

**МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГОВИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика з методикою
викладання та навчальною практикою»**



Мелітополь - 2022

Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання та навчальною практикою». /Уклад.: В.Є. Білогур, О.В. Непша. Мелітополь: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2022. 31 с.

Рецензенти:

І.Т. Скрипченко. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Є.О. Карабанов – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини обласного коледжу «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка» Полтавської обласної ради

Методичні рекомендації описують процес методики навчання окремих видів бігу. У них ви знайдете різноманітні вправи, методики та способи організації тренувань, спрямовані на розвиток фізичних якостей бігунів.

Цей посібник є цінним джерелом інформації для всіх, хто цікавиться методикою навчання бігу. Рекомендації будуть корисними для студентів фізкультурних спеціальностей, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та всіх, хто прагне покращити свої результати в бігу.

Рекомендовано навчально-методичною комісією природничо-географічного факультету Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, протокол № 10 від 23.04.2022 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема: Специфічні завдання навчання в легкій атлетиці.....	5
Тема: Методика навчання спринтерського бігу.....	11
Тема: Методика навчання естафетного бігу.....	17
Тема: Методика навчання бар'єрного бігу.....	20
Тема: Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.....	23
Список літератури.....	29

ВСТУП

Фізична культура і спорт – це інвестиція в здоров'я. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють імунітет, покращують фізичну форму, запобігають розвитку хронічних захворювань і сприяють довголіттю. Рух – це життя: Фізична активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Вона допомагає зняти стрес, поліпшити настрій і підвищити якість життя.

Легка атлетика – це дійсно один з найдавніших і наймасовіших видів спорту. Для занять легкою атлетикою не потрібне спеціальне обладнання, лише зручний одяг та взуття. Це робить її доступною для людей різного віку та фізичної підготовки. Від спринту до марафону, від стрибків у висоту до метання молота – кожен може знайти для себе щось цікаве. Регулярні тренування з легкої атлетики зміцнюють серцево-судинну систему, покращують фізичну форму, підвищують витривалість і сприяють загальному оздоровленню організму. Легка атлетика є одним з найстаріших і найпрестижніших олімпійських видів спорту, що робить її ще більш популярною.

Класичні дисципліни - це ті, що входять до програми Олімпійських ігор. Крім згаданих вами, варто додати такі різновиди, як естафети, крос, спортивна ходьба на різні дистанції.

Некласичні дисципліни - це можуть бути різні види бігу з перешкодами, багатоборства, а також вправи, які використовуються в тренувальному процесі для розвитку певних фізичних якостей.

Біг дійсно є фундаментом легкої атлетики і має багатовікову історію. Як ви правильно зазначили, біг був однією з основних дисциплін в античних Олімпійських іграх. З тих часів він пройшов довгий шлях розвитку, але не втратив своєї актуальності. Біг – це природний рух для людини, який сприяє розвитку серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та координації рухів. Незважаючи на природність бігу, існують різні техніки бігу, які залежать від дистанції, рельєфу та інших факторів. Ви абсолютно праві, що біг є основою для багатьох інших легкоатлетичних дисциплін.

ТЕМА: СПЕЦИФІЧНІ ЗАВДАННЯ НАВЧАННЯ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.

Розв'язання завдань навчання передбачає методично грамотний підхід до організації, структури та змістовної частини рівня фізичної культури. Необхідно врахувати безліч чинників, які можуть тією чи іншою мірою впливати на якість навчального процесу.

У процесі оволодіння технікою кожного виду легкої атлетики можна умовно виділити три етапи: початкового оволодіння технікою руху; поглибленого розучування; закріплення і подальшого вдосконалення техніки рухової дії.

Перший етап (етап початкового оволодіння технікою руху).

Загальне завдання, яке ставиться на цьому етапі, - оволодіння основою техніки легкоатлетичної рухової дії, що вивчається. Воно починається зі створення загального уявлення про досліджуваний рух шляхом демонстрації, пояснень і практичного апробування. Залежно від складності рух вивчається або шляхом розчленування, або при цілісному виконанні. Навчання починається з провідної ланки техніки. Якщо ж провідна ланка істотно залежить від підготовчих фаз, спочатку розучуються ці фази. В окремих випадках вивчення техніки починається із завершальних фаз, якщо необхідно попередити травмування.

Показ рухів має бути чітким, з поясненням основних елементів. Вказуються орієнтири, куди має бути спрямований той чи інший рух, амплітуда руху тощо. Показ може бути повторений після пробного виконання руху учнями. Під час повторного показу деякі елементи, на які має бути звернена увага, дещо перебільшено. Спочатку рух демонструють, потім у повільнішому темпі, за поділами. На закінчення корисно встановити оптимальний ритм рухів. Під час пояснення необхідно користуватися прийнятою в легкій атлетиці термінологією.

У процесі навчання зусилля вихованців спрямовуються на

розв'язання головної задачі, при цьому увага їхня акцентується на основних елементах легкоатлетичних вправ. Такий підхід дає змогу учням не тільки краще зрозуміти майбутнє завдання, а й точніше відтворити вправу і закріпити її.

Для освоєння рухових дій необхідно з самого початку створити правильне уявлення про техніку рухів. Усе те, що вивчається спочатку, закріплюється особливо міцно, і згодом потрібні величезні зусилля для будь-якого перенавчання.

Використання снарядів, що відповідають можливостям учнів, кількість повторень, темп і швидкість виконання вправ - все це повинно бути в полі зору тренера, це визначить доступність досліджуваного матеріалу.

Другий етап (етап поглибленого розучування). Його основне завдання - володіння технікою вправи досконало. Ефективність навчання багато в чому залежатиме від оптимального підбору методів і засобів навчання. Використовуючи метод цілісного виконання вправи, необхідно в комплексі з ним широко застосовувати наочність, що допомагає правильно зрозуміти деталі техніки. Усе це має супроводжуватися докладними поясненнями, аналізом техніки, розбором допущених помилок. Такий підхід дає змогу більш поглиблено зрозуміти техніку рухів, що вивчаються.

На цьому етапі широко використовується комплекс різноманітних засобів:

- загальнорозвивальні вправи для зміцнення м'язової системи і всього організму - цими вправами створюється база для оволодіння технікою конкретного виду;

- підвідні вправи, які готують до освоєння дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі.

Підвідні вправи зазвичай є елементом, частиною або зв'язкою

кількох рухів основної легкоатлетичної вправи (необхідно, щоб за формою і характером рухів ці вправи мали якомога більшу схожість із відповідною частиною досліджуваного виду легкої атлетики).

До підвідних вправ належать також імітаційні вправи. Їхня особливість полягає в наслідуванні того, що потрібно в цьому виді легкої атлетики.

Використовуються методичні прийоми спрощення зовнішніх умов під час навчання структури руху. Новий рух, якщо він може бути виконаний учнями досить правильно відразу або після кількох спроб, бажано вивчати в цілісному вигляді. Але координаційно-складні рухи спочатку розчленовують на фази або елементи, вивчають окремо, а потім з'єднують.

Необхідно в процесі поглибленого розучування застосовувати орієнтири. Наприклад, під час навчання стрибка в довжину місце розбігу і місце відштовхування позначати крейдою.

Третій етап (етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки рухової дії). Його завдання - зміцнити, закріпити рухову навичку, забезпечити ефективність застосування. Усуваються скутість, зайві супутні рухи, помилки в техніці.

Причинами помилок можуть бути недостатньо ясне уявлення про рухове завдання; неточне виконання дій; слабкий розвиток координаційних здібностей та інших рухових якостей; вплив конкуруючих навичок; страх, неуважність, невпевненість, підвищена збудливість тих, хто займається, тощо.

Основний шлях виправлення помилок: необхідно вказати учню, що навчається, на помилку, показати правильне виконання і надати учневі додаткову можливість виправити помилки. Якщо це не дало результату, слід повернутися до підвідних вправ, використовувати коригувальні, зокрема, константні завдання.

Навичка закріплюється шляхом багаторазових повторень вправи в різних мінливих умовах. Під час удосконалення навички необхідно підвищити її стійкість, точність, швидкість, економічність рухів. Це призведе до їхньої поступової автоматизації, яка не виключає ролі свідомості, контролю за перебігом рухів, і забезпечить використання їх у руховій діяльності.

Навчання техніки бігових видів найкраще починати з техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Основні завдання навчання, навчити:

- основних елементів техніки бігового кроку;
- техніки бігу по прямій з рівномірною і змінною швидкістю;
- техніки бігу по повороту;
- техніки високого старту;
- умінню бігти з рівномірною швидкістю на різних відрізках;
- удосконалювати техніку бігу на середні та довгі дистанції;
- створити у тих, хто займається, уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції.

Біг на короткі дистанції умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

Основні завдання навчання, навчити:

- техніки бігу по прямій дистанції;
- техніки бігу по повороту;
- техніки високого старту і стартового прискорення;
- техніки низького старту і стартового прискорення;
- переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції;
- правильному бігу при виході з повороту на пряму частину доріжки;
- низькому старту на повороті;
- фінішному кидку на стрічку;
- ознайомитися з особливостями бігу кожного, хто займається,

визначити основні індивідуальні недоліки та шляхи їх усунення;

- удосконалювати техніку бігу в повній координації та в умовах змагальної обстановки.

Естафетний біг – це командний вид легкої атлетики. Розрізняють такі види естафет: а) по біговій доріжці; б) кільцеві по місту (старт і фініш в одному місці); в) зіркові по місту (старт у різних місцях, фініш в одному місці для всіх команд).

Основні завдання навчання:

- ознайомити з технікою естафетного бігу;
- навчити техніки передачі естафетної палички в повільному бігу;
- навчити техніки старту бігуна, який приймає естафету;
- навчити передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні;
- удосконалювати техніку естафетного бігу по «зв'язках» парами, всю естафету загалом.

Бар'єрний біг - це один із найскладніших технічних видів легкої атлетики.

Основні завдання навчання:

- ознайомити з технікою бар'єрного бігу;
- навчити техніці подолання бар'єру;
- навчити ритму і техніки бігу між бар'єрами;
- навчити техніки низького старту і стартового розгону з подоланням першого бар'єру;
- удосконалювати техніку бар'єрного бігу на обраній дистанції та в змагальній обстановці.

Стрибки в довжину з розбігу. У легкій атлетиці існує кілька способів стрибків у довжину з розбігу: «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножиці».

Основні завдання навчання:

- ознайомити з технікою стрибків у довжину з розбігу;

- засвоїти техніку відштовхування з вильотом у кроці;
- навчити техніці відштовхування в поєднанні з розбігом;
- навчити техніці приземлення;
- навчити техніці рухів у польоті;
- удосконалювати техніку стрибків у довжину в повній координації з укороченого і середнього розбігів;
- удосконалювати техніку стрибка з повного розбігу і в змагальній обстановці.

Стрибки у висоту з розбігу - вид легкої атлетики, що має п'ять основних способів, а саме «переступання», «хвиля», «перекат», «перекидний» і «фосбері-флоп».

Основні завдання навчання:

- ознайомити з технікою досліджуваного способу стрибка;
- навчити техніці відштовхування;
- навчити розбігу в поєднанні з відштовхуванням;
- навчити переходу через планку і приземлення;
- навчити стрибка в повній координації і вдосконалювати його в умовах змагальної обстановки.

До метань у легкій атлетиці відносять штовхання ядра, метання диска, молота і списа.

Для прикладу, основними під час навчання штовхання ядра є такі завдання :

- ознайомити з технікою штовхання ядра;
- навчити тримати і виштовхувати ядро;
- навчити фінального зусилля в штовханні ядра з місця;
- навчити стрибкоподібного розбігу;
- засвоїти техніку штовхання ядра зі стрибка;
- удосконалювати техніку штовхання ядра в повній координації і в змагальній обстановці.

ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ.

Навчання бігу має відрізнятися від навчання інших видів легкої атлетики, оскільки біг - природна здатність, генетично закладена в людині. Кожна людина має певний руховий досвід у цій вправі з перших років життя. Більшість дітей до 9-11 років уже володіють навичкою бігових рухів. Тому має йтися не про початкове навчання рухової дії, а про вдосконалення рухової навички швидкого бігу, корекцію окремих елементів бігу. При цьому процес педагогічної корекції має враховувати як загальний рівень володіння руховою дією, так і характер помилок під час виконання.

Основна увага в навчанні має бути зосереджена на формуванні вміння правильно виконувати низький старт і стартовий розгін, а також біг по віражу.

Завдання 1. Створити уявлення про техніку бігу на короткі дистанції. Засоби:

1. Ознайомити тих, хто займається, зі спринтерським бігом та особливостями бігу на різні дистанції.
2. Показ бігу в цілому з низького старту на дистанції 30-60 м.
3. Повторний біг на відрізках 30-50 м.

Методичні вказівки. Під час пояснення техніки використовувати кінограми, відеофільми. Показ техніки бігу у виконанні кваліфікованого бігуна. Оскільки рухи швидкоплинні, і ті, хто займається, не зможуть відразу зрозуміти сутності спринтерського бігу, бажано демонструвати техніку 2-3 рази.

Завдання 2. Навчити техніці відштовхування в спринтерському бігу. Засоби:

1. Спеціальні бігові вправи – біг стрибками, біг із високим підніманням стегна, біг на прямих ногах.

2. «Три бігових кроки-стрибок» - акцентування далекого або високого польоту на кожен 3-й крок бігу.

3. Біг з акцентованим випрямленням ноги у фазі відштовхування з проштовхуванням вперед-вгору на відрізках 60-80 м.

Методичні вказівки. Освоювати рухи за допомогою спеціально-підготовчих вправ. Під час їх виконання стежити за тим, щоб нога ставилася на ґрунт із передньої частини стопи, а під час відштовхування повністю розгиналася в колінному та гомілковостопному суглобах; рухи виконувати без зайвого напруження, у різному темпі, на м'якому ґрунті (тирсова доріжка, трав'янистий покрив футбольного поля та ін.).

Завдання 3. Навчити техніці бігу по прямій. Засоби:

1. Біг із прискоренням у 3/4 інтенсивності на 60-80 м.

2. Біг із наростанням швидкості на 40-60 м з подальшим вільним бігом за інерцією.

3. Біг із прискоренням на 60, 80, 100 м (висока швидкість утримується на 30-50 м).

4. Біг на 60-100 м з близькограничною швидкістю.

5. Біг на 60-100 м із максимальною швидкістю.

Методичні вказівки. Навчаючи техніки бігу по прямій, звертати увагу на:

а) прямолінійність і рівномірність бігу;

б) ефективність відштовхування, спрямовуючи його більше вперед;

в) постановку ноги на ґрунт із передньої частини стопи ближче до лінії ваги тіла; г) енергійні рухи руками;

д) пряме положення тулуба і голови.

Біг із прискоренням починати з поступового нарощування швидкості. Швидкість бігу збільшується доти, доки зберігається легкість і правильна структура бігових рухів. Після закінчення прискорення зменшувати швидкість поступово, без спеціального гальмування. Біг із

прискоренням проводити індивідуально, у парах і групами по 3-5 осіб. У міру оволодіння технікою бігу поступово збільшувати довжину пробігаються відрізків, швидкість їх пробігання і темп.

Завдання 4. Навчити техніці бігу по повороту.

Засоби:

1. Рівномірний біг по колу різного радіуса.
2. Біг із прискоренням по прямій і з входом у поворот (60-80 м).
- 3 Біг із прискоренням по повороту на 60-80 м (6-4-та доріжка).
- 4 Те саме з виходом на пряму (1-3-я доріжка).
5. Рівномірний біг по повороту з високою швидкістю.

Методичні вказівки. Проводити біг з близькограничною і граничною швидкістю. Тим, хто займається, слід пояснити, у чому полягає своєрідність постановки стоп на ґрунт під час бігу по повороту і рухів рук, розповісти про нахил тулуба в бік повороту і про причини, що викликають ці нахили.

Завдання 5. Навчити техніки бігу з низького старту (стартового розгону). Засоби:

1. Виконання команд «На старт!», «Увага!».
2. Початок бігу без сигналу (5-6 разів).
3. Біг за сигналом «Марш!» (5-6 разів по 30-50 м).
4. Старт з опорою об землю однією рукою (напівнизький старт).

Пробігти за сигналом 20-30 м.

5. Ознайомлення з іншими варіантами низького старту, зі стартовими верстатами та їх установкою.

6. Біг з низького старту по одній людині на 20-30 м.
7. Біг з низького старту групою 3-5 осіб на 25-35 м.

Методичні вказівки. Спочатку всі вправи виконувати без стартових станків або колодок. Тільки після того, як ті, хто займається, опанують правильну схему стартових рухів, слід переходити до їх

оволодіння із застосуванням стартових колодок. Сигнал до взяття старту подавати гучною командою «Марш!» або ясно чутним ударом об металевий предмет, а пізніше - пострілом. Стежити за тим, щоб ті, хто займається, вибігали зі старту, а не вистрибували. Кроки зі старту штучно не вкорочувати. На перших заняттях не вимагати, щоб легкоатлети сильно нахиляли тулуб вперед. Важливо пам'ятати, що не нахил дає змогу швидко бігти у стартовому розгоні, а, навпаки, здатність швидко бігти обумовлює можливість низько нахиляти тулуб. Тому насамперед необхідно навчити тих, хто займається, швидко бігати, а потім вимагати, щоб вони нахиляли тулуб у стартовому розгоні. Вправи 1-4 виконувати фронтальним методом. Не допускати фальстартів, тобто початку бігу до сигналу. Для цього потрібно подавати стартовий сигнал «Марш!» (удар у металевий предмет, постріл) після команди “На старт!”, за винятком подачі команди “Увага!”. Початкове положення бігуни приймають самостійно. У міру утворення умовного рефлексу тільки на команду (постріл) слід застосовувати всі команди відповідно до правил змагань.

Завдання 6. Навчити техніці бігу з низького старту на повороті.

Засоби:

- 1 Ознайомлення з особливістю встановлення стартових колодок на повороті та причинами, що викликають ці особливості.
2. Самостійне встановлення колодок під час старту на повороті.
3. Біг із низького старту на повороті 20-30 м з близькограничною і граничною швидкістю.

Методичні вказівки. Звернути увагу бігунів на особливість постановки рук на старті. Стартове прискорення здійснювати найкоротшим шляхом (по дотичній до бровки). Пояснити необхідність фори по доріжках і чим це викликається.

Завдання 7. Навчити техніці фінішування.

Засоби:

1. Пояснення і показ техніки фінішування.
2. Пробігання фінішної лінії з граничною швидкістю без кидка на стрічку (40-60 м).
3. Пробігання фінішної лінії з кидком на стрічку варіантом «грудьми вперед» (40-60 м). Те саме, але варіантом «боком».
4. Пробігання фінішної лінії групою 3-5 осіб і кидок на стрічку обраним варіантом. Те саме на граничній швидкості (40-60 м).

Методичні вказівки. Слід пояснити, що під час кидків на стрічку прискорюється торкання грудьми стрічки, але не поліпшується час. Кидок «грудьми вперед» з відведенням рук назад відбувається зазвичай в опорному положенні, а кидок «боком» з виносом рук вперед - у безопорному положенні над лінією фінішу. Бігун не може передбачити, в якому положенні він опиниться над лінією фінішу. Тому йому необхідно оволодіти технікою різних способів фінішування і вибірково їх застосовувати (залежно від місця опори ноги в останньому кроці на дистанції). Під час вивчення техніки фінішування слід уникати стрибка на стрічку та розтягування або вкорочення кроків перед кидком. Після закінчення дистанції необхідно пробігати ще деяку відстань, щоб поступово погасити швидкість.

Завдання 8. Удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції.

Засоби:

1. Повторні прискорення з ходу на різних відрізках (60-150 м).
2. Те саме з низького старту на прямій і по повороту на 60-80 м.
3. Біг із низького старту з фіксацією часу на дистанціях 60, 100, 200, 300, 400 м.
4. Спеціальні вправи спринтера.
5. Участь у змаганнях у бігу на короткі дистанції.

Методичні вказівки. Бігуни на 100 і 200 м пробігають відрізки 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 150, 200, 250 м, а бігуни на 400 м окрім вищевказаних

– 300, 400, 600 м. Час пробігання відрізків з ходу і зі старту слід фіксувати за секундоміром, щоб об'єктивно і суб'єктивно судити про успішність виконання пробіжок. Однак не слід надмірно часто фіксувати час.

Під час вдосконалення в техніці рекомендується на окремих відрізках (30-40 м) фіксувати час пробігання як з ходу, так і з низького старту. Порівняння результатів цього бігу дає змогу зрозуміти, яке значення техніки низького старту. Слід звернути увагу на особливість дихання під час бігу на короткі дистанції.

ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ.

Навчати техніки естафетного бігу доцільно після того, як засвоєно техніку бігу на короткі дистанції. Основне завдання навчання полягає в тому, щоб навчити тих, хто займається, чітко передавати і приймати естафету на високій швидкості бігу. Нижче вказана послідовність навчання техніки естафетного бігу, перераховані приватні завдання, засоби для їхнього розв'язання і дані методичні вказівки.

Завдання 1. Створити уявлення про техніку естафетного бігу.

Засоби:

1. Повідомити відомості про види естафетного бігу.
- 2 Пояснити і показати техніку передачі естафетної палички в 20-метровій зоні на максимальній швидкості.
3. Показати відеофільми, кінограми передачі естафети найсильнішими бігунами.
- 4 Пояснити значення розрахунку і точності рухів у передачі естафети.

Завдання 2. Навчити техніці передачі естафетної палички «знизу».

Засоби:

1. Поясненням і демонстрацією створити уявлення про спосіб передачі естафетної палички знизу.
2. Передача естафетної палички правою і лівою руками, стоячи на місці, без попередньої імітації і з попередньою імітацією рухів рук під час бігу.
3. Передача естафетної палички за сигналом викладача під час пересування кроком. Те саме за сигналом того, хто передає.
4. Передача естафетної палички за сигналом передавального під час пересування повільним, а потім швидким бігом. Контрольну позначку встановлює викладач (тренер).

5. Передача естафетної палички під час швидкого бігу окремою доріжкою.

Методичні вказівки. Вправи в передачі естафетної палички на місці виконуються парами, двома шеренгами і по колу. Той, хто передає, перебуває уступом у протилежний бік від руки, що тримає естафету. Так само виконуються вправи в передаванні естафетної палички в пересуванні кроком і повільним бігом.

Завдання 3. Навчити старту бігуна, який приймає естафету.

Засоби:

1. Старт на прямій із положення з опорою на одну руку.
2. Старт на окремій доріжці на повороті (при виході на пряму) з опорою на одну руку.

3. Старт на окремій доріжці на прямій (при вході у віраж).
Визначення відстані від початку розбігу до контрольної позначки.

4. Старт на окремій доріжці в момент досягнення передавальником контрольної позначки.

Методичні вказівки. Під час оволодіння стартом на доріжці в зоні потрібно стежити за тим, щоб той, хто приймає, біг біля зовнішньої лінії доріжки на 2-му і 4-му етапах і біля внутрішньої - на 3-му етапі. Переходити до вивчення старту, узгодженого з бігом того, хто передає, доцільно тільки після того, як буде досягнуто стабільної навички старту і бігу по задній стороні доріжки.

Завдання 4. Домогтися передачі естафети на максимальній швидкості в 20-метровій зоні.

Засоби:

1. Передача естафети на максимальній швидкості в зоні (встановлюються індивідуальні контрольні позначки для команди за етапами).

2. Командний естафетний біг на повну дистанцію за участю двох

і більше команд.

Методичні вказівки. Техніку передачі естафети вивчають і вдосконалюють під час бігу в 1/4-3/4 інтенсивності, а під час освоєння - і на максимальній. Доцільно це проводити відразу після розминки або в середній частині уроку.

Здебільшого вдосконалення в техніці передачі естафети проводиться парами (зв'язками), які тренуються на своєму місці за фронтального методу організації занять - на футбольному газоні або на секторі стадіону, тобто на початку або наприкінці повороту. Спочатку ті, хто займається, освоюють передачу в парах, потім - рольові дії бігунів 1-го, 2-го, 3-го і 4-го етапів. Після цього вдосконалюють передачу всі четверо бігунів разом. Зрозуміло, ця послідовність у зв'язку із завданнями може змінюватися. Дуже важливо під час навчання дотримуватися правил з техніки безпеки: щоб бігун, який передав естафетну паличку, виходив зі своєї доріжки тільки тоді, коли знизить швидкість, а учасники інших команд, які прийняли естафети, пробіжать уперед.

Під час складання команди учасників естафети слід розставляти по етапах, враховуючи такі обставини. У зв'язку з тим, що бігун, який стартує в зоні, завжди біжить повільніше в момент передання, ніж бігун, який його наздоганяє, доцільно ставити на 1-й етап найслабшого, на наступний - другого за силою бігуна і т. д. Це дасть змогу передати естафету за найкращого співвідношення у швидкості обох бігунів.

ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАР'ЄРНОГО БІГУ.

Завдання 1. Створити уявлення про техніку бар'єрного бігу.

Засоби:

1. Повідомлення про головні характеристики бар'єрного бігу.
2. Показ бар'єрного бігу в цілому або його частини на різній швидкості.
3. Показ відеофільмів, кінограм.
- 4 Випробування бігу з перешкодами.

Методичні вказівки. Показ вправи має бути чітким. Для випробування використовувати 3-4 навчальних бар'єри 40-50 см заввишки по можливості з м'якою перекладиною, розставлених на відстані 6-7 м.

Завдання 2. Навчити «атаки бар'єра» (подолання перешкоди).

Засоби:

1. Спеціальні вправи «атака бар'єра»:
 - а) «атака» маховою ногою бар'єра, поставленого біля стіни або гімнастичної стінки;
 - б) перенесення поштовхової ноги через бар'єр;
 - в) подолання перешкоди (серії перешкод) бар'єрним кроком у ходьбі;
 - г) те саме легким бігом;
 - д) те саме під час бігу на середній швидкості.
2. Вправи на розвиток гнучкості в тазостегновому суглобі.

Методичні вказівки. Приступати до вправ у бігу з бар'єрами після розвитку в тих, хто займається, певного ступеня спеціальної гнучкості в тазостегновому суглобі, швидкісно-силових якостей. Приділити увагу чіткості виконання рухам махової ноги у вправах: коли махова нога рухається від колінного суглоба вперед-вгору з подальшим

вихльостуванням гомілки вперед, носок стопи взятий на себе. Стежити за ступенем відведення в сторони зігнутої в колінному суглобі поштовхової ноги, носок узятий на себе.

Завдання 3. Навчити «сходу з бар'єру».

Засоби:

1. Загрібаючі рухи маховою ногою під час приземлення в подоланні перешкод ходьбою. Те саме бігом.

2. Спеціальні вправи:

а) круговий рух поштовхової ноги з подальшим виносом її коліном вперед-вгору;

б) рухи корпусу під час проходження перешкоди.

Методичні вказівки. Усі рухові дії виконувати при підхопленні опори передньою частиною махової ноги. Виконувати рухи в легкому бігу через 3-4 навчальних бар'єри. Звертати увагу послідовно на характер роботи махової ноги, поштовхової ноги, тулуба.

Завдання 4. Навчити руху рук під час подолання перешкоди.

Засоби:

1. Імітація руху рук стоячи на місці та в русі ходьбою.

2. Біг із перешкодами з необхідною роботою рук.

Методичні вказівки. Дотримуватися перехресної координації в роботі рук і ніг, поєднувати рухи руками з роботою корпусу.

Завдання 5. Навчити ритму бігу між бар'єрами.

Засоби:

1) Біг із бар'єрами в три кроки через 3-4 перешкоди після прискорення в $\frac{3}{4}$ сили.

2) Те саме, але з високою швидкістю і з нормальною розстановкою перешкод.

Методичні вказівки. Спортсмени повинні атакувати бар'єр, а не стрибати на нього як у довжину, так і у висоту. Відстанню між

перешкодами регулювати ритм бігу між перешкодами. Стежити за основними елементами техніки: своєчасна атака перешкоди, активний вхід на бар'єр без раннього випрямлення тулуба, повне виштовхування на бар'єр без раннього випрямлення махової ноги, неприпустима поспішність у підтягуванні поштовхової ноги, відсутність стрибкоподібного бігу між бар'єрами.

Завдання 6. Навчити бігу зі старту.

Засоби:

1) Біг з високого і низького старту через 2-3 бар'єри зі зручної для індивідуума зближеної відстані. Те саме, але з 7-8 кроків. Те саме, але з відстані до першого бар'єра 13,72 м в осіб чоловічої статі та 13 м - жіночої.

Завдання 7. Навчити цілісного бігу з бар'єрами.

Засоби:

1. Біг із бар'єрами на 50 м, 60 м, 100-110 м.

Методичні вказівки. Виконувати вправи у вигляді прикидок або змагань.

ТЕМА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.

Завдання1. Створити уявлення про техніку бігу на середні та довгі дистанції в цілому

У системі фізичного виховання дітей існує твердий постулат: батьки вчать дитину ходити, а бігати вона вчиться сама в процесі рухової діяльності та ігор. Тому той, хто навчається, вже володіє основами бігу, а процес навчання здебільшого пов'язаний із навчанням високого старту, бігу по повороту і бігу в групі, бігу зі змінною швидкістю, спеціальним біговим вправам, які є засобом удосконалення техніки спортивного бігу, подолання перешкод і бар'єрів. Основна увага зосереджується на вдосконаленні техніки бігу. З цією метою використовуються словесні (вербальні) і наочні методи навчання і методи вправи: цілісного і розчленованого виконання руху, а також основні дидактичні правила – від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Засоби:

1. Пояснення основних моментів бігу на стадіоні (напрямок бігу, довжина доріжок, швидкість бігу).

2. Показ бігу на відрізках 100, 200, 400 м викладачем або кваліфікованим бігуном. Демонстрація і розбір кінограм і відеоматеріалів з техніки бігу.

3. Виконання пробіжок на відрізках 50-100 м із середньою швидкістю.

Методичні вказівки. Викладач у процесі бігу виявляє індивідуальні особливості тих, хто займається, і одночасно вказує та виправляє найбільш грубі помилки.

Завдання 2. Навчити бігу по прямій з рівномірною і змінною швидкістю.

Засоби.

1. Повторні пробігання 30-40-метрових відрізків із прискоренням (необхідно стежити за плавним нарощуванням швидкості).

2. Під час повторного бігу з прискореннями ті, хто займається, повинні намагатися утримати набрану швидкість, але якщо з'явиться напруга, зменшити її.

3. Для освоєння навички перемикавання з повільного бігу на швидкий під час виконання прискорення застосовуються ривки за командою.

4. Завершує вивчення техніки бігу по дистанції швидкий біг із прискоренням на 30-40 м; із включенням «вільного ходу».

Методичні вказівки. Під час навчання викладач повинен пам'ятати основні вимоги до техніки бігу; прямолінійність керування, повне випрямлення поштовхової ноги в поєднанні з виносом уперед стегна махової ноги, захльостування гомілки махової ноги в момент вертикалі, вільна й енергійна робота рук, пряме положення тулуба та голосу, швидке та м'яке ставлячи стопи на ґрунт із передньої частини. У процесі навчання слід звернути увагу на правильність виконання цих основних елементів.

Наступним етапом оволодіння технікою бігу по дистанції є навчання бігу по повороту.

Завдання 3. Навчити техніці бігу по повороту.

Засоби.

1. Пробіжки по повороту на доріжці стадіону.
2. Пробіжки по колу різного радіуса.
3. Пробіжки по повороту з виходом на пряму.
4. Пробіжки з входом із прямої в поворот.
5. Перемикавання та вільний хід.

Методичні вказівки. Під час виконання цих пробіжок необхідно звернути увагу тих, хто займається, на нахил у бік повороту і на те, щоб далека від повороту рука працювала ширше і більше в бік (ніби поперек). Стопу слід повертати носком у бік повороту, причому потрібно більше повертати всередину далеку від повороту ногу. Під час вибігання на пряму після повороту слід звернути увагу на вільний, розмашистий біг («вільний хід») при збереженні набраної швидкості.

Оволодівши вільним і правильним бігом по дистанції (по прямій і повороту), слід перейти до вивчення техніки старту.

Завдання 4. Навчити техніки високого старту.

Засоби.

1. Демонстрація бігу з високого старту.
2. Вивчення стартових положень, виконання команд «На старт!», «Марш!» і стартового прискорення.
3. Високий старт, що виконується одним легкоатлетом на прямій і повороті.
4. Високий старт, виконуваний групою на прямій і повороті.
5. Пробігання в нахилі з прискоренням.

Методичні вказівки. Вивчення стартових положень слід проводити всією групою тих, хто займається, одразу, звертаючи увагу на положення, в якому перебувають спортсмени за командою «На старт!». Легкоатлети повинні стояти стійко і починати біг зі зручного положення. Для цього паузи між командами можна спеціально подовжувати. Перші старту не слід виконувати на повну силу. Для створення уявлення про біг і нахил можна запропонувати учням біг стоячи на місці в упорі біля бар'єра або стіни, на відстані 1,5-2 кроків від опори. Для більш емоційного проведення занять під час навчання техніки бажано застосовувати естафетний біг.

Таким чином, головним завданням вдосконалення техніки є оволодіння вільним біговим кроком на різній швидкості бігу. Для цього краще використовувати на перших етапах цілісний метод навчання, великими зв'язками, без дроблення на елементи.

Важливе значення має метод сполученого впливу, що передбачає за допомогою спеціальних вправ бігуна та інших методичних прийомів одночасне здійснення технічної підготовки та виховання фізичних якостей.

Ці завдання з успіхом розв'язуються під час використання технічних засобів навчання і спеціальних вправ для різних видів гладкого і бар'єрного бігу, які розвивають координацію і точність рухів, підвищують витривалість, швидкість і силу нижніх кінцівок. Навчання вільного, широкого бігового кроку на контрольованих швидкостях дає змогу надалі швидше оволодіти всіма елементами змагальної діяльності: стартом, бігом по повороту (із входом і виходом), фінішуванням, передачею естафети спуртами.

З метою вдосконалення вільних рухів і зміни їхнього ритму в тренуванні використовують низку методичних прийомів: біг зі зміною довжини і частоти кроків. Можна використовувати швидкий біг доріжкою зі змінним рельєфом у гору, під гору, по віражу, зигзагами тощо. Ці вправи мають включатися в тренування в необхідних обсягах.

Необхідно стежити за природністю і невимушеністю всіх бігових рухів учнів. Вільні рухи, м'яка постановка стопи на доріжку, енергійна в поздовжньому напрямі робота рук, відсутність закріпаченості плечового пояса, зайвого загрибання гомілкою сприяють економічнішим і швидшим рухам, дають змогу оволодівати ритмічним бігом на дистанції. Необхідно пам'ятати, що під час удосконалення техніки бігу слід звертати увагу не тільки на форму виконання рухів (напрямок, амплітуда), а й на ритм їх виконання, характер розподілу зусиль.

На вдосконалення техніки бігу впливає виконання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ, більша частина яких має проводитися з установкою на досягнення максимальної амплітуди і частоти рухів (кроків). Удосконалення бігових рухів пов'язане з постановкою тулуба та особливо таза, зайвий нахил уперед або відхилення назад є значною помилкою.

Особливого значення для постави бігунів набуває зміцнення трьох провідних м'язових груп: стопи, особливо її підошовних м'язів, живота і спини. Як показує практика, більшість функціональних вад рухового апарату і хронічних травм легкоатлетів у зрілому віці пов'язані з недостатнім розвитком цих м'язових груп. Удосконалення відштовхування і розвиток вибухової сили (потужності) досягається стрибковими вправами.

Для вдосконалення техніки бігу рекомендується комплекс вправ:

1. Робота руками (як у бігу) в положенні стоячи з невеликим нахилом тулуба.

2. Біг із прискоренням від 30 до 80 м по прямій і повороту, поступово доводячи швидкість до максимальної. Особливу увагу слід звертати на невеликий нахил тулуба всередину-вперед на виході з повороту.

3. Спеціальні вправи: біг, що змінює, біг із захльостуванням гомілки назад, біг стрибками, біг із високим підніманням стегна, що виконуються як на швидкість, так і до відмови.

4. Біг із високого старту.

5. Бар'єрний біг (імітація, вправи з бар'єрами різної висоти).

6. Бар'єрна техніка для стипльчезу: подолання ями з водою.

7. Багатоскоки з ноги на ногу, на одній нозі, з різною амплітудою кроку (відрізки від 30 до 100 м).

8. Метання набивних м'ячів, каміння і ядер масою 3-5 кг з-за голови вперед; знизу - вперед; вперед - стоячи обличчям у бік метання; назад через голову, стоячи спиною в бік метання.

9. Вправи на гнучкість. Вправи на розтягування передньої та задньої поверхні стегна (шпагати, напівшпагати, нахили). Вправи в упорі на розтягування задньої поверхні гомілки. Вправи для спини на силу і розтягування.

10. Вправи на силу м'язів рук, ніг і тулуба (віджимання в упорі, підйоми тулуба із сідла, присідання, підскоки тощо). Махові вправи ногами та руками з великою амплітудою.

11. Статичні вправи (стретчинг) у позах тривалістю 30-60 секунд. Важливим критерієм раціональної техніки вважається активність бігу (А), яка визначається за формулою $A = T_{\text{польоту}} / T_{\text{опори}}$, та опорний показник ОП = $T_{\text{відштовхування}} / T_{\text{амортизації}}$ (Т – показник часу). У бігу на довгі дистанції показник А дорівнює одиниці, на середніх дистанціях він дещо більший (1,1), а в марафонців - менший за одиницю. Опорний показник має перебувати в межах від 1,5 до 2. Кут відштовхування має діапазон 50-55°, а величина кута згинання ноги в колінному суглобі в момент вертикалі - 130-140°.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 632 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
4. Бачинський Й.В. Легка атлетика : Навч. посібник. Львів: 1996, Друкарня фірми «Таля» 1996. . 95 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл.. Х. : ОВС, 2001. 112 с.
6. Друзь В. А., Осипенко О. Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. *Журнал легкої атлетики*. Вип. 2. ХДАФК, 2018. С. 19-21.
7. Козлов К. Багаторічна підготовка легкоатлетів (узагальнення світового досвіду). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 14-19.
8. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. К.: Олімп. лра, 2012. 108 с.
9. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічних університетів. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 372 с.
10. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 60 с.
11. Кушмелюк В. І. Легка атлетика: методичний посібник. Івано-

Франківськ. Коледж фізичного виховання. 2001. 146 с.

12. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

13. 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.

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

15. 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 / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К. : Логос, 2019. 192 с.

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

17. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів: метод. посіб. Л., 2011. 106 с.

18. Леоненко І. Ф., Бондарєв Ю.Г., Федина О.С. Теорія та методика викладання легкої атлетики. К.: Олімп. л-ра, 1995. 300 с.

19. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород, 2013. 34 с.

20. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд: навчально-методичний посібник. Львів, 2005. 40 с.

21. Плетенецька А. В. Фактори, що забезпечують ефективну змагальну діяльність у швидкісному бігу на роликових ковзанах. *Теорія*

та методика фіз. виховання і спорту. 2014. № 2. С. 34-38.

22. Присяжнюк Д. С. Сучасний погляд на підготовку бігуна: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 249с.

23. Світлічний С. В., Кулик Н. А. Засоби удосконалення витривалості бігунів на середні дистанції. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М.О. Лянной; наук. ред. О.А. Томенко. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015 Т. II. С. 176–179.

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

25. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл.. Х. : ОВС, 2001. 112 с.

Навчально-методичне видання

Укладачі:

Білогур Влада Євгенівна – доктор філософських наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних
дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

Непша Олександр Вікторович – старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГОВИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика з методикою
викладання та навчальною практикою»

72312 Запорізька область, м. Мелітополь, вул Гетьманська, 20
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького