руху;
- виконання вправи на результат з оцінкою його виконання;
- виділення вказаних етапів слід розуміти досить умовно;
- етапи процесу навчання легкоатлетичних вправ тісно взаємопов'язані.

Фізичні вправи – основний засіб навчання техніки легкоатлетичних вправ.

Щоб оволодіти технікою легкоатлетичної вправи, тобто сформувати міцні рухові уміння чи навички, учень повинен систематично виконувати фізичні вправи.

Основні вправи (біг, ходьба, стрибки, метання) – це легкоатлетичні вправи, техніка яких вивчається.

Допоміжні вправи охоплюють спеціально-підготовчі та спеціально-підвідні вправи. Залежно від поставлених завдань, спеціальні вправи можуть бути підвідними, спрямовувальними або коригувальними для попередження та усунення помилок.

Загальнорозвивальні вправи – це вправи, які використовуються для всебічного розвитку. В цю групу можуть бути внесені інші види спорту.

9. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ. Залежно від каналу отримання інформації розрізняють **три групи методів:**

1. Словесні методи: розповідь, вказівка, повідомлення, коментар, команда, зауваження.

2. Наочні методи: схеми, таблиці, діафільми, кінофільми, телефільми, слайди.

3. Практичні методи.

У процесі навчання легкоатлетичної техніки застосовують цілісний та розчленований методи. Цілісний метод полягає в тому, що з самого початку вивчення рухова дія виконується цілісно (без поділу на окремі елементи) – саме так, як цього вимагають офіційні правила змагань.

При розчленованому методі легкоатлетична вправа ділиться на частини, кожна з яких стає предметом вивчення протягом певної кількості занять.

Існують такі **методичні принципи навчання:**

1. Свідомості та активності: ставити конкретні завдання, домагатися, щоб учні розуміли свої дії. Привчати до самостійності в діях.

2. Наочності: показувати вправу вірно, застосовувати руховий досвід учня, виділяти головні фази і вузлові деталі техніки; застосовувати наочні посібники, технічні засоби.

3. Доступності та індивідуалізації: враховувати оптимальну міру доступності при навчанні легкоатлетичним вправам; враховувати індивідуальні особливості кожного учня; стать, вік, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

4. Систематичності: у навчанні йти від головного до другорядного; дотримуватися певної послідовності і наступності.

5. Підвищення вимог: дотримуватися регулярного підвищення складності вправ, оновлення завдань з тенденцією зростання навантажень; слідкувати за оптимальним навантаженням та відпочинку.

6. Міцності: закріплювати техніку вправ, що вивчається, через багаторазове повторення; регулярно використовувати контроль за процесом навчання.

10. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ. Вивчати спочатку слід більш прості вправи, а потім складні.

Сформовані в результаті вивчення легкоатлетичних вправ рухові уміння та навички повинні допомагати навчанню новим видам, утворюючи так званий ефект «позитивного переносу» умінь і навичок. Врахування зазначених факторів пришвидшує механізми утворення рухових умінь та навичок, підвищує темпи навчання й робить процес навчання більш ефективним.

Педагогічні правила навчання легкоатлетичних вправ. Крім зазначених методичних принципів навчання та правил, рекомендується дотримуватись наступних **педагогічних правил**:

- *навчати вправ лише у рекомендованій послідовності;*
- *включати до одного заняття не більше двох-трьох вправ, що вивчаються;*
- *включати до підготовчої частини уроку відповідні спеціально-підготовчі вправи;*
- *починати основну частину уроку з повторення однієї чи двох вправ, засвоєних на попередньому занятті;*

– кожен нову вправу розучують спочатку в полегшених умовах (уповільненому темпі, з меншим зусиллям), звертаючи увагу на головний елемент вправи;

– не брати участі в змаганнях у вправі, що вивчається, до оволодіння основами її техніки.

11. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ. Засвоєння техніки розучуваної вправи може бути визначено через певні узагальнені для кожного легкоатлетичного виду **показники**:

– *вірність вихідного положення та попередніх дій для початку виконання вправи, форма і погодженість рухів;*

– *напрямок і амплітуда рухів, характер зусиль у головному ланцюгу вправи;*

– *вірність ритмової структури рухів.*

При навчанні легкоатлетичних вправ формуються відповідні рухові уміння та навички. Вони є результатом навчання простих чи більш складних легкоатлетичних вправ. Навички та вміння формуються не відразу а поступово, шляхом наполегливого багаторазового повторення допоміжних (спеціально-підготовчих та спеціально-підвідних вправ) чи основних вправ.

Питання для самоконтролю

1. Визначити фактори, якими обумовлюється структура багаторічних тренувань легкоатлетів.

2. Охарактеризувати вікові зони спортивних успіхів у процесі багаторічної підготовки.

3. Розкрити етапи багаторічної спортивної підготовки а також структуру та зміст навчально-тренувального процесу.

4. Назвати основні методичні положення процесу багаторічної підготовки спортсмена.

5. Дати характеристику етапу попередньої підготовки легкоатлета, основні завдання, відбір дітей у спортивні школи.

6. Дати характеристику етапу початкової спортивної спеціалізації, основні завдання.

7. Назвати особливості морфологічного та функціонального стану юних спортсменів.

8. Дати характеристику етапу поглибленого тренування, основні завдання та особливості тренувальних занять.

9. Характер річного циклу підготовки (періоди підготовки).

10. Обґрунтувати вік початку спеціалізації у бігових, стрибкових, метальних видах легкої атлетики.

11. Розкрити основні засоби навчання дітей і підлітків техніки обраного виду легкої атлетики.

12. З чого розпочинається навчання легкоатлетичним вправам?

13. Методи та принципи навчання легкоатлетичним дисциплінам.

14. Схема навчання легкоатлетичним вправам.

15. Послідовність навчання в метаннях, стрибках, бігу.

Література

1. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид-во Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.

2. Бовсуновський І. В., Курилло Т. В., Косенко Н. В. Підвищення ефективності процесу розвитку рухових якостей у школярів 15–17 років під час секційних занять з легкої атлетики. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві–2022* : зб. наук. праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2023. С. 11–14.

3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Освіта України, 2016. Вид. 2-е, перер. і доп. 464 с.

4. Гацко О. В., Дерєка Т. Г., Гнєтова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2017. 217 с.

5. Гєдзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, Житомир. 2022. 54 с.

6. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів : методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2021. 40 с.

7. Йопа Т. В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 64 с.

8. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совєнко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

9. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.

10. Легка атлетика : підручник / С. Ю Аврутін, А. Ф Артющенко, Н. Н. Беца та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совєнка, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с. (С. 155–187; 196–204).

11. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник у 2 кн. / Ю. М. Андрющенко, О. Ф. Артющенко, О. В. Бєх та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совєнка, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ-ра, 2023. Кн. 1. 712 с. (С. 230–321; 329–337; 439–455).

12. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика» : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2016. 398 с.

13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

14. Присяжнюк Д. С., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця : ВДПУ, 2 вид., перероб. і доопр. 2014. 149 с.

ТЕМА 4. Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці

ПЛАН

1. Розвивальні вправи легкоатлета (загальні положення).
2. Методичні правила виконання спеціальних вправ.
3. Спеціальні вправи легкоатлета:
 - *спеціальні вправи для метальників;*
 - *спеціальних вправ для бігунів;*
 - *спеціальні вправи для стрибунів у довжину.*

1. Розвивальні вправи у легкій атлетиці поділяють на **чотири групи**: загальнорозвивальні, спеціальні, імітаційні та ідеомоторні.

Загальнорозвивальні вправи. Призначені для всебічного фізичного розвитку насамперед новачків та мало підготовлених учнів. Ці вправи підвищують рухливість у суглобах і покращують вміння учня координувати свої рухи. Також їх використовують для виправлення дефектів будови тіла та фізичного розвитку.

Спеціальні вправи. Будь-яка вправа, що включає один або декілька елементів змагальної техніки, відповідає їй як за зовнішнім малюнком і характером виконання, так і за механізмами енергозабезпечення (аеробні, аеробно-анаеробні та анаеробні), а також різноманітні тренувальні форми основної змагальної вправи можуть розглядатися як спеціально-підготовчі.

Імітаційні вправи – це вправи, що імітують повільно-змагальний рух.

Ідеомоторні вправи – це рухи, які виконуються подумки після досконалого засвоєння змагальної вправи шляхом активного посилення імпульсів до скорочення окремих груп м'язів без зміни положення кінцівок (це відновлює нервово-м'язову провідність в ураженому сегменті).

2. Методичні правила та вказівки виконання спеціальних вправ допомагають розвивати фізичні якості з найбільшим ефектом, а також успішно оволодівати економічною технікою, красотою і свободою рухів.

Перша методична вказівка – зі зростанням кількості повторень різноманітних вправ збільшується тривалість їх виконання, підвищується загальна витривалість, а зі збільшенням тривалості та інтенсивності виконання розвивається спеціальна витривалість.

Друга методична вказівка – під час подолання зовнішнього опору з помірним напруженням м'язів розвиваються силові якості, які беруть участь у цьому русі.

Третя методична вказівка – виконання вправ з найбільшою амплітудою рухів розвиває гнучкість, а з можливо більшою швидкістю і темпом повторень – максимальну пружкість і швидкість пересування.

Четверта методична вказівка – чим більша кількість м'язових груп задіяна в обраній вправі (при невисокому темпі виконання), тим більше вдосконалюється загальна витривалість, при помірній нарузі м'язів – силова витривалість, а при зростанні темпу інтенсивності – швидкісна витривалість.

П'ята методична вказівка – виконання вправ з участю значної кількості м'язових груп, швидкої зміни умов і послідовності їх напруження та розслаблення (ігрові, акробатичні вправи) сприяє узгодженості в роботі м'язів і м'язових груп, удосконалюються регуляторні механізми, покращуються координація, спритність у рухах і рівновага.

Шоста методична вказівка – постійний контроль за м'язовими відчуттями, а також розвиток рухової пам'яті під час виконання різних вправ на силу, швидкість і витривалість.

Під час тренувань слід змінювати підбір спеціальних вправ різної спрямованості: від загальної до спеціальної витривалості, від сили до гнучкості, від швидкості до розслаблення та емоційних ігрових варіантів.

3. Спеціальні вправи легкоатлета.

Спеціальні вправи для метальників. За характером виконання рухів метання є швидко-силовою вправою з вираженою роботою м'язів. Специфічні особливості техніки метання вимагають хорошої координації рухів, еластичної мускулатури, достатньої рухливості в суглобах та гнучкості, динамічної і вибухової сили, уміння управляти окремими ланками тіла, а також відчуття ритму.

Спеціальні вправи для розвитку силових якостей метальників поділяють за такими ознаками:

- *вправи загального характеру;*
- *вправи локального характеру (для розвитку м'язів рук і плечового пояса, м'язів, які обертають, згинають і розгинають тулуб; м'язів ніг);*
- *вправи, які імітують рухи метальників або елементи змагальної вправи з обтяженнями та опором (силові імітації).*

Спеціальні вправи для бігунів. Біг є найприроднішою формою фізичних вправ. Біг – основа багатьох видів спорту. Щоб виділити окремі фази бігу й виправити помилки в елементах бігового кроку, використовують спеціальні бігові вправи.

Під спеціальними легкоатлетичними біговими вправами варто розуміти такі вправи, які за своїм характером, руховою структурою та динамікою найбільше відповідають бігу або ж відтворюють його частини.

Низка вправ, які найбільше наближені до бігу (біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами, біг із закиданням

гомілок назад, стрибки з ноги на ногу, дріботливий біг, підскоки та ін.), сприяє не лише становленню техніки бігу, а й розвитку необхідних фізичних якостей легкоатлета-бігуна. Ці вправи також є основним засобом підготовки опорно-рухового апарату до навантажень в основній частині заняття. І хоча частина цих вправ є біговими, а частина – стрибковими, їх називають скорочено: «спеціальні бігові вправи легкоатлета».

Кількість метрів при виконанні вправи становить від 30 до 100.

Спеціальні вправи для стрибків. До спеціально-підготовчих вправ стрибунів входить також цілий блок вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей легкоатлета з урахуванням специфіки конкретного виду легкоатлетичних стрибків. До цього блока належать:

- *вправи для оволодіння технікою розбігу. Методичні вказівки:* вправи для вдосконалення розбігу потрібно виконувати вільно, без зайвого напруження, з розрахунком на відштовхування наприкінці;

- *вправи для оволодіння технікою відштовхування. Методичні вказівки:* при виконанні вправ акцентувати увагу на першому кроці, який має бути широким та активним. Досягають цього завдяки виведенню таза вперед без опускання стегна махової ноги. Положення ніг змінювати без поспіху, вільно, приділяючи основну увагу збереженню рівноваги;

- *вправи для оволодіння технікою рухів у польоті;*

- *вправи для оволодіння технікою приземлення.*

До спеціально-підготовчих вправ стрибунів належить також окремий блок, спрямований на розвиток фізичних якостей легкоатлета з урахуванням специфіки конкретного виду стрибків. Цей блок містить комплекси вправ для розвитку:

- *швидкісно-силових якостей;*

- *сили;*

- *швидкості;*

- *гнучкості.*

Питання для самоконтролю

1. Що таке спеціальні вправи легкоатлета?
2. В якій послідовності вони виконуються?
3. Спеціальні вправи для бігунів.
4. Спеціальні вправи для метальників.

Література

1. Воронін Д. М. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

2. Гацко О. В., Дерєка Т. Г., Гнутава Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2017. 217 с.

3. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, Житомир. 2022. 54 с.

4. Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. Бігові види легкої атлетики. Частина 1 (короткі дистанції) : навч.-метод. посібник. Миколаїв, 2016. 61 с.

5. Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів : методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2021. 40 с.

6. Йопа Т. В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 134 с.

7. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

8. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.

9. Легка атлетика : підручник / С. Ю. Аврутин., А. Ф. Артющенко, Н. Н. Беца та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Логос, 2017. 759 с. (С. 230–248; 672–674).

10. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник у 2 кн. / Ю. М. Андрущенко, О. Ф. Артющенко, О. В. Бех та ін. ; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ-ра, 2023. Кн. 1. 712 с. (С. 230–292; 439–455).

11. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.

12. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Вип. 29. С. 164–138.

13. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

14. Присяжнюк Д. С., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця : ВДПУ, 2 вид., перероб. і доопр. 2014. 149 с.

15. Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. 2021. Серія 15. Вип. 8 (139) 21. С. 94–97.

16. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки студентів за розділом «Легка атлетика» : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2016. 398 с.

17. Kozina, Z. Recovery functional condition of sportsmen using individual non-traditional means of rehabilitation. *Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15 (4), P. 634–639.

ДОДАТОК

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗМИНКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Комплекс № 1

1. Узяти кінці палиці обома руками, підняти над головою й поступово робити нахили тулуба вправо-вліво, ліктьові суглоби при цьому не згинати.

2. Палицю тримати обома руками за спиною, руки випрямлені. У такому положенні присідати. Вправу повторити 13–15 разів.

3. Виставити праву ногу вперед і розгойдуватися вперед-назад, одночасно дві руки рухаються в бік, протилежний руху тіла. Вправу повторювати декілька разів.

4. Стати прямо, для підтримки рівноваги триматися за палицю, узяти рукою гомілку, підтягнути її до сідниці й утримувати таку позу протягом 15 секунд. Вправу повторити для другої ноги.

5. Дві палиці поставити перед собою на ширині плечей, виставити пряму ногу вперед (п'ята на землі, носок угору), обережно зігнути ногу в коліні й нахилитися вперед із прямою спиною, затриматись у такому положенні протягом 15 секунд. Вправу повторити для другої ноги.

6. Узяти дві палиці за спину (руки дещо ширше за ширину плечей), підняти палиці за спиною вгору до відчуття розтягнення м'язів.

7. Поставити палиці перед собою, зігнутись у талії донизу і, тримаючись за палиці прямими руками, кілька разів прогнутись.

8. Зробити захват за спиною верхньої частини палиці однією рукою, а нижньої частини – іншою. Підняти палицю вгору до відчуття розтягнення м'язів руки, що тримає нижню частину палиці, опустити палицю. Вправу повторити, міняючи місцями руки.

Комплекс № 2

1. Піднятися на носки на 2–3 с, опуститися на повну стопу.

2. М'яко й невисоко пострибати з ноги на ногу, потім – на обох ногах.

3. Потягнути одночасно одну руку вперед, іншу – назад, потім поміняти руки.

4. Зробити широкий крок (випад) уперед, нахилитися вперед назад (руки рухаються в протихід тілу). Змінити ногу.

5. Завести палиці за спину та взятися за кінці долонями вперед. Повертати весь корпус вліво-вправо.

6. Піднявши палиці над головою на витягнутих руках, нахилитися вліво-вправо.

7. Тримати палиці перед собою за кінці в направлених угору долонях. Витягнути руки вперед, наблизити до тулуба й знову витягнути їх.

8. Із того самого вихідного положення піднімати палиці як штангу.

9. Завести палиці за спину. Тримаючи їх так, щоб руки були розведені трохи в сторони, піднімати палиці вгору якомога вище.

10. Тримати палицю за спиною вертикально. Однією рукою взятися за її верхній кінець, іншою – за нижній. Тягнути палицю вгору, доки не відчуєте опір у «нижній» руці. Поміняти руки.

11. Поставити палиці на ширину плечей, обпертися на них. Виставити одну ногу, зробивши крок на п'яту, одночасно

зігнути в коліні іншу так, щоб у м'язі задньої поверхні витягнутої ноги відчувалося напруження. Виконати пружинисті рухи, повернутися у вихідне положення й повторити вправу, змінивши ногу. Не згинати попереk, тримати спину прямо!

12. Вихідне положення: нахилитися вперед під кутом 90°, палиці у витягнутих руках поставити максимально далеко вперед і спертися на них. Прогнутися.

13. Винести обидві палиці вперед, тримаючи їх перпендикулярно до землі, потім відвести назад, «відштовхуючись» від повітря; на кожен змах уперед і назад робити півприсід.

14. Рухати обидві руки з палицями в протихід. На кожен мах – неглибоке присідання.

15. Спираючись на палиці, зробити дві серії присідань. У першому підході винести палиці дещо вперед, а в другому – назад.

16. Спертися на палицю однією рукою, іншою взяти однойменну ногу за щиколотку й підтягнути п'яту до сидниці на 10–15 с. Повторити те саме з іншою ногою.

Кожну вправу потрібно виконувати 8–12 разів. Цей перелік вправ цілком підлягає змінам за потреби. Займаючись ходьбою регулярно, можна розробити власний, більш відповідний комплекс розминки.

Комплекс розминки кожен обирає самостійно, на свій смак, добираючи вправи як з палицями, так і без них, а також вправи для проблемних зон. Важливо кожную вправу повторювати 7–15 разів. Загалом розминка повинна тривати 7–10 хв. Головне – пам'ятати основну її мету: розігріти тіло для основного тренування. Не варто забувати також, що після інтенсивних занять потрібно зробити заминку, яка заспокоїть тіло, знизить пульс і допоможе м'язам розслабитися та повернути еластичність.

Навчальне видання

ДЕРКАЧ Віктор Миколайович
РЕЗНІЧЕНКО Оксана Іванівна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
для практичних занять та самостійної підготовки
студентів з навчальної дисципліни
«Легка атлетика та методика викладання»
(Змістовий модуль 1. Загальні принципи
викладання легкої атлетики)

Комп'ютерна правка й коректура *О. Є. Вакула*
Комп'ютерне верстання *Ю. С. Семенченко*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,02. Вид. № 28. Зам. № 2509-81.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.