

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



Фізичне виховання

Методичні вказівки до практичних робіт
для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст
всіх спеціальностей
денної форми навчання

Любешів 2019

УДК

А

До друку

Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ _____ В.І. Талах

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
Луцького НТУ

Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № _____ від «_____» _____ 2019 р.

Рекомендовано до видання методичною радою Любешівського
технічного коледжу Луцького НТУ,
протокол № _____ від «_____» _____ 2019 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів
механізаторського профілю Любешівського технічного коледжу Луцького
НТУ, протокол № _____ від «_____» _____ 2019 р.
Голова циклової методичної комісії _____ Євстрат'єв В.Ф.

Укладач: _____ Хомич Б.Г.

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: _____ Євстрат'єв В.Ф., викладач вищої
категорії, голова циклової методичної комісії викладачів фізичного
виховання та захисту Вітчизни.

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних робіт для
здобувачів освітньо-кваліфікованого рівня молодший всіх спеціальностей
денної форми навчання / уклад. Хомич Б.Г. – Любешів: Любешівський
технічний коледж Луцького НТУ, 2019. – 30 с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми з «Фізичного
виховання» з метою надання методичної допомоги у процесі виконання
практичних робіт.

© Хомич Б.Г., 2019

ЗМІСТ

1. Вступ	4
2. Основні методики навчання і тренування у легкій атлетиці	6
3. Основні засоби, які використовуються під час практичних занять з легкої атлетики.....	7
4. Спеціальні легкоатлетичні вправи.....	8
5. Техніка бігу на 100 м, стрибки у довжину.....	10
6. Метання гранати.....	13
7. Біг на довгі дистанції.....	16
8. Біг з низького старту.....	18
9. Програмні вимоги з легкої атлетики.....	19
10. Контрольні нормативи.....	20
11. Техніка виконання естафетного бігу.....	22
12. Список використаної літератури.....	29

ВСТУП

Легка атлетика - найбільш доступний, популярний та масовий вид спорту. Заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість м'язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі.

Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують у спортсмена стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, створюють навички здорового способу життя.

Оволодіння навичками спортивної ходьби, бігу, стрибків, мотань та за допомогою їх, розвиток фізичних якостей має велике значення у трудовій діяльності людей. Оволодіння знаннями людей про роль суміжних наук для розвитку легкої атлетики, вироблення вміння правильно спланувати розпорядок робочого дня, харчування, тренування, занять, відпочинку, контролю за станом здоров'я має велике освітнє значення.

Легкоатлетичні вправи проводилися з метою фізичної підготовки, а також для проведення змагань ще в глибоку давнину. Але історія легкої атлетики, як прийнято вважати, почалася із змагань в бігу на олімпійських іграх Стародавньої Греції (776 рік до нашої ери).

За давністю років вже неможливо встановити, хто і коли назвав легку атлетику «королевою спорту». Але цікаво, що за багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

Легка атлетика - найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному

фізичному розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичних вправ розвивають силу, швидкість, витривалість в інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття в будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах.

У системі фізичного виховання легка атлетика займає чільне місце завдяки розмаїтості, доступності, дозріюемості, а також її прикладного значення.

Сучасна легка атлетика - це вид спорту, який включає біг на різні відстані, біг «гладкий» та бар'єрний, естафетний та марафонський, спортивну ходьбу, стрибки в висоту та довжину, метання диска, списа, молота, штовхання ядра, багатоборство.

Заняття з легкої атлетики виховують фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, підвищують рухомість в суглобах та функціональні можливості організму; сприяють формуванню характеру, наполегливості, вмінню долати труднощі.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді сприяє на їх широке включення в програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Мета даного заняття - підготувати студентів фізично, технічно та психологічно. Заняття має велике прикладне та виховне значення - виконуючи завдання, студенти вчаться організованості в діях, взаємопідтримці, відповідальності, дисципліні.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Основна мета процесу навчання та тренування є оволодіння технічною майстерністю та досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Найважливішим завданням навчання техніки є оволодіння основними рухами в окремих легкоатлетичних вправах, що створює умови для виконання вправи загалом. Тому основними засобами для вивчення техніки є спеціальні, підвідні та підготовчі вправи. Окрім цього, успішним може бути навчальний процес тоді, коли ми вміло будемо користуватися ведучими методами; слова, наочності та практичного виконання; дотримуватися таких загальноприйнятих принципів; свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог, міцності. Під час навчання техніки легкоатлетичних видів і, особливо, їх основних фаз необхідно увагу студентів зосереджувати на вивченні окремих рухів у такій визначеній послідовності: оволодіти правильним вихідним положенням, визначити, які основні ланки тіла повинні брати участь у виконанні вправи, уточнити напрям рухів. Після чого, спочатку домагатися узгодження рухів за оптимальною амплітудою на незначній швидкості, а потім можна поступово збільшувати швидкість рухів і виконувати їх із наростаючою силою. Така послідовність оволодіння основними рухами дозволяє конкретно ставити завдання та підбирати для їх виконання необхідні методи, засоби, прийоми.

З огляду на вищезазначене, розроблена логічно обгрунтована типова схема методики навчання, конкретними завданнями якої є:

1. Створити в студентів чітке уявлення про техніку навчального виду;
2. Оволодіти основною фазою техніки виду легкої атлетики (фінальним зусиллям у метаннях, відштовхуванням у стрибках або бігу) тощо;

3. Оволодіти окремими елементами техніки в їх взаємодії під час виконання конкретної рухової задачі (ритмом на останніх 4-6 кроках розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибках ритмом кидкових кроків у поєднанні з обгоном і фінальним зусиллям і ін.);

4. Оволодіти технікою цілісної вправи у полегшених умовах (біг на похилій доріжці, метання полегшених снарядів, відштовхування від підкидного містка тощо.);

5. Оволодіння технікою вивченої вправи загалом в змагальних умовах. На основі типової схеми розробляється окрема методика навчання техніки конкретного виду легкої атлетики.

ОСНОВНІ ЗАСОБИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.

Для забезпечення вирішення основної мети - досягнення високих результатів у легкоатлетичних видах і фізичного вдосконалення студентів застосовуються такі основні засоби підготовки: загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, обраний вид легкої атлетики й інші види спорту, засоби відновлення. Реалізація цих засобів може здійснюватися за допомогою повторного, перемінного, рівномірного, інтервального, кругового, ударного, змагального, інтегрального та інших методів.

Основними формами процесу підготовки є практичні заняття, змагання, ранкова гімнастика, додаткові заняття.

Для того, щоб правильно підібрати тренувальні засоби, необхідно добре знати, які фізичні якості в першу чергу розвивають в тому чи іншому виді легкої атлетики. Так, біг на короткі дистанції вимагає сили, швидкості та вибухової сили, максимум швидкої сили характеризує метання. Одна й та ж вправа залежно від умов її виконання (швидкість, дозування тощо) може дати різний ефект і розвивати силу, швидкість або витривалість. Це також слід враховувати при підборі комплексів вправ для практичних занять.

Розвитку швидкості сприяють вправи, які виконуються з великою швидкістю і частотою – спринтерський біг, стрибки, метання полегшених снарядів. Силу розвивають вправи, в яких є протидія великому опору за відносно короткий проміжок часу. Це вправи зі штангою, гирями, мішками з піском, стрибки з обтяженням, метання снарядів зі збільшеною вагою. Витривалість розвивають вправи з помірною інтенсивністю, але за умовою їх багаторазового повторення. Гнучкість розвивають вправами з великою амплітудою, використовуючи різні опори, допомогу партнера. Слабкими в цьому плані виявляються плечовий, ліктьовий, тазостегновий суглоби, хребет. Спритність добре розвивається у спортивних іграх, гімнастиці на приладах різними вправами, з вирішенням під час виконання яких-небудь додаткових рухових завдань.

Виходячи з вимог робочої програми з фізичного виховання для студентів пропонуємо методику проведення практичних занять з легкої атлетики.

ТЕМА: СПЕЦІАЛЬНІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ

Завдання: - розвиток фізичних якостей, сили,
- спритності, швидкості.

Засоби: - загальнорозвиваючі вправи,
спеціальні вправи легкоатлетів.

- Легкий біг - 800м, основне завдання: підготовка організму до виконання легкоатлетичних вправ, розвиток сили м'язів, їх еластичності та розігрів м'язів.

Основна вимога до бігу і повільний початок з поступовим зростанням кривої навантаження.

Спеціальні бігові вправи.

1. Дріботливий біг. Виконується дрібними кроками. Нога ставиться на опору, з носка поступовим опусканням стопи на опору до торкання її п'яткою, після чого швидко виведення махової ноги вперед від стегна.

Методичні вказівки плечі та руки максимально розслаблені. Зі збільшенням темпу рухів збільшується довжина кроків, що дозволяє перейти на біг.

Типові помилки: недостатня розслабленість м'язів верхнього плечевого пояса.

2. Біг зі закиданням гомілок. Виконується з деяким нахилом тулуба вперед, по чергово, швидким рухом гомілка закидається назад до торкання п'яткою ягодиць.

Методичні вказівки: ноги, спина, плечі становлять пряму лінію. Ускладнюється вправа прямішим положенням тулуба та деяким виведенням таза вперед.

Типові помилки: неузгодженість рухів окремих частин тіла.

3. Біг із високим підніманням стегон. Вправа виконується в середньому та швидкому темпі. Після закінчення відштовхування поштовхова нога повністю випрямляється та становить з тулубом пряму лінію, стегно махової ноги підіймається до горизонталі або трохи нижче.

Методичні вказівки: гомілка під стегном, плечі вільні, руки виконують рухи як при бігу. Цю вправу можна виконувати в ямі з піском, на сходах трибун стадіону, під гору або на місці в упорі.

Типові помилки: недостатнє випрямлення ноги у момент відштовхування, а також невисокий підйом стегон.

4. Біг стрибками. Вправа виконується за рахунок активного відштовхування вперед - вгору й деякою затримкою - фіксацією повністю випрямленої в тазостегновому, колінному й гомілкостопному суглобах поштовхової ноги.

Методичні вказівки: швидкість пересування залежить від часу та кута відштовхування, на що необхідно звернути увагу. Руки активно допомагають рухові.

Типові помилки: під час виконання вправи стегно махової ноги піднімається невисоко. Неузгодженість рухів окремих ланок тіла.

5. Біг на прямих ногах. Біг виконується з максимальним розгинанням ніг у колінних суглобах. Відштовхування в основному виконується за рахунок активного розгинання в гомілкостопних суглобах.

Методичні вказівки: виконувати з максимальною амплітудою та високим положенням носка стопи на опорі.

Типові помилки: невисока амплітуда рухів прямих ніг, постановка на опору не з носка, а повністю на стопу.

6. Біг із прискоренням. Виконується на відрізках від 20 до 80м з поступовим нарощуванням частоти кроків і збільшенням довжини до досягнення максимальної швидкості.

Методичні вказівки: енергійні рухи руками повинні спричинювати підйому плечей та сутулості – перші ознаки перенапруження. При досягненні високої швидкості важливо «скинути» з себе максимальне напруження і продовжувати біг за інерцією, підтримуючи набрану швидкість.

Типові помилки: напружений силовий біг, значні вертикальні коливання тіла під час бігу.

Вправи на перекладені

1. Підтягування. Вправа виконується у середньому темпі, без значних коливань тіла. Руки в ліктьових суглобах при опусканні повністю випрямляються.

Методичні вказівки: визначити оптимальний хват руками, виконувати вправу без ривків.

2. Підіймання прямих ніг. Основна вимога, щоб ноги не були зігнуті в колінних суглобах.

ТЕМА: ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ТЕХНІКА БІГУ НА 100 М, СТРИБКИ У ДОВЖИНУ

Завдання: - оволодіння технікою стрибка в довжину з розбігу,
- розвиток швидкості, сили гнучкості,

- прийняти контрольний норматив з бігу на 100 м.

Засоби: - повільний біг,

- загальнорозвиваючі вправи,

- спеціальні легкоатлетичні вправи,

- контрольний норматив з бігу на 100 м.

У бігу на короткі дистанції використовуються стартові колодки для виконання низького старту. Необхідно пам'ятати, що вирішальним у старті є власне біг (стартовий розбіг), а не те, наскільки бігун відштовхується від колодок.

Починається стартовий розбіг прискореним бігом зі старту 20-35м до моменту розвитку граничної швидкості, яка розвивається в основному, внаслідок збільшення довжини кроків і, незначно, в результаті підвищення темпу. Під час бігу на дистанції бігун випрямляє тулуб, прагне досягнути і зберегти максимальну швидкість, що може бути здійснено внаслідок збільшення довжини (210-250см.) і частоти (4,5-5,5 к/с) кроків.

Методичні вказівки: під час фінішування, бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції, для чого необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну позначку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку.

Типові помилки: напружений, силовий біг, відсутнє закидання гомілки. За командою "Марш" або вистрілу, поштовховий рух виконується не плечами вперед, а головою угору, передчасне випрямлення тулубу до вертикалі під час виходу зі старту.

Стрибок у довжину з розбігу

Техніка стрибка у довжину з розбігу включає в себе такі основні елементи та фази: вихідне положення, розбіг, відштовхування, фаза польоту та приземлення. Дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, швидкості та потужності відштовхування, початкової швидкості та кута польоту ЗЦМТ стрибку.

1. Стрибки з місця. Можуть виконуватись з місця поштовхом обох ніг або однією ногою з активним махом від стегна другою ногою.

Методичні вказівки: поштовх виконувати синхронно з активним махом руками.

Типові помилки: недостатня амплітуда рухів рук під час відштовхування, надмірний нахил плечей уперед.

2. Стрибки з трьох кроків розбігу. Можуть виконуватись з відштовхуванням від ґрунту з будь-якого місця як з місця розбігу, так і з газону футбольного поля.

Методичні вказівки: звертати увагу на правильність відштовхування, добиватися повного випрямління поштовхової ноги і високого швидкого маху іншою ногою.

Типові помилки: неправильна постановка поштовхової ноги на опору.

3. Стрибки з 7-9 кроків розбігу.

Методичні вказівки: студенти мають відчувати пружність в гомілкостопному, колінному й тазостегновому суглобах при постановці та згинанні поштовхової ноги.

Типові помилки: слабкий поштовх, недостатня амплітуда рухів рук і ніг під час розбігу.

4. Підбирання розбігу і розбіг без відштовхування. Визначити оптимальну довжину розбігу (12-16 бігових кроків).

Методичні вказівки: починати розбіг необхідно завжди з однієї пози. Виконувати біг ритмічно з наростанням швидкості та чітким ритмом останніх 4-6 кроків перед відштовхуванням (не розтягувати кроки та не знижувати швидкість бігу).

Типові помилки: стрибуну може не вистачати дистанції розбігу або, навпаки, він стомлюється до кінця розбігу.

5. Стрибки з повного розбігу.

Методичні вказівки: ставити на брусок ногу для відштовхування майже випрямлену з одночасним рухом уперед - угору, зігнутої у коліні махової

ноги. Усі зусилля спрямовувати у таз для розгону ЗЦМТ. Під час утримувати рівновагу тіла активним розведенням ніг. Приземлятися на майже випрямлені ноги у колінах, утримувати рівновагу тіла узгодженими рухами рік і ніг.

Типові помилки: надмірний нахил тулуба до ніг під час приземлення.

ТЕМА: ЛЕГКА АТЛЕТИКА. МЕТАННЯ ГРАНАТИ.

Завдання: - оволодіння технікою метання гранати (тенісного м'яча),

- розвиток сили,

- ознайомитись з технікою й тактикою бігу на довгі дистанції.

Засоби: - повільний біг,

- загальнорозвиваючі вправи,

- спеціальні вправи метальників,

- біг на дистанції. (повторний метод тренування),

Метання гранати

Техніка: граната як спортивний прилад (маса якого 300, 500, 700 г) кидається у коридор шириною 10м, на відміну від списа (вагою 600, 800 г), якого метається у сектор 29°.

Техніка метання гранати має багато спільного з технікою метання списа. Основна відмінність пов'язана з формою приладів і способами їх тримання (при метанні гранати - вільний замах і більший поворот вісі плечей у бік руки, яка тримає гранату, більший кут вильоту 40 - 42° , списа 36 - 38°).

Складові частини та елементи техніки - це вихідне положення, розбіг, тримання гранати під час розбігу, відведення (замах) спортивного приладу, фінальне зусилля, гальмування та збереження рівноваги.

1. Показ, випробування, кидки з місця.

Методичні вказівки: оволодіти способом тримання гранати із наступним викиданням її під правильним кутом. Метання з місця (вихідне положення - ліва нога попереду, права позаду, граната над плечем, лікоть руки, яка мотає, виведений вперед і проходить під час кидання вище вуха). Теж саме вихідне

положення, але йде перенесення маси тіла на ліву ногу під час кидання з місця.

Типові помилки: надмірний нахил тулуба вперед, що не дає можливості кидати гранату під оптимальним кутом. Метання виконується напівзігнутою рукою.

2. Метання з двох кроків.

Методичні вказівки: імітація відведення гранати способом «просто-назад», «вперед-вниз», «назад», «стоячи на місці», «у кроках ходьби».

Типові помилки: опускання ліктя металюї руки у момент фінального зусилля по причині - слабкий поштовх правою ногою і відсутність випрямлення лівої ноги під час кидання.

3. Імітація перехресного кроку.

Методичні вказівки: цей крок є важливим з'єднувальним елементом між розбігом і фінальним зусиллям, виконується на відміну від перших двох бігових, стрибкоподібним рухом, що дозволяє максимально загальним центром ваги (ЗЦВ) тіла спортсмена обігнати ЗЦВ тіла гранати, розтягнути м'язи та найбільш вигідно розмістити частини тіла до моменту вихідного положення для метання.

Типові помилки: Відсутнє прискорення у завершальній частині (на кидкових кроках). Необхідно правильно уявляти ритм бігових і кидкових кроків, щоб уникнути невикладного зменшення довжини та швидкості окремих кроків (особливо, перехресного і останнього кидкового крока).

4. Метання з розбігу.

Методичні вказівки: виконувати метання полегшених снарядів з укороченого та середнього розбігу в цілому на оптимальній швидкості. Викидати гранату з-за голови, над плечима, не прогинаючись у попереку. Після випускання снаряду зробити перестрибування через ліву ногу на праву.

Типові помилки: недостатній обгін гранати та амплітуди замаху внаслідок низької рухливості в плечовому та ліктьовому суглобах, неправильне розуміння «обгону снаряда».

Характеристика бігу на довгі дистанції

Класичними дистанціями бігу на довгі дистанції є біг на 3000, 5000, 10000 м. Техніку бігу умовно можна розділити на старт і стартове прискорення, біг на дистанції й фінішування. Техніці бігу на довгі дистанції, попри всі її індивідуальності, властиві характерні особливості: природність рухів, повноцінне відштовхування (концентрація зусиль бігуна в робочій фазі), легкість бігу (хороше розслаблення м'язів у фазах відносного відпочинку), значний темп (частота рухів).

Техніка бігу.

Раціональність і економічність бігу будуть здебільшого залежати від правильного дихання. Ще переважає думка, що дихати необхідно обов'язково через ніс. Це неправильно. Необхідно знати, для того, щоб покрити енерговитрати бігуна треба максимально повно забезпечити потребу організму в кисню. Кисневий борг, який виникає під час бігу, гаситься за рахунок значного посилення дихання. При цьому приходится вентилувати до 100 літрів повітря за одну хвилину і навіть більше, що неможливо виконати при диханні через ніс. Дихати необхідно через ніс і ротом. Не слід дихати глибоко, тому що глибокий вдих здійснюється не тільки дихальними м'язами, а й іншими, які розташовані в області грудної клітки, які під час бігу виконують свої специфічні функції. Глибоке дихання порушує їх функції, що негативно впливає на техніку бігу. Необхідно знати, що видих повинен виконуватись активніше, що забезпечує більш повноцінний вдих. Ні за яких обставин на дистанції не слід затримувати дихання.

Тактика бігу.

Поведінка та дії бігуна під час змагань, контрольних пробіжок визначаються намаганням виграти змагання незалежно від часу пробігання дистанції або досягнути високого спортивного результату.

Для кожного бігу завчасно передбачається тактичний план. Але, досить часто він змінюється під час ситуації, яка складається в забігу. При складанні

плану враховуються умови проведення змагань, погодні умови, місце проведення, підготовленість бігуна та його суперників.

Якщо мета тільки виграти забіг (час не має значення), то звичайно бігуни ведуть біг груповий. У цьому випадку боротьба за перемогу ведеться на останніх метрах дистанції за рахунок фінішного ривка. Досить важливо, щоб спортсмен до початку фінішного прискорення провів біг по дистанції з якомога вищою середньою швидкістю. За однаковою середньою швидкістю перемагає витриваліший.

Бігун повинен пам'ятати наступні правила:

1. Бігти ближче до бровки, для того, щоб не збільшувати дистанцію;
2. Бігти рівномірно на дистанції (для досягнення кращого результату);
3. За зустрічним вітром краще бігти другим або третім;
4. Коли біжиш за лідером, дотримуватись свого звичайного кроку.

ТЕМА: БІГ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Завдання: - визначити рівень фізичної підготовленості;

- розвиток витривалості;
- прийняти контрольні нормативи 2000 м (дляжінок), 3000 м (для чоловіків).

Засоби: - повільний біг;

- загальнорозвиваючі вправи;
- біг по віражу; - контрольний біг.

Характеристика бігу на довгі дистанції

Біг на довгі дистанції починається з високого старту. Під час бігу на дистанції тулуб займає вертикальне положення або трохи нахилений вперед (5-7°). Невеликий нахил тулуба дозволяє краще використовувати сили відштовхування та швидше рухатися вперед. Зайвий нахил призводить до «падаючого бігу», коли важче виносити вперед зігнуту ногу, в зв'язку з чим зменшується довжина кроку й відповідно швидкість бігу. Для бігунів на довгі дистанції застосовується типова «махова» техніка бігу, для якої характерні:

незначний нахил тулуба, поданий вперед таз, що веде до незначного прогинання попереку, пряме положення голови та вільні, ненапружені плечі. Бігун активно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно випрямляє поштовхову ногу, завдяки чому просувається вперед.

Дуже важливо своєчасно і точно прикладати зусилля, економно чергувати напруження та розслаблення основних, ведучих груп м'язів. Тому біг кваліфікованих спортсменів характеризується легкістю при високій швидкості бігу.

Підвищувати швидкість бігу доцільно збільшуванням частоти кроків, а не довжини, так як останнє пов'язане з великою тратою зусиль.

Фінішування у бігу на довгі дистанції полягає у переході на більш швидкий біг у кінці дистанції.

Методичні вказівки: після закінчення бігу необхідно поступово зменшити швидкість і перейти на ходьбу. Різка зупинка після фінішу може привести до запаморочення, падіння і травм. Деякі студенти бігають дуже напружено, сковано, а поради та зауваження не приводять до помітних покращень. У таких випадках можливо застосувати біг на дистанції 400 м і більше із невеликою середньою швидкістю. З початком втоми бігуни повинні бігти спокійніше і економніше. Особливу увагу приділяти відштовхуванню (випрямлення поштовхової ноги).

Типові помилки: обережність у широкій амплітуді рухів рук у взаємодії з рухами плечей та ніг. Недостатнє випрямлення ноги у момент відштовхування (біг на зігнутих ногах). Причини цього полягають у тому, що сила м'язів знаходиться на низькому рівні. Для вирішення цього необхідно виконувати спеціальні стрибкові вправи з обтяженням та без них. Також використовувати біг з високим підніманням стегна на доріжці через перешкоди (набивні м'ячі, бар'єри тощо). Бокові рухи тулуба під час бігу – наслідок широкої постанови стоп на доріжку. Ця помилка виправляється бігом за накресленою лінією бігової доріжки стадіону.

ТЕМА: ЛЕГКА АТЛЕТИКА. БІГ З НИЗЬКОГО СТАРТУ

Завдання: - вдосконалення техніки бігу з низького старту;

- розвиток фізичних якостей;
- підвищення рівня загальнофізичної підготовки.

Засоби: - загальнорозвиваючі вправи;

- спеціальні бігові вправи;
- біг з низького старту.

Біг з низького старту

1. Вибігання зі стартових колодок без команди.

Методичні вказівки: розташовувати стартові колодки так, щоб було зручно бігуну утримувати положення тіла при командах «на старт» і «увага». При вибіганні з колодок бігун, передусім, відриває руки від землі. Одночасно, розгинаючи ноги, бігун відштовхується від колодок і виходить зі старту з нахиленим вперед тулубом.

2. Біг за командою з низького старту.

Методичні вказівки: у біговому кроці в момент відштовхування повністю випрямляти поштовхову ногу одночасно висувати таз уперед, незначно прогнувшись у поясі, винести стегно зігнутою у коліні махової ноги вперед-угору до горизонталі.

3. Біг за командою на час 2 x 60 метрів.

Методичні вказівки: швидкість реакції бігуна, швидкість одиночного руху та частоти рухів, тобто кроків - від цих компонентів буде залежити результат бігу. При цьому техніка виконання низького старту, стартового розбігу та бігу на дистанції відіграє вирішальну роль.

Силові вправи, спортивні ігри допоможуть вирішувати задачі розвитку фізичних якостей.

ТЕМА: ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ПРОГРАМНІ ВИМОГИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Завдання: - ознайомитися з програмними вимогами;

- вдосконалення техніки бігу, розвиток фізичних якостей;
- підвищення рівня загальнофізичної підготовки.

Засоби: - повільний біг;

- спеціальні бігові вправи;
- спортивні ігри.

При ознайомленні з програмними вимогами з легкої атлетики у другому семестрі крім виконання нормативів, звертати увагу на техніку виконання легкоатлетичних видів. Програмою передбачена здача студентами заліків із фізичного виховання. Залік проводиться у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом. Під час бесіди визначається ступінь оволодіння студентами теоретичного програмного матеріалу. До заліку допускаються студенти, які повністю виконали практичний розділ навчальної програми, тобто ті, які виконали усі заплановані контрольні нормативи.

Контрольні вправи та нормативи з оцінки фізичної підготовленості студентів виконуються тільки в умовах спортивних змагань. До виконання залікових вимог, вправ і нормативів допускаються студенти, які регулярно відвідували практичні заняття й при цьому отримали необхідну підготовку. У процесі проходження курсу фізичного виховання кожний студент повинен: систематично відвідувати заняття з фізичного виховання в дні й години,

- передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати рівень своєї фізичної підготовки;
- виконувати контрольні вправи й нормативи, здавати заліки з фізичного виховання у передбачені терміни;
- додержуватись раціонального розпорядку навчання, відпочинку та харчування;

- регулярно займатись гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи поради викладача;
- активно брати участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах;
- проходити медичне обстеження, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною й спортивною підготовкою;
- мати охайний спортивний одяг і спортивне взуття, які відповідають виду заняття.

Спеціальні бігові вправи, прискорення, біг на дистанції розвивають фізичні якості як швидкість, сила, витривалість. Водночас спортивні та рухливі ігри розвивають спритність. Основними чинниками, які зумовлюють прояви спритності є вміння виконувати складні координаційні рухи: швидко перелаштовувати свої рухи при раптовій зміні зовнішніх умов, підтримувати рівновагу тіла, раціонально чергувати стан м'язів, напруження і розслаблення.

При виконанні вправ на розвиток спритності необхідна висока точність і злагодженість м'язевих відчуттів, підвищена роль рухового аналізатора. Все це швидко спричиняє втому. Тому, застосовуючи повторний метод, потрібно старанно планувати і дотримуватись інтервалів відпочинку для відновлення організму. Іншими, найбільш ефективними методами розвитку спритності, є ігровий і змагальний.

ТЕМА: КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Завдання: - підготовка та складання контрольних нормативів з професійно:

- прикладної фізичної підготовки та загальнофізичної підготовки;
- підвищення рівня фізичної підготовки;
- розвиток фізичних якостей.

Засоби: - повільний біг;
- прискорення;

- бігові й стрибкові вправи.

У студентів, які займаються фізичною культурою і спортом перед заняттям, особливо, при складанні контрольних нормативів спостерігаються зміни функції внутрішніх органів і систем, які визначаються як передстартовий і стартовий стан організму. Ці зміни є наслідком умовно-рефлекторної діяльності організму.

Стартові стани можливо регулювати розминкою, фізіологічна дія розминки на організм універсальна, її можна застосовувати і для зниження надмірного збудження і з метою підвищення збудженості центральної нервової системи.

Складення контрольних нормативів з ППФП.

На основі психофізіологічних вимог до майбутнього спеціаліста складається програма ГТПФП студентів кожного факультету, яка передбачає оволодіння прикладними знаннями, вміннями та формуваннями необхідних якостей. Формування прикладних знань, вмінь і навичок, а також розвиток якостей завжди повинно розглядатись в аспекті єдності фізичної та психологічної діяльності студентів у визначених умовах зовнішнього середовища, при цьому враховується рівень попередньої фізичної підготовленості, тих, що навчаються, та також їх досвід в оволодінні різноманітними руховими діями. У процесі фізичного виховання не повинно бути різкого розмежування, й тим більше протипоставлення ППФП і різнобічної фізичної підготовки, тому що це єдиний організований процес виховання у майбутніх спеціалістів психофізичної готовності до тривалої і високопродуктивної праці у вибраній професійній діяльності. В процесі фізичного виховання ППФП проводиться послідовно й паралельно зі загально фізичною підготовкою, тому що засоби останньої можуть бути одночасно і засобами ППФП, і навпаки. Це положення знаходить своє відображення в залікових вимогах і нормативах, які передбачені програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків.

У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

1 Техніка виконання низького старту

По команді «На старт!» руки на ширині плечей і упираються в ґрунт пальцями /рис. 1/. Якщо пальці не достатньо сильні, можна спиратися на руки із зігнутими пальцями /рис. 1,

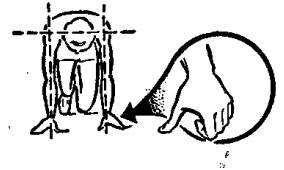


рис. 1

положення у колі/. Голова утримується в такому положенні, що якщо провести лінію уздовж спини, то потилиця буде нижча цієї лінії. Погляд направлений на 1-2 м вперед від лінії старту.

При постановці ніг пропонується три варіанти:

- попереду варту нога ставиться приблизно на відстані 1 - 1,5 стопи від стартової лінії, друга - на відстані двох стоп від першої;
- попереду варту нога ставиться на відстані двох стоп від стартової лінії, а відстань між ногами бігуна приблизно одна стопа;
- попереду варту нога ставиться на відстані однієї стопи від стартової лінії і відстань між ногами також складає одну стопу /рис. 2/.

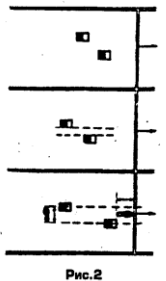


Рис.2

По команді «Увага!» /рис. 3, б/ бігун приходить в положення, яке забезпечує йому хорошу рівновагу і створює умови для початку швидкого бігу.

Тяжкість тіла переноситься на руки і попереду варту ноги. Махова нога не випробовує великого навантаження тяжкості тіла, але спирається в ґрунт,

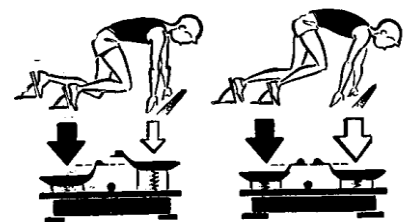


рис.3

інакше рух по команді «Марш!» буде недостатньо швидким. Таз підводиться вгору на 15-20 см вище за рівень плечей, ноги випрямляються підводячись з коліна, руки прямі, лінія спини направлена вперед-вниз до плечей. Перехід з положення «на старт» в положення «увага» повинен бути плавним. Потім припинити рухи, чекаючи команди «Марш!».

2 Техніка виконання високого старту.

По команді «На старт!» бігун підходить до стартової лінії, ставить сильну ногу шкарпеткою до лінії, не переступаючи її, іншу відставляє назад упираючись в ґрунт носком /рис. 4 а/. Тулуб випрямлений, руки вільно опущені уздовж тіла, голова тримається прямо.

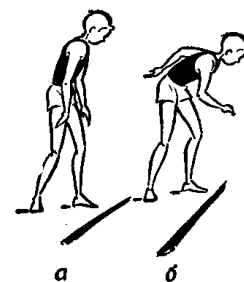


рис.4

По команді «Увага!» бігун згинає обидві ноги так, щоб основна вага тіла розташовувалася над передньою вартою ногою /рис. 4 б/. Руки повинні бути опущені вільно вниз або декілька зігнуті в ліктьових суглобах, погляд направлений вперед /на 5-6 м/. При другому варіанті по команді «Увага!» згинається сильна нога, а махова одночасно відставляється назад. Необхідно стежити за тим, щоб плечі не виходили вперед за опорну ногу, що звичайно приводить до втрати рівноваги.

Навчання старту здійснюється після початкового оволодіння гладким бігом.

3 Послідовність навчання:

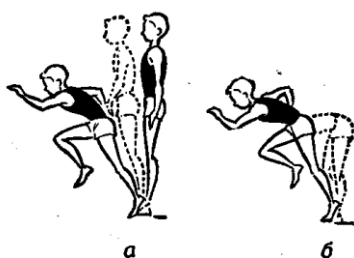


рис.5

1. Старт «падінням» з положення стоячи на носках /рис. 5, а/;
2. Старт «падінням» з положення зігнувшись вперед /рис. 5, б/;
3. Високий старт з положення стоячи, виставивши вперед сильну ногу /рис. 4/;

4. Низький старт з паралельним положенням ступнів;
5. Старт в гору;

6. Старт під планку, що знаходиться за лінією старту на висоті приблизно 120-150 см;
7. Вибігання із старту в заданому темпі; вибігання із старту із завданням ставити ступні на позначені на ґрунті поперечні відмітки, відповідні довжині правильного кроку. Ці вправи дозволяють при збільшенні швидкості збільшувати довжину кожного подальшого кроку;
8. Вибігання із старту по накресленій прямій лінії, коридору, позначеному лініями. Це допомагає дотриманню прямолінійності руху /без бічних коливань тулубом/, прямолінійній постановці стоп;
9. Старт по різних сигналах, замінюючи стартові команди, які подаються без довільної черговості. Це виробляє хорошу реакцію на будь-який сигнал;
10. Старту з різних початкових положень: сидячи навпочіпки, сидячи на підлозі, лежачи на животі і лежачи на спині /рис. 6/.

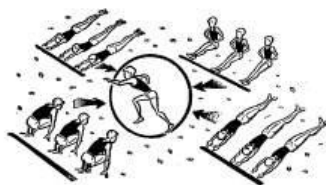


рис. 6

4 Послідовність навчання

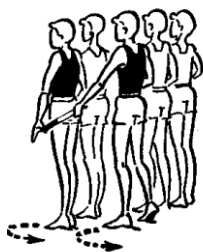


рис. 7

1. Розповідь про естафетний біг і показ основних елементів: тримання палички, способи передачі і прийому.
 2. Навчання передачі естафетної палички організовується для всієї групи. Для цього студентів вибудовують в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1 м. Друга шеренга стоїть на 0,5 м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає /рис. 7/.
- Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди

«Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.

3. Студенти діляться на групи по 10-12 чоловік і будуються в колону поодиноці. Хто стоїть останнім в колоні передає естафету що стоїть попереду, той - наступному і т.д.. Потім колона повертається докруги, і вправа повторюється. Потім ця ж вправа виконується в русі кроком.

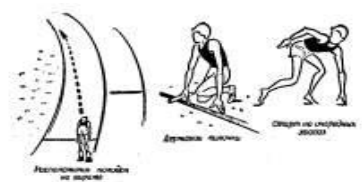
4. Передача естафетної палички з невеликою швидкістю. Два студенти по черзі передають і приймають естафету.

5. Ознайомлення із зоною передачі: положення того, що приймає естафету і визначення місця, до якого повинен добігти передавальний, щоб почати біг, як тільки партнер опиниться у цієї відмітки. Передача повинна відбутися обов'язково в зоні, причому рівняння швидкостей повинне наступити у середині зони, де і відбувається вкладання естафетної палички в руку того, що приймає. Відрізок деталей техніки передачі естафетної палички спочатку проводиться при повільному бігу, який поступово збільшується до максимального.

Заняття із застосуванням естафетного бігу, що проводяться в умовах, близьких до змагання, дозволяє навчити учнів володіти собою, точно визначати свої дії, виховують витримку і розвивають окомір.

5 Старт і біг у естафетному бігу

У змаганнях по естафетному бігу старт і біг по дистанції не відрізняється від загальноприйнятих /рис. 8/.



Основною труднощі є передача естафетної палички на великій швидкості.

рис. 8

За правилами змагань передача може проводитися в «зоні передачі». Незалежно від довжини етапів естафети довжина зони рівна 20 м. Від лінії, що позначає межу між етапами, в ту і іншу сторону відмірюється по 10 м. Межі зони передачі повинні бути відмічені добре видимими лініями. Крім того, на стадіоні під час передачі бігуни обмежені шириною бігової доріжки.

Двом учасникам естафетної команди, що біжать з граничною швидкістю, при передачі палички потрібно виконати наступні умови:

- а) провести передачу, не втративши при цьому жодної десятої секунди;
- б) передати паличку до перетину останньої межі зони передачі.

Цей вид бігу часто включається в заняття ігрової спрямованості.

6 Передача естафетної палички

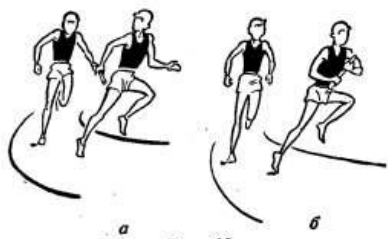


рис. 9

Найбільш поширеним і простим способом передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна /рис. 9, а/. Як тільки приймає естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному /рис. 9, б/.

Другий спосіб - передача естафети без перекладання. В цьому випадку бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички, і передає на наступному етапі в праву руку.

7 Послідовність передачі естафетної палички

Бігун стає на старт, держить естафетну паличку за кінець в лівій руці /більша її частина направлена вперед і виходить за стартову лінію/, упираючись об ґрунт великим і вказівним пальцями, а інші тримають паличку /рис. 9/. Почавши біг, учасник команди до кінця свого етапу повинен закінчити його з правого боку доріжки, щоб передати естафету в праву руку товаришу по команді і не наткнутися на нього. Приймаючий повинен наперед підготуватися до прийому естафети. Передача естафети повинна відбутися без уповільнення швидкості бігу, тому той, хто приймає естафету, повинен точно розрахувати, коли йому почати біг, щоб передавальний

наздогнав його в той момент, коли він розвине необхідну швидкість. Важливо, щоб передача відбулася приблизно у середині зони.

Бігун, що приймає естафету робить відмітку в 4-6 м від лінії розгону і стає в положення, вказане на рис. 9. Як тільки той, що несе естафету добіжить до відмітки, приймаючий миттєво починає біг, дотримуючись лівої сторони доріжки. В той момент, коли передавальний буде на відстані 1-1,5 м від того, що приймає, він подає команду «Гоп!». Приймаючий викидає руку для прийому естафети.

Кисть того, що приймає займає таке положення, щоб в неї зручно було вкласти паличку. Що приймає, почувши команду, опускає кисть вниз /у виді перевернутою букви У/, де 4 пальці відведені назовні, а великий - у бік стегна /рис. 10/.



рис. 10

Передавальний знизу вкладає вільний кінець палички в руку того, що приймає. Відчувши торкання палички, останній стискає її пальцями, піднімає руку і швидко перекладає її в ліву руку.

Цей спосіб передачі застосовується, якщо в команді 4 людини, які можуть бігти без перекладання естафети після прийому в іншу руку. Якщо в команді більше 4 чоловік, то використовуються інші способи /рис. 10/. Що приймає по сигналу «гоп» опускає руку вниз, відводячи кисть у бік долонею вгору. Чотири пальці і великою утворюють букву У. Вкладання палички проводиться в цьому випадку зверху /варіант II/ або знизу /варіант III/.

Список використаної літератури

1. Жилкин А. Н. Лёгкая атлетика: учебн. Пособие для студентов ВУЗов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук, – 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 464 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно- педагогічне вдосконалення (легка атлетика): навч. посіб./ Г. М. Максименко. – К.: Вища шк., 1992, - 294 с.
3. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: Навч. Посібник,- К.: Вища шк.. 1994.
4. Кривоносов М.П., Юркенич Т. П. «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям»: Учебное пособие для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания ВУЗов. - Минск: Высшая шк. 1986.
5. «Легкая атлетики: Учебник для институтов физической культуры»./ Под. ред. Н.Г Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова, изд. 4-е, доп., переработанное, - М.: ФИС, 1985.
6. «Легкая атлетика и методика преподавания»: Учебник для институтов физической культуры/ под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского. - М.: ФИС, 1982
7. «Основы легкой атлетики». Сост. Бойко А.Ф., - М.: ФИС, 1996.
8. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге». - М.: ФИС, 1988.
9. Платонов В.Н., Сахновский К.П. «Подготовка юного спортсмена»,- К.: Рад школа, 1988.
10. Синицкий З.П., Озолин Н.Г., Юшко В.Н. «Легкая атлетика». К.: Здоров'я, 1978.
11. «Специальные упражнения легкоатлетов». Под ред. И.И. Выставкина, З.П. Синицкою. -М.: ФИС. 1999.
12. Горошин Г. П. Бачинський Й.В., Плаксії К.И., «Використання рухливих ігор в заняттях з легкої атлетики для оволодіння окремими елементами техніки бігу, стрибків та метань».: Метод. рек. - Львів: Б.В., 2002.

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних робіт для здобувачів освітньо-кваліфікованого рівня молодший всіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. Хомич Б.Г. – Любешів: Любешівський технічний коледж Луцького НТУ, 2019. – 30 с.

Комп'ютерний набір і верстка:	Хомич Б.Г.
Редактор:	Хомич Б.Г.

Підп. до друку _____ 2019 р. Формат А4.
Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. 3,5
Обл. вид. арк. 3,4. Тираж 15 прим.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ