

ЗМІСТ

Вступ	7
Розділ 1 Історія становлення і розвитку легкої атлетики	9
1.1. Становлення і розвиток легкої атлетики	9
1.2. Історія розвитку сучасної легкої атлетики	10
1.3. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні	11
Розділ 2 Загальні основи легкої атлетики	14
2.1. Легка атлетика як засіб фізичного виховання	14
2.2. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти	17
2.3. Засоби і методи навчання легкоатлетичним вправам	20
2.4. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики	30
2.5. Оздоровчий вплив занять легкою атлетикою	37
2.6. Навчальне заняття – основна форма організації занять із легкої атлетики у закладах вищої освіти	40
2.6.1. Структура навчального заняття	40
2.6.2. Розробка змісту навчального заняття	46
2.6.3. Організаційне забезпечення заняття	52
2.7. Заняття легкою атлетикою зі студентами спеціальних медичних груп	58
2.8. Контроль і самоконтроль на заняттях із легкої атлетики	65
2.9. Загальні вимоги безпеки при проведенні занять із легкої атлетики	68
Розділ 3 Класифікація, загальна характеристика і значення легкоатлетичних вправ	72
3.1. Біг	72
3.2. Спортивна ходьба	74
3.3. Стрибки	75

3.4. Метання	75
3.5. Багатоборства	76
Розділ 4 Методика вивчення техніки легкоатлетичних вправ	77
4.1. Методичні основи легкої атлетики	77
4.2. Біг	79
4.2.1. Методика вивчення техніки бігу на короткі дистанції	79
4.2.2. Основні спеціальні та підготовчі вправи для удосконалення техніки бігу	81
4.2.3. Підвідні вправи з бігу	82
4.3. Естафетний біг	83
4.3.1. Вправи для вивчення прийому і передачі естафетної палички правою та лівою рукою на прямій	83
4.3.2. Вправи для вивчення прийому і передачі естафетної палички лівою та правою рукою на повороті	83
4.4. Біг на середні та довгі дистанції	84
4.4.1. Методика вивчення техніки бігу на середні та довгі дистанції	84
4.4.2. Підготовчі вправи для удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	85
4.5. Кроси	86
4.5.1. Методика вивчення техніки бігу по пересічній місцевості	86
4.5.2. Підготовчі вправи для удосконалення техніки кросового бігу	87
4.6. Стрибок в довжину з розбігу	88
4.6.1. Методика вивчення стрибка в довжину способом «зігнувши ноги»	88
4.6.2. Вправи для оволодіння технікою виконання стрибка в довжину способом «зігнувши ноги»	89
4.7. Спортивна ходьба	91
4.7.1. Методика вивчення техніки спортивної ходьби	91
4.7.2. Вправи для вивчення техніки спортивної ходьби	92
4.8. Метання малого м'яча	97
4.8.1. Методика вивчення метання малого м'яча на дальність	97
4.8.2. Вправи для навчання техніки метання малого м'яча	98
Розділ 5 Орієнтовне календарне планування курсу з легкої атлетики на 1–4 курс	105

Розділ 6 Плани-конспекти занять із легкої атлетики	114
6.1. Плани-конспекти занять із легкої атлетики для студентів 1 курсу	114
6.2. Плани-конспекти занять із легкої атлетики для студентів 2 курсу	140
6.3. Плани-конспекти занять з легкої атлетики для студентів 3 курсу	159
6.4. Плани-конспекти занять із легкої атлетики для студентів 4 курсу	177
Розділ 7 Організація та проведення змагань із легкої атлетики	193
7.1. Загальні положення організації та проведення змагань із легкої атлетики	193
7.2. Правила змагань із бігу	197
7.3. Правила змагань із стрибків	203
7.3.2. Правила змагань із стрибків у довжину	204
7.3.3. Правила змагань із стрибків у висоту. Місце змагань та обладнання в стрибках у висоту	210
7.4. Правила змагань із метань	214
Розділ 8 Рухливі ігри на заняттях із легкої атлетики	217
8.1. Ігри для розвитку швидкості	217
8.2. Ігри для вдосконалення техніки стрибків	223
8.3. Ігри для вдосконалення техніки метання малого м'яча	225
Показчики	229
Список використаної літератури	234
Додатки	239

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВП	– вихідне положення
ЖЄЛ	– життєва ємкість легень
ЗСЖ	– здоровий спосіб життя
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ЗРВ	– загально-розвиваючі вправи
IAAF	– Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій
ІМТ	– Індекс маси тіла
ІНДЗ	– індивідуальне науково-дослідне завдання
ММС	– Міністерство молоді і спорту
МОН України	– Міністерство освіти і науки України
МОК	– Міжнародний олімпійський комітет
МСК	– максимальне споживання кисню
НОК України	– Національний олімпійський комітет України
ПРТ	– психо-регулятивне тренування
ФВ	– фізичне виховання
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ЦНС	– центральна нервова система
ЧСС	– частота серцевих скорочень

Вступ

Легка атлетика належить до наймасовіших і найбільш доступних видів спорту, оскільки поєднує природні для людини рухові дії: ходьбу, біг, стрибки та метання. Саме тому легкоатлетичні вправи є важливим засобом фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Розділ «Легка атлетика» входить до змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та спрямований на розвиток основних фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та підвищення загальної фізичної підготовленості студентів.

Мета навчально-методичного посібника – науково обґрунтувати й методично забезпечити вивчення програмного матеріалу з легкої атлетики здобувачами вищої освіти 1–4 курсів.

Навчально-методичний посібник розроблено відповідно до чинного законодавства України у сфері освіти, вищої освіти, фізичної культури і спорту, зокрема Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, а також з урахуванням стандартів вищої освіти, освітньо-професійної програми, навчального плану, робочої програми освітнього компонента / навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та внутрішніх нормативних документів закладу вищої освіти щодо організації освітнього процесу, фізичного виховання, оздоровчої рухової активності й масового спорту здобувачів вищої освіти.

У навчально-методичному посібнику представлено класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ, розкрито їхнє значення в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. З урахуванням дидактичних принципів послідовності, систематичності, доступності та поступового ускладнення навчального матеріалу обґрунтовано методику вивчення техніки легкоатлетичних вправ.

У посібнику розкрито зміст програмного матеріалу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Легка атлетика»

для здобувачів вищої освіти 1–4 курсів. Відповідно до змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» запропоновано орієнтовне календарне планування курсу легкої атлетики для здобувачів вищої освіти різних років навчання.

Розроблено плани-конспекти занять із легкої атлетики загальним обсягом 76 годин. Передбачено виконання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовленості; запропоновано комплексні тести, побудовані на основі легкоатлетичних вправ швидкісного, швидкісно силового спрямування, а також вправ на розвиток гнучкості й витривалості. Для перевірки рівня засвоєння студентами теоретичного матеріалу подано систему контрольних питань.

Рухливі ігри, включені до змісту посібника, спрямовані на вдосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, розвиток основних фізичних якостей, підвищення рухової активності та зацікавленості студентів у навчальних заняттях.

До навчально-методичного посібника включено засоби фізичної культури, використання яких сприятиме вдосконаленню змісту навчального матеріалу з теми «Легка атлетика» та підвищенню ефективності практичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Посібник може бути використаний як навчально-методичний інструментарій для викладачів фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою підвищення якості організації та проведення занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Історія становлення і розвитку легкої атлетики

1.1. Становлення і розвиток легкої атлетики

Легка атлетика – один із стародавніх видів спорту. Так, ще за багатьох віків нашої ери деякі народи Азії та Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції.

Офіційним початком становлення і розвитку легкоатлетичних вправ можна вважати I Олімпійські ігри Стародавньої Греції, які були проведені в 776 р. до нашої ери. Це свято дружби і миру проводилося кожні чотири роки.

На II Олімпійських іграх атлети змагалися тільки в бігу на дистанцію в одну стадію (192, 27 м). Пізніше був включений біг на 2 стадії і більше до 24, тобто на витривалість.

Перемога на іграх цінилася дуже високо. Чемпіонам віддавали великі почесні, обирали на почесні посади, на їх честь будувалися монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину та естафетний біг, учасники якого передавали один одному факел, що горів. Пізніше, з XVIII Олімпіади проводиться змагання з п'ятиборства. До цього змагання були включені біг на один стадій, стрибки у довжину (під час розбігу атлет держав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг), метання диску і спису.

У середньовіковий період змагань із легкої атлетики не проводилося, хоча в святкові дні люди розважалися, змагаючись у метанні каменів, стрибках у довжину і висоту, в бігу на швидкість. Пізніше у Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли у систему фізичного виховання лицарів.

Чітких правил змагань у цей період ще не було, тому на кожному змаганні вони встановлювалися за договорами між спортсменами. Однак, поступово правила становилися все більш ста-

більшими. Одночасно удосконалювалися легкоатлетичні знаряддя. Після винаходу в XIV віці вогнепальної зброї, від метання важкого каменя перейшли до штовхання металевого гарматного ядра. Ковальський молот у метаннях поступово замінився молотом на ланцюгу, а потім, ядром на ланцюгу (у теперішній час – метання молоту).

1.2. Історія розвитку сучасної легкої атлетики

Сучасний легкоатлетичний спорт має довгий шлях розвитку. З кінця XVIII віку у низці країн (Німеччина, Великобританія, Шотландія, США та ін.) стали проводитися окремі змагання з бігу, стрибків і метань, а також утворюватися різноманітні клуби, організації, асоціації щодо популяризації легкої атлетики.

Для відродження сучасних олімпійських ігор було застосовано чимало зусиль, як із боку самої Греції, так і інших країн. У 1894 році був проведений Міжнародний конгрес за участю представників спортивних організацій 12 країн. Французький суспільний діяч П'єр де Кубертен представив конгресу розроблені ним організаційні основи олімпійського руху. На конгресі було прийнято рішення щодо проведення I Олімпіади у 1896 році на батьківщині античних олімпійських ігор – у Афінах. Був створений керуючий орган олімпійського руху – Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

Одним із важливіших чинників розвитку легкої атлетики є її програма на олімпійських іграх.

Жінки в програмі олімпійських ігор із легкої атлетики вперше прийняли участь на IX Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році і змагалися у п'яти видах. Від олімпіади до олімпіади, жіноча легкоатлетична програма поступово розширялася, і на XX Олімпійських іграх до неї було включено 14 видів. На олімпійських іграх у Пекіні жінки змагалися у 23 видах легкоатлетичної програми.

Розширення як чоловічої, так і жіночої програм говорить про велику популярність легкої атлетики у всіх країнах світу, про її масовість, у тому числі і в Україні.

Радянські спортсмени вперше прийняли участь в олімпійських іграх у 1952 році, в Гельсінкі, в XV Олімпіаді. Для розвитку і популяризації легкої атлетики в країнах Європи, організації і проведення

змагань на європейському континенті в 1967 році була створена Європейська атлетична асоціація (ЕАА).

У цьому чималу роль відіграли такі великі та цікаві командні змагання, як Кубки Європи і світу. Великою подією для легкоатлетів всіх країн було проведення першості світу у 1983 році в Гельсінкі (Фінляндія).

1.3. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні

Із грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, хоча до офіційного визнання МОКом залишалося ще більше року. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався вступом Національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації і повністю завершився у 1992 році.

Належність України до авторитетних спортивних держав світу було підкреслено у 1994 році членством у МОК тодішнього президента НОК України та міністра Міністерства молоді і спорту, дворазового олімпійського чемпіона з легкої атлетики Валерія Борзова. У 2000 році членом Міжнародного Олімпійського Комітету став ще один видатний український легкоатлет, 34-разовий рекордсмен світу у стрибках із жердиною Сергій Бубка.

Ювілейні XXVI Олімпійські ігри 1996 року в Атланті стали досить вдалим дебютом легкоатлетичної збірної команди незалежної України. Серед легкоатлетичних команд наша збірна посіла 7 місце, залишивши позаду команди таких держав як Франція, Італія, Китай, Куба.

Першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала переможниця у потрійному стрибку (15,33) Інеса Кравець. У стрибках у висоту І. Бабакова з результатом 201 см посіла третє місце.

Вдалим був виступ металників: у штовханні ядра О. Багач виборов 3 місце (20,75). Серед металників молота третім став О. Крикун із результатом 80,02, А. Скварук – четвертим (79,92). Не вистачило лише 5 см до бронзової медалі В. Павлиш (Харків). Із результатом 19,30 м вона посіла четверте місце.

Позитивно можна оцінити виступ чоловічої естафетної команди 4x100 м у складі К. Рурака, С. Осовича, О. Крамаренка, В. Дологодіна,

яка посіла четверте місце, програвши тільки командам Канади, США та Бразилії.

На XXVII Олімпійських іграх у Сідней команда легкоатлетів України складалася з 57 спортсменів. Виступ команди приніс глибоке розчарування українським прихильникам легкої атлетики. У офіційному заліку наша команда посіла 24 місце. Бронзові медалі українській збірній принесли О. Говорова у потрійному стрибку (14,96 м) і Р. Щуренко в стрибках у довжину (8,31 м). Четверте місце у стрибках у довжину посів О. Лукашевич (8,26 м). У фінальних забігах 100 і 200 м приймала участь Ж. Пінтусевич, де показала результати 11,20 (5 місце) та 22,66 (8 місце), відповідно. П'ятими у своїх видах були І. Бабакова (стрибки у висоту – 196 см) і Т. Терещук (біг на 400 м з/б – 53,96). Сьоме місце в бігу на 5000 посів С. Лебідь і восьме Г. Горбенко в бігу на 400 м з/б.

2004 року Олімпійські ігри повернулися на свою батьківщину, в Грецію, де вони народилися у стародавності і де відродилися у сучасності в 1896 році в Афінах. Через 10 років у 1906 році – четверті відбулися знову у грецькій столиці і нарешті через 98 років пройшли вже 28-ми за рахунком.

У змаганнях із легкої атлетики приймали участь 2000 спортсменів із 197 країн світу (20% від усіх спортсменів, які виступали в інших видах програми). Результати переможців у 28 видах із 46 перевищували результати чотирирічної давнини. У склад української збірної увійшли 50 спортсменів-легкоатлетів. Вони вибороли 4 медалі (одна золота, одна срібна і дві бронзові) і за цим показником поділили 8 місце зі спортсменами Великобританії. Найуспішніше з українських легкоатлетів виступив Ю. Білоном, який виграв золоту нагороду в секторі для штовхання ядра.

Сенсаційно виступила на дистанції 100 м із бар'єрами О. Красовська, яка виборола срібну медаль із результатом 12,45.

Успішно виступила і інша бар'єристка, на дистанції 400 м – Т. Терещук. У півфіналі вона встановила рекорд України (53,37), а у фіналі змогла фінішувати третьою (53,44).

Найкраще з українських спортсменок у стрибках у висоту виступила В. Стюпіна, яка подолала планку на висоті 202 см, і тільки за спробами програла чемпіонці світу Хестрі Клуге (ПАР) і посіла третє місце І. Міхальченко з результатом 196 см залишилася на 5 місці, а І. Бабакова з 193 см – на 9-му.