

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до проведення практичних занять з дисципліни  
**«Легка атлетика з методикою викладання»** для студентів  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форм навчання

2024

Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання / Укладачі: О.І. Ванюк, О.Л.Терьохіна– Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 30 с.

Укладачі: О.Л. Терьохіна, доцент, канд.пед.наук.;  
О.І. Ванюк, доцент, канд. наук фіз. вих..

Рецензент: Ю.І. Рімарь, доцент, канд.наук фіз.вих.

Відповідальний  
за випуск: Н.П. Голева, старш.викл.

Затверджено  
на засіданні кафедри  
«Фізичної культури  
олімпійських та неолімпійських  
видів спорту»  
протокол № 3  
від «22» жовтня 2024.

Рекомендовано до  
видання  
НМК факультету  
економіки та управління  
протокол № 2  
від «31» жовтня 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
1 ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ .....	6
2 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1–3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ .....	6
2.1 Ознайомлення з основами техніки спортивної ходьби: високий старт, ходьба на дистанції, фінішне прискорення, фінішування .....	6
2.2 Методика навчання техніки спортивної ходьби .....	7
2.3 Питання для самопідготовки .....	9
3 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4–6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ Й ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ .....	10
3.1 Ознайомлення з основами техніки бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування .....	10
3.2 Методика навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції .....	11
3.3 Питання для самопідготовки .....	13
4 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7–8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ .....	13
4.1 Ознайомлення з основами техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування .....	14
4.2 Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції .....	15
4.3 Питання для самопідготовки .....	18
5 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9–10. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТИБКА У ДОВЖИНУ СПОСОБОМ «ЗІГНУВШИ НОГИ».....	18
5.1 Ознайомлення з основами техніки легкоатлетичної вправи: вихідне положення, розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення .....	18
5.2 Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» .....	19
5.3 Питання для самопідготовки .....	22
6 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14–16. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЯ М'ЯЧА .....	23
6.1 Ознайомлення з основами техніки метання м'яча: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки й відведення м'яча, фінальне зусилля, збереження рівноваги.....	23
6.2 Методика навчання техніки метання м'яча .....	24

6.3 Питання для самопідготовки .....	28
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	29

## ВСТУП

Методичні матеріали розроблено для студентів закладів вищої освіти фізичного виховання та спорту. Містяться рекомендації, необхідні для фізичної підготовки студентів із тих видів легкоатлетичних вправ, які запропоновані навчальною програмою. Викладений матеріал знайомить студентів з основами техніки фізичних вправ, послідовністю формування завдань навчання й підбором спеціально-підвідних вправ для засвоєння техніки легкоатлетичної вправи.

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

Також розглядаються питання навчання й вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ для студентів першого курсу.

Методичні рекомендації складаються з п'яти розділів. У кожному розділі описано основи техніки легкоатлетичної вправи, виділено визначальну ланку у послідовності навчання техніки вправи, підібрано спеціально-підвідні вправи для ефективного й швидкого засвоєння техніки легкоатлетичних вправ.

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

## 1 ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки метання гранати навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою метання гранати на дальність;  
 – створити мотивацію до вивчення теми;  
 – створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою;  
 – здійснити початкове вивчення основної фази метання гранати – кидка.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази метання гранати – гальмування;

– поглиблено, деталізовано вивчити техніку кидка.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази розбігу;

– поглиблено вивчити техніку кидка;

– поглиблено вивчити техніку гальмування.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу;

– поглиблено вивчити техніку розбігу у сполученні з кидком і гальмуванням.

5-й урок – закріпити техніку метання гранати в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку метання гранати.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння метання гранати на дальність (перевірка, оцінювання, облік).

## 2 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1–3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

**2.1 Ознайомлення з основами техніки спортивної ходьби: високий старт, ходьба на дистанції, фінішне прискорення, фінішування**

Основна особливість спортивної ходьби – постійна опора на одній або двох ногах. Кожна нога буває опорною або маховою. Рухи ніг і рук при ходьбі тільки перехресні. Плечовий пояс і таз здійснюють складні зустрічні рухи. Основне завдання спортсмена полягає в тому,

щоб якомога швидше подолати дистанцію. Швидкість пресування знаходиться в прямій залежності від довжини і частоти кроків, а також від фізичної підготовленості спортсмена.

Тривалий час у техніці спортивної ходьби простежувались негативні моменти. Рухи тазу використовувались навколо сагітальної (передньозадньої) осі й з помітним опусканням ноги, що переносилась до низу, і великим нахилом тазу в бік цієї ноги. Як правило, руки залишились під гострим кутом, пере розгин опорної ноги в момент вертикалі розглядались як позитивні особливості техніки спортивної ходьби. При чому акцентувалась увага на повороті опорної ноги назовні при відштовхуванні.

Сьогодні, на противагу викладеному, рекомендується виконувати рухи тазу навколо вертикальної осі, руки в ліктьових суглобах розгинати більше. Це дозволило збільшити довжину кроків. При цьому зросла частота кроків, що вплинуло на зростання швидкості. Особливої уваги почали надавати м'якій постановці ноги. Нога закінчує випрямлення в момент торкання ґрунту, що значно зменшує гальмування в фазі амортизації.

Період одиночної опори складається з двох фаз: задній крок і передній крок. Перша фаза – задній крок – починається з моменту зняття ноги з опори і закінчується моментом вертикалі, коли ЗЦМТ знаходиться точно над центром тиску на площину опори, носок махової ноги в цей момент знаходиться біля носка опорної. Друга фаза починається з моменту вертикалі і закінчується моментом постановки ноги на опору. Третя фаза – пере- хід з однієї ноги на іншу – відповідає двохопорному періоду. Отже, один цикл рухів при ходьбі складається з шести фаз.

## **2.2 Методика навчання техніки спортивної ходьби**

Навчання спортивній ходьбі пов'язане з перебудовою навички звичайної ходьби на прямих ногах. Навички тримати пряму ногу в момент вертикалі не вимагає багато часу. Складніше навчити чергуванню скорочення м'язів з їх розслабленням при відносно незначних амплітудах рухів, виконуваних з великою частотою. Складна координаційна діяльність нервово-м'язового апарата, зумовлена процесами збудження і гальмування. Послідовність навчання окремих елементам будується з врахуванням відомого дидактичного правила – від головного до другорядного, а вибір засобів

для розв'язання конкретних методичних завдань спирається на відомі правила – від простого до складного, від звичайного до незвичайного.

в період навчання спортивній ходьбі особливого значення набувають самоконтроль і аналіз власних рухів. У зв'язку з цим необхідно широко використовувати такі засоби, які дозволяють контролювати всі боки власних рухів: напрям, амплітуду, послідовність, узгодженість, силу, швидкість, частоту тощо. Значну роль у цьому процесі відіграють дидактичні принципи свідомості тих, хто навчається.

Завдання 1. Створити уявлення про техніку спортивної ходьби.

Засоби

1. Пояснення особливостей техніки спортивної ходьби. Демонстрація спортивної ходьби (у змагальному й повільному темпах, із зосередженням уваги на роботі рук, ніг, таза і на їх узгодженні). Навчання розпочати з оволодіння правильною поставою – стати в притул до стіни, торкаючись її головою, лопатками, тазом і ногами, зберігаючи поставу, відійти від стіни.

Завдання 2. Визначальною ланкою спортивної ходьби є навчання правильним рухам ніг під час спортивної ходьби.

Засоби

1. Ходьба під час якої нога ставиться на землю з зовнішньої частини п'яти випрямленою і залишається в такому положенні до моменту вертикалі;

2. Таж сама вправа з поступовим збільшенням темпу рухів;

3. Спортивна ходьба по колу малого діаметру (5–6 м) і «Змійкою»;

4. Спортивна ходьба з чергуванням довжини кроків від 60–70 см до кроків 115–120 см;

5. Спортивна ходьба по невисокій траві з обов'язковим торканням її підшвою.

Завдання 3. Навчити рухам таза під час спортивної ходьби.

Засоби

1. Взаємно зустрічні рухи плечового поясу і таза на місці, з підстрибуванням;

2. Ходьба схресним кроком лівим боком;

3. Ходьба по осьовій лінії, ходьба з постановкою ніг уздовж осьової лінії, з постановкою ніг за осьовою лінією (схресно вперед);



4. Ходьба з палицею на рівні поперекового відділу. Повертаючи таз, прагнути торкнутись палиці стегном;

5. Спортивна ходьба по розмітці (довжина кроків у 4–4,5 стопи), руки зігнуті в ліктях або опущені донизу;

6. Спортивна ходьба по м'якому ґрунту з поступовим збільшенням довжини кроків за рахунок зміни амплітуди повороту таза.

Завдання 4. Навчити правильним рухам рук і плечей під час спортивної ходьби.

Засоби

1. Імітація рухів руками на місці;

2. Ходьба з руками за спиною;

3. Ходьба з прямими руками;

4. Ходьба з руками за головою;

5. Ходьба з палицею на плечах;

6. Спортивна ходьба з активною роботою рук.

Завдання 5. Удосконалення техніки спортивної ходьби.

1. Спортивна ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, максимальною;

2. Спортивна ходьба по повороту з великим і малим радіусами, по доріжці з нахилом вгору і вниз, по полю.

### **2.3 Питання для самопідготовки**

1. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки легкоатлетичних вправ?

2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?

3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?

4. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?

5. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?

6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?

7. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

### 3 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4–6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ Й ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

#### 3.1 Ознайомлення з основами техніки бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування

При високому старті спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2-3 стопи назад на носок, трохи в сторону, носком, розвернутим трохи на зовні, з упором на внутрішню частину. Під час старту за командою «Увага!» він згинає обидві ноги, вагу тіла переносити на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на ґрунт або обидві руки вільно вниз.

По команді «Руш» сильно відштовхнувшись ногами, енергійним рухом (помахом рук вперед-назад, у боки) учні починають біг. Перші кроки виконуються пружною постановкою ноги, при збереженні загального нахилу.

Для техніки бігу на дистанції характерні: невеликий нахил тулуба вперед (у середньому 4–60; чим більша швидкість, тим більший нахил, і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу.

Плечовий пояс і руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом рухаються вільно. Під час руху руки вперед відповідне плече також виступає трохи вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх передньому і задньому положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж в момент вертикалі. Кисті є продовженням передпліччя, пальці м'яко зведені в кулак. Рухи рук по ритму і темпу проходять в повному узгодженні з рухами ніг.

Техніка бігу на повороті: ліва рука рухається строго вперед-назад ліктем, трохи прижатим до тулуба, права рука рухається по косій ліктем, відведеним вправо. Ліва нога ставить більше на зовнішню частину стопи, а права на внутрішню і трохи розвернута п'яткою назовні. Носком всередину. Нахилити тулуб необхідно вперед вліво приблизно під кутом 35–45 градусів.

Фінішування. При бігу по дистанції важливо вміти зберегти швидкість до кінця. Прискорення, яке розвивають деякі бігуни перед

фінішом говорить про невикористані можливості. Рухи на останніх метрах фінішу повинні бути вільними. Непотрібно знижувати темп бігу перед фінішуванням. Найкраще фінішування – швидкий біг через лінію фінішу.

### **3.2 Методика навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції** **Завдання 1. Скласти правильне уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції.**

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

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

**Завдання 2.** Навчити основних елементів техніки бігових рухів.

**Засоби.** Біг із високим підніманням колін і повільним рухом уперед.

Біг стрибками з ноги на ногу. Біг із закиданням гомілки назад. Біг підтюпцем. Імітація рухів рук як при бігу, стоячи на місці. Біг на дистанції 60–80 м. Ознайомлення з технікою бігу шляхом повторних пробіжок дистанції 80–100 м.

**Методичні вказівки.** На початку виправляються грубі помилки та виявляються індивідуальні недоліки в техніці виконання вправи кожного з тих, хто займається. Приділяється увага правильній постановці ступні на доріжку, відштовхування з виносом стегна махової ноги, рухам рук. Усі бігові вправи виконуються спочатку при повільному бігу з наступним поступовим наростанням швидкості, особлива увага звертається на вільні рухи рук.

**Завдання 3.** Визначальною ланкою бігу на середні та довгі дистанції є біг по дистанції.

**Засоби.**

**Підвідні вправи**

1. В. п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу на місці.

2. В. п. лягти на спину, руки в упорі на поясі, бігові рухи ногами –«педалі». Виконувати в повільному і швидкому темпі.

3. В. п. лягти на спину, руки прямо. Згинання і розгинання ніг до дотику колінами грудей і повного випрямлення. П'ятки рухаються не високо від землі.

4. Ходьба швидко 2 рази по 200 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

5. Повільний біг 1–2 рази 400 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

6. Біг на витривалість 500 метрів (звернути увагу на дихання дітей).

7. Біг вгору 100 м 2–3 рази.

8. Біг з гори 100 м 2–3 рази.

9. Махи біля стінки лівою ногою, опираючись на стінку правою рукою і навпаки.

10. Стоячи біля шведської стінки на опорі лівої ноги, згинання і розгинання правої ноги, яка зігнута на опорі стінки і навпаки.

Завдання 4. Навчити техніці бігу на поворотах.

Засоби. Пояснення і показ особливостей техніки бігу на поворотах.

Біг на повороті з нахилом тулуба вліво на 60–80 м. Біг по прямій із виходом у поворот на 80–100 м. Біг на повороті з виходом на пряму на 80–100 м. Біг на повороті з розвертанням ступні правої ноги і правої руки всередину на 60–80 м.

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

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

Під час бігу допускаються такі помилки: близько до стартової лінії поставлена поштовхова нога, дуже великий нахил вперед, плечі виходять за стартову лінію, ноги зігнуті в колінних суглобах, бігун відхиляється назад, надмірно напружені руки, не прямолінійність бігу, надмірне піднімання стегна, розвертання ступні на зовні.

Засоби. Показ техніки бігу з високого старту у двох варіантах. Виконання тими, хто займається, команд: «На старт!», «Руш!» (сигнал). Біг зі старту з прискоренням по прямій на 60–80 м. Біг зі старту з

прискоренням по прямій і на поворотах із переходом на біг на дистанції у 100–150 м.

Методичні вказівки. Спочатку біг із високого старту виконується індивідуально без команди, після чого за командою по 1 чол., а потім по 2–3 чол. При стартовому розбігу тулуб необхідно вирівнювати поступово в міру зростання швидкості. Високий старт із наступним стартовим прискоренням і бігом по дистанції 80–100 м. Біг із високого старту на повороті.

Завдання 6. Навчити фінішному прискоренню.

Засоби. Біг із прискоренням на 150–250 м. Біг на 400–500 м із прискоренням на останніх 150–250 м.

Методичні вказівки. У період фінішного прискорення збільшувати частоту кроків, одночасно бігові рухи проводити вільно.

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

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

### **3.3 Питання для самопідготовки**

1. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?
2. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
3. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?
4. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
5. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
6. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

## **4 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7–8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

#### **4.1 Ознайомлення з основами техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування**

У бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. По команді «На старт» бігун виходить вперед стартових колодок, опустившись на руки, ставить стопи ніг на опорні колодки (сильніша нога напереді, слабша позаду) Перевіривши стійкість опори ніг, учень опускається на коліно ноги яка знаходиться позаду, після чого руки ставляться до лінії старту приблизно на ширині плечей, спина трохи заокруглена, голову слід тримати прямо, шию не напружувати, погляд спрямований вниз-вперед. По команді «Увага» бігун, розігнувши ноги, плавно піднімає таз до рівня плечей або ж трохи вище рівня плечей і, подаючи плечі вперед, вагу тіла переносить більше на ногу яка знаходиться спереду. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом 20–30 градусів до горизонталі. У цьому положенні він чекає наступної команди. По команді «Руш» або по вистрілу, енергійно розгинаючи ноги, відірвавши руки від опори і роблячи ними швидкі махи вперед назад, сильно відштовхуючись ногами від колодки, учень починає стартовий розбіг.

Стартовий розбіг характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямлення ноги у коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад, швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад, плавним переходом від стартового розбігу по бігу дистанції. Стартовий розбіг відбувається в межах 5–6 с.

Біг по дистанції після стартового розбігу швидкість зростає повільно, учень по суті переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72–80 градусів), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен учень повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції. Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією. Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючи у передньому крайньому положенні і найменше в момент вертикалі.

Фінішне прискорення рухи на останніх метрах дистанції повинні бути вільними. Не потрібно зменшувати швидкість на останніх метрах перед фінішуванням, необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці різко нахилитися вперед, відводячи руки назад.

#### **4.2 Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції**

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

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

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

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

Засоби. Біг стрибками «у кроці» з ноги на ногу з акцентом на задній поштовх і винесенням стегна махової ноги вперед. Біг із прямими колінками при відштовхуванні ступнею. Біг із високим підніманням стегна. Біг із закиданням гомілки. Біг стрибками на одній нозі.

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

Завдання 3. Навчити техніці низького старту та бігу з прискоренням.

Визначальною ланкою бігу на короткі дистанції є старт і стартовий розбіг.

Типові помилки: мала довжина кроків, не тримання на стопі маси тіла, надмірний нахил тулуба вперед, зарано випрямлення тулуба, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг.

Засоби. Біг за командою з високого старту. Виконання команд «На старт!», «Увага!» з низького старту. Біг без сигналу самостійно з низького старту на 20–30 м із нахилом тулуба. Біг за сигналом «Руш!»

на 20–30 м по 3–4 рази. Біг із низького старту за позначками на 25–30 м. Біг за сигналом із прискоренням по 4–5 разів. Постановка колодок для старту на повороті.

Методичні вказівки. Виконувати старт за сигналу і збільшувати нахил тулуба потрібно після засвоєння техніки низького старту. У процесі навчання відповідні вправи можна повторювати по 3–5 разів у залежності від рівня підготовленості тих, хто займається. Необхідно враховувати різну витримку в часі при подачі команди «Руш!». Визначити

Засоби їх усунення:

- а) біг з високого старту  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- б) біг на раз, два, три з низького старту без колодок  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- в) біг на раз, два, три самостійно з низького старту  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- г) біг 10 м із низького старту в нахилі по команді.
- д) біг 10 м із високим підніманням стегна, з низького старту по команді з опорою на партнера.

Завдання 4. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.

Типові помилки: постановка ноги з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення рук із запізненням, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання його в колінному суглобі.

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

- а) стрибки на правій нозі, на лівій нозі з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- б) пружні стрибки на двох ногах з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- в) пружні стрибки вверх не згинаючи ноги у колінних суглобах по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- г) стрибки на двох ногах з незначним просуванням через лавочку  $2 \times 3$  підходи.
- д) біг з високим підніманням стегна по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- е) біг стрибком в кроці по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
- є) біг колесом по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.



Завдання 5. Навчити техніці бігу на поворотах.

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

Методичні вказівки. Темп бігу можна міняти на відрізках 2–3 рази.

Біг повинен бути вільний. Нахил тулуба потрібно розпочинати перед входом у поворот до виникнення відцентрової сили. Визначати і дозувати вправи слід відповідно до рівня підготовленості тих, хто займається.

Визначати найоптимальнішу індивідуальну постановку колодок тим, хто займається.

Завдання 6. Навчити правильно фінішувати.

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання фінішного прискорення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегна і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) «біг у польоті» на гімнастичних кільцях.
- б) фінішування на швидкості 10 м до фінішу 2 × 3 підходи .
- в) фінішування на швидкості 10 м до фінішу і 10 м. після фінішу 2 × 3 підходи

Засоби. Про біг «із ходу» відрізків на 20, 30, 50 м по 2–3 рази. Про біг «із ходу» відрізків на 30 м із фінішуванням. При повільному та швидкому бігу нахил на стрічку з відведенням рук назад на 30 м по 3–4 рази.

При бігу з різною швидкістю нахил уперед на стрічку з поворотом плечей.

Біг на 100 м із фінішуванням.

Завдання 7. Удосконалення техніки бігу в цілому.

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

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

#### **4.3 Питання для самопідготовки**

1. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?
2. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
3. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?
4. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
5. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
6. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

### **5 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9–10.**

#### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ СПОСОБОМ «ЗІГНУВШИ НОГИ»**

##### **5.1 Ознайомлення з основами техніки легкоатлетичної вправи: вихідне положення, розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення**

Вихідне положення має певне значення для ефективності стрибка. В цілому воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті. Під час розбігу стрибун набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків і їх довжини. У зв'язку із підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу.

Техніка відштовхування нога під час відштовхування майже випрямлена в коліні і ставиться активним рухом згори-вниз-назад.

Розбігатися потрібно на передній частині стопи, тільки в момент підготовки до відштовхування торкається ґрунту п'ятка. З наближенням поштовхової ноги до вертикалі починає розгинання її у гомілковостопному суглобі. Для ефективного відштовхування амортизувати навантаження треба швидким, але незначним згинанням ноги. І чим більшої швидкості набуде маса тіла під кінець випрямлення стрибун, тим ефективніше буде відштовхування. Для кращого відштовхування ще більше значення має маховий рух ногою внаслідок значної маси ноги, сильніших м'язів і великої амплітуди замаху механізм махової дії ногою такий самий, як і замаху руками. Повне випрямлення опорної ноги і тулуба, піднімання плечей і рук, високе положення махової ноги в момент закінчення відштовхування – необхідні умови для

найвищого піднімання тіла перед відривом від опори. Кут відштовхування – це кут між рівнодіючою підйомних сил і горизонтом у заключний момент відштовхування.

У польоті стрибун рухається за інерцією і під дією сили тяжіння. Фазу польоту можна поділити на дві частини: у першій половині польоту загальний центр ваги (ЗЦВ) тіла рівно сповільнено піднімається, а в другій рівно прискорено знижується. Основне завдання в польоті – зберегти і зберегти рівновагу, а також зайняти зручне положення для наступного далекого викидання ніг.

У фазі приземлення швидкість руху ЗЦВ зменшується внаслідок амортизації згинання у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах при зростаючому напруженні м'язів. Під час приземлення слід підняти ноги до прямого кута, таз при цьому проходить низько над поверхнею піску, витягнуті вперед руки утримують тіло від падіння.

## **5.2 Методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»**

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

Засоби. Пояснення організації та правил змагань зі стрибків у довжину. Розповіді про техніку стрибка та її особливості. Демонстрування і розбір кінограм, кіно кільцівок, світлин, схем, зразковий показ техніки стрибка.

Методичні вказівки. Звернути увагу на ритм при розбігу, визначення контрольних відміток, основні фази стрибка.

Завдання 2. Навчити вихідного положення, розбігу, підготовка до відштовхування.

Під час стрибків допускаються такі помилки: нерівномірний розбіг, збільшення довжини кінцевих кроків розбігу, а особливо останнього, надмірний нахил тулуба вперед.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи

1. Рівномірний біг по лінії 10–15 метрів 2–3 підходи.
2. Біг високо піднімаючи стегна, долаючи не високі перешкоди: набивні м'ячі, гімнастичні лави.
3. Розбіг з відстані 10 з швидкістю з акцентом відштовхування поштовховою ногою від краю ями.
4. Розбіг з відстані 10 м. з швидкістю і відштовхуванням угору з діставанням предмету.
5. Вистрибування угору з напів присіду, присіду повністю випрямляючи ноги і тулуб, стрибки з місця поштовхом обома ногами одночасно, дістаючи руками високо підвішаних предметів.
6. Стрибки з місця з напівприсіду, руки на поясі або вздовж тулуба відведені назад-униз.
7. Те саме, але руки відведені назад під час стрибка рухаються вниз вперед-угору, а в момент приземлення слід простягнути їх вперед.
8. Стрибки з правої на дві ноги, з лівої на дві ноги з місця у пісок.
9. Стрибки з двох на праву ногу і на дві у пісок, з двох на ліву ногу на дві ноги в пісок
10. Стрибки з двох ніг на праву ногу, на ліву ногу і на дві ноги у пісок.
11. Стрибки по позначених мітках на правій, на лівій ногах.
12. Стрибок в кроці по позначених мітках.

Завдання 3. Визначальною ланкою у стрибках у довжину з розбігу є відштовхування, політ, приземлення.

Під час стрибків допускаються такі помилки: низький підйом махової та поштовхової ноги, у фазі польоту недостатнє групування (ноги надто опущені), сильний нахил тулуба вперед, падання назад під час приземлення.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення.

### Підвідні вправи

1. Стрибки на скакалці.
2. Стрибки на правій, на лівій з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
3. Пружні стрибки на двох з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
4. Пружні стрибки на місці вверх або з незначним просуванням вперед не згинаючи ніг у суглобах по м'якій поверхні  $2 \times 3$  рази по 15 м.
5. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій на лавочку.
6. Стрибки на двох, а також на правій і на лівій з незначним просуванням через лавочку  $2 \times 3$  рази.
7. «Біг у польоті» на гімнастичних кільцях.
8. Вправа на гімнастичній стінці: руки закріплені на стінці, дві ноги в упорі на стінці з підтягуванням колін до грудей.
9. З 2–4 бігових кроків вийти на біг у «кроці» на канат, м'яко опустити махову ногу і вивести вперед поштовхову, підтягнути махову до поштовхової, і зістрибнути з канату.
10. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
11. Стрибки з місця з приземленням на дві ноги.
12. Стрибки з місця з приземленням на правий або лівий бік.

Методичні вказівки. Під час виконання вправ тулуб тримати вертикально. У кінці маху махової ноги поштовхова повинна бути повністю випрямленою у передній частині ступні.

Завдання 4. Навчити правильного приземлення.

Засоби. Стрибки в довжину з місця з активним викиданням ніг.

Змах руками вперед-назад згрупувавшись. Із невеликого розбігу стрибок у кроці з винесенням перед приземленням махової ноги і приземленням на обидві ноги. Стрибки з приземленням із поступовим збільшенням розбігу до повного.

Методичні вказівки. Навчитися перед приземленням високо піднімати ноги і викидати їх якнайдалі вперед.

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

Спосіб стрибка «зігнувши ноги»

Засоби. Стрибки в кроці з 2, 4, 6, 8 кроків, приземлення на обидві ноги, з маховою ногою спереду. При стрибку в кроці перед приземленням підтягування поштовхової ноги до махової. Стрибки в

кроці, з ногами, зігнутими в колінах, із підтягуванням їх до грудей і приземленням на обидві ноги. Те ж – із викиданням ніг уперед. Удосконалення стрибка «зігнувши ноги» з повного розбігу на повній швидкості.

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

Завдання 6. Навчити правильному відштовхуванню.

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

Завдання 7. Навчити розбігу, ритму в поєднанні із відштовхуванням.

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

Методичні вказівки. Перед відштовхуванням приділяти особливу увагу високому бігу. Відпрацювати попадання на контрольну відмітку і брусок поштовховою ногою. Навчити сильному відштовхуванню. Встановити індивідуальну довжину розбігу.

### **5.3 Питання для самопідготовки**

1. Які якості сприяють ефективному засвоєнню техніки легкоатлетичних вправ?
2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?
3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
4. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?
5. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?
7. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

## **6 ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14–16. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЯ М'ЯЧА**

### **6.1 Ознайомлення з основами техніки метання м'яча: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки й відведення м'яча, фінальне зусилля, збереження рівноваги**

Тримання приладу не повинно заважати виконувати вільні із оптимальною амплітудою усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила металника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу і шлях прикладання сили у заключній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

Розбіг у метанні м'яча довільний. Він залежить від індивідуальних особливостей учня і коливається в межах 20–25 метрів. Перед початком розбігу учень стає обличчям у напрямі метання, тримаючи зігнутою рукою навпроти плеча м'яч. Перша частина розбігу складається із бігових кроків.

У другій частині розбігу учень робить 4–5 кидкових кроків і відводить снаряд. Основне завдання розбігу – надати системі «метальник–прилад» оптимальної швидкості, а також створити сприятливі умови для фінального зусилля.

Відведення снаряду розпочинається з моменту постановки лівої або правої ноги (залежно в якій руці знаходиться м'яч) на контрольну мітку, яка визначає початок кидкової частини розбігу. Відведення відбувається дугою вперед-вниз-назад на двох перших кидкових кроках. Таз і плечі металника повертаються в право, рука з м'ячем знаходиться за головою.

Третій кидковий крок називається «перехресний» є важливим з'єднувальним елементом між розбігом і фінальним зусиллям і виконується стрибкоподібним рухом.

Техніка фінального зусилля спрямована на те, щоб металник зайняв правильне положення щодо опори і приладу. З переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу прискорюється. Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручування

тулуба у бік, протилежний метанню, з відведенням втому самому напрямі руку з приладом. Фінальне зусилля починається з вкручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення тазу вперед у положення, умовно названого «натягнутим луком», і проходячи через ліву ногу, яка в цей момент випрямляється, хлистоподібним рухом руки викидається м'яч. Після кидка, щоб утримати рівновагу і не наступити на дугу, якою закінчується розбіг, металник робить активну заміну ніг стрибком вперед з лівої на праву ногу.

## **6.2 Методика навчання техніки метання м'яча**

Завдання 1. Скласти уявлення про техніку метання м'яча та гранати з розбігу.

Засоби. Пояснення засад організації та правил проведення змагань із метання м'яча та гранати. Пояснення техніки метання й основних її елементів. Демонстрація техніки метання м'яча та гранати, розбір кінограм, фотографій, схем.

Методичні вказівки. Техніку метання показувати з місця і з розбігу при різній швидкості виконання.

Завдання 2. Навчити техніці вихідного положення, розбігу, кидкових кроків.

Під час метання допускаються такі помилки: невміння поєднувати розбіг із трьох кроків і кидкові кроки, неправильне виконання кидкових кроків.

Виправлення цих помилок потребує часу й підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. Для вивчення прискореного бігу на 30 м збоку від доріжки через кожні 10 метрів ставлять три прапорці. До першого учні розвивають середню швидкість акцентується увага на техніці бігу, до другого – досягається максимальної швидкості, намагаючись зберегти її до третього прапорця, а після третього продовжують бігти за інерцією, поступово зменшуючи швидкість і переходячи на ходьбу.

2. В. п. стійка обличчям перед, ліва нога спереду пряма, права нога позаду на носку. Права рука зігнута в лікті перед собою. Плавно на два, три рахунки повертаємо тулуб в ліво і відводимо м'яч.

3. Виконати в ходьбі відведення на два кроки, зробити в цьому ж темпі або ж з невеликим прискоренням перехресні кроки правою ногою і швидко поставити вперед в упор ліву, завершивши цим самим перехід у вихідне положення.



4. У ходьбі і в бігу відвести м'яч на два кроки, продовживши біг чи ходьбу з відведеним снарядом.

5. Імітація переходу від бігу до кидкових кроків.

6. Біг з прискорення і з контролем за власними рухами.

7. Біг з прискоренням з ціллю визначення попереднього і завершального розбігу.

Визначальною ланкою в метанні м'яча є відведення м'яча, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

Під час метання допускаються такі помилки: Опущений лікоть під час кидка, кидок зігнутою рукою, кидок збоку, виконання фінального зусилля тільки кистю, відхилення металника при кидку у ліву сторону, недостатнє випрямлення ніг і тулуба при кидку, зупинка перед кидком, відхилення руху м'яча від траєкторії.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення.

Підвідні вправи:

1. Підкидання і ловля м'яча перед собою, кидання м'яча об стінку або підлогу і ловити після відскоку.

2. В. п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі – метання м'яча правою і лівою руками.

3. В. п. – основна стійка, ліва нога спереду. Прийняти положення для метання м'яча з місця поворотом плеча вправо, одночасно зігнувши праву ногу і залишивши ліву спереді. Викинути снаряд під певним кутом.

4. Метання м'яча у щит ( $1 \times 1$  м) центр якого знаходиться на висоті 2 м, із відстані 3 метри.

5. Метання м'яча у щит ( $1 \times 1$  м) центр якого знаходиться на висоті 2 м, із відстані 5 і 8 метрів.

6. В. п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі - метання м'яча з місця на дальність.

7. В. п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі, м'яч у правій руці, три пальці розташовані позаду м'яча як важіль, а мізинець і великий палець підтримують м'яч з боку, рука зігнута в лікті, кисть з м'ячем на рівні обличчя – навчити тримати м'яч, піднімати його з підлоги, відводити руку назад як перед кидком, виконувати вправу починаючи з імітації кидка, оволодіти положенням «натягнутого лука» при викиданні м'яча.

8. Метання м'яча в ціль через високо розташовані перешкоди (шнур, сітку для гри у бадмінтон або волейбол) з різної відстані.

9. Метання м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м, з відстані 8 м способом «із-за спини через плече».

10. Метання м'яча на дальність у коридор шириною 10 метрів способом «із-за спини через плече».

Завдання 3. Навчити правильному утримуванню та відведенню гранати назад у вихідне положення.

Засоби. Показати правильність утримування гранати різними способами над плечем. Навчити відведенню гранати назад двома способами: прямо-назад і вперед-униз-назад.

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

Завдання 4. Навчити правильного викидання малого м'яча й гранати.

Засоби. Із вихідного положення – стоячи, ноги на ширині плечей, вага тіла на передній частині ступні. Метальна рука над плечем зігнута в ліктьовому і плечовому суглобах. Лікоть – на рівні обличчя, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним випрямленням руки вперед-угору.

Із того ж вихідного положення – метання малого м'яча у стінку. Вихідне положення – ноги нарізно, стоячи лівим боком до напрямку кидка. Із вихідного положення – ноги на ширині плечей, спис над плечем – відведення руки зі списом назад і метання снаряда зусиллям руки. Те ж саме – згинаючи і розгинаючи ноги з відхиленням тулуба назад. Те ж саме – із правою ногою позаду на носку.

Методичні вказівки. Контроль за правильним виконанням здійснюється тренером-викладачем шляхом зауважень і практичної допомоги.

Метати гранати слід по висхідній траєкторії, зусилля прикладати до осі гранати.

Завдання 5. Навчити виконанню фази фінального зусилля з місця.

Засоби. Метання гранати із положення стоячи лицем за напрямом метання. Те ж саме – після попереднього повороту плечового поясу направо. Те ж саме – із положення стоячи лівим боком за напрямом метання, права рука із гранатою відведена назад, права нога

зігнута в коліні. Те ж саме – із відведенням гранати назад у положенні кисть зі списом над плечем.

Методичні вказівки. Відведення руки з гранатою і кидкові рухи виконуються у відповідності з описаною технікою. Виведення руки з гранатою для метання необхідно починати з випрямлення правої ноги та повертання її носком уперед.

Завдання 6. Навчити метанню гранати із трьох кроків.

Засоби. Імітація схрещеного кроку. Із основної стійки зробити крок правою ногою (схрещений крок) із поворотом тулуба та відведенням руки з гранатою назад, потім крок лівою – і виконати метання гранати.

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

Завдання 7. Навчити метанню гранати з п'яти кроків.

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

Методичні вказівки. Темп кроків поступово прискорюється з переходом на біг. Рекомендується кидок виконувати на рахунок тренера або спортсмена. Необхідно слідкувати за правильним відведенням і положенням гранати.

Завдання 8. Навчити ритму розбігу з гранатою.

Засоби. Біг з гранатою у руці над плечем. Метання гранати з повільного розбігу до контрольної відмітки і з п'яти кидкових кроків.

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

Завдання 9. Навчити метанню гранати з розбігу.

Засоби. Метання гранати з малого, середнього та повного розбігу.

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

Завдання 10. Удосконалення техніки метання гранати з розбігу.

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

Методичні вказівки. Акцентувати увагу на узгодженості останніх кроків розбігів і сполучення швидкісного кроку з фінальним зусиллям; активне відштовхування ногами у фінальному зусиллі. Усування різних помилок у деталях техніки метання.

### **6.3 Питання для самопідготовки**

1. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки в легкій атлетиці?

2. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?

3. Яке значення має послідовність навчання легкоатлетичних вправ?

4. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?

5. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці?

6. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова (основна)

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / Артюшенко О. Ф. – Черкаси :БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика : навчальний посібник / Бачинський Й. В. – Львів : Друкарня фірми «Таля», 1996. – 95 с.
3. Легкоатлетические метания / Бондарчук А. П. [и др.] – К., 80 с.
4. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій / Гогін О. В. ; Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ОВС, 2001. – 112 с.
5. Гогін О. В. Основи техніки бігу та ходьби / Гогін О. В., Гогіна Т. І. // Науково-методичний журнал. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В. М. Легка атлетика / Кучеренко В. М., Єднак В. Д. – Тернопіль : ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.
7. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів–Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
8. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів /Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 2 – 248 с.28
- 9.Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. Культури / О.Ф.Артюшенко, А.І.Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
- 10.Бондаренко С. В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ 2-ге видання, перероблене і доповнене / Сергій Васильович Бондаренко. – Кіровоград : Імекс ЛТД, 2007. – 224 с.
11. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конес тяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. / Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
12. Ключко В. Проведення занять з фізичного виховання та спорту / В. Ключко, Д. Безкоровайний, І. Звягінцева. – Х. : ХААМГ, 2004. – 52 с.
- 13 Легка атлетика: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. – М. : Видавничий центр "Академія", 2003. – 464 с.

**Допоміжна**

1. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 173 с.
2. Легкоатлетические метания: Методические рекомендации для студентов, преподавателей и тренеров / Составители Ю.М. Бакаринов, А.Т. Квитков, В.А. Пензиков. – Харьков: ХаГИФК, 1991. – 104 с.