

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ім. В.О.Сухомлинського

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Кафедра спорту

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
до практичних занять з дисципліни  
«Методика проведення секційних занять з легкої атлетики»

Укладачі:  
Демидова І.В.,  
Решетилова Н.В.

Миколаїв 2018

Практичні заняття з дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» складають 96% всієї сукупності аудиторних занять.

Метою практичних занять є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості тренера шкільної секції легкої атлетики або тренера-викладача ДЮСШ.

Завдання практичних занять можна класифікувати за трьома розділами, а саме:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ легкоатлетичного спорту;
- оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики в секціях та гуртках ЗОШ, групах ДЮСШ;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

Як правило, на заняттях, в тому чи іншому ступені, вирішуються всі перелічені завдання.

Практичні заняття проводяться на спортивному ядрі Центрального міського стадіону і мають свою організаційну специфіку. У зв'язку із тим, що більшість часу заняття студенти займаються руховою діяльністю, до заняття студенти допускаються виключно в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути зручним, не сковувати рухів, відповідати погодним умовам. В теплу пору року слід вдягати головний убір для запобігання тепловому удару, а також мати при собі ємність з питною водою. В холодну пору року слід обирати одяг, який захищає від вітру та охолодження, мати вовняну шапочку та рукавички. Взуття бажано обирати пристосоване для бігу та стрибків, тобто, з потовщеною підошвою, виготовленою з амортизаційних матеріалів.

У зв'язку із тим, що одночасно з практичними заняттями, на стадіоні можуть проводитися спортивні тренування, змагання або інші спортивні заходи, всі пересування та вправи виконуються студентами переважно на 6-8 доріжках стадіону, за вказівками викладача.

Всі пересування по бігових доріжках відбуваються у напрямку проти годинникової стрілки, згідно із Правилами легкоатлетичного спорту. Пересування у зворотному напрямі можуть бути дозволені лише за вказівкою викладача.

До практичних занять допускаються студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я і добре себе почувають. Студенти, які захворіли, отримали травму або почувають себе погано, мають звернутися у медичний заклад або до лікаря університету. Медична довідка є документом, який засвідчує поважну причину відсутності студента на заняттях. Без довідки викладач вважатиме відсутність студента на заняття прогулом.

Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень, мають бути присутніми на заняттях, супроводжувати групу на місцях заняття (доріжках та секторах), беручи участь у теоретичній частині заняття (опитуванні, засвоєнні нового теоретичного матеріалу) і спостерігаючи за практичним розділом заняття.

Практичне заняття з дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики» (легка атлетика) будується за загальноприйнятою схемою і складається з підготовчої, основної та заключної частини. В підготовчій частині вирішується завдання підготовки організму студентів до фізичних навантажень основної частини заняття; також можуть бути частково вирішені освітні та оздоровчі завдання. В основній частині заняття, як правило, набуваються фахові уміння. В заключній частині підводяться підсумки заняття, оцінюються навчальні досягнення студентів, надається завдання для самостійної роботи.

Студенти, які пропустили заняття без поважних причин, мають самостійно засвоїти навчальний матеріал і скласти його викладачеві у спеціально визначений час.

### **Зміст навчального матеріалу занять з дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики»**

#### **Заняття 1.**

Складові процесу спортивної підготовки в легкій атлетиці. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в легкоатлетичному спорті.

#### **Заняття 2-3.**

Швидкість та методика її розвитку; роль швидкісної підготовки та її специфіка у різних видах легкої атлетики; розвиток швидкісної реакції; комплексний розвиток швидкості; "швидкісний бар'єр" та способи його подолання.

#### **Заняття 4.**

Спортивні секції легкої атлетики у ЗОШ: комплектування груп та організація занять. Структура та різновиди навчально-тренувальних занять.

#### **Заняття 6.**

Анатомо-фізіологічні особливості дітей стосовно занять обраним видом легкої атлетики. Анатомічні, морфо функціональні та антропометричні фактори, що впливають на результат у обраному виді легкої атлетики.

#### Заняття 7.

Спортивна орієнтація та відбір до занять обраним видом легкої атлетики. Поняття «спортивна орієнтація» та «відбір»; етапи відбору. Попередній відбір для занять обраним видом легкої атлетики: показники, задачі, методи, організація.

#### Заняття 8-9.

Сила легкоатлета та методика її розвитку; види м'язової сили; методи розвитку сили, в залежності від обраного виду легкої атлетики; вікові особливості розвитку сили у юних легкоатлетів.

#### Заняття 10-11.

Швидко-силові якості та методика їх розвитку; "вибухова" сила та методика її розвитку в легкій атлетиці; стрибучість як різновид "вибухової" сили та методика її розвитку;

#### Заняття 12.

Секційна робота з легкої атлетики з дітьми молодшого шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості та особливості психіки дітей молодшого шкільного віку. Засоби та методи тренування дітей молодшого шкільного віку. Добір та дозування навантажень. Змагальна діяльність.

#### Заняття 13.

Витривалість та методика її розвитку в легкій атлетиці. Види витривалості; засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості, в залежності від специфіки обраного виду легкої атлетики.

#### Заняття 14.

Технічна підготовка школярів в обраному виді легкої атлетики. Визначення поняття «технічна підготовка». Стадії формування динамічного стереотипу. Роль аналізаторів та рецепторів в руховій діяльності.

#### Заняття 15.

Методика навчання школярів легкоатлетичним вправам. Вікові особливості методики навчання дітей різного віку. Методика удосконалення техніки виконання обраної вправи.

#### Заняття 16.

Тренувальні навантаження в легкій атлетиці. Характеристика тренувальних навантажень; поняття про потужність тренувальної роботи. Обсяг та інтенсивність навантажень, їх види та взаємозв'язок. Відпочинок під час тренувального заняття, його тривалість та характер.

#### Заняття 17.

Змагальні навантаження в легкій атлетиці. Характеристика змагальних навантажень; припустимі норми змагальної діяльності.

### Заняття 18-19.

Анатомо-фізіологічні особливості та особливості психіки дітей середнього шкільного віку. Засоби та методи тренування дітей середнього шкільного віку в легкоатлетичних секціях. Добір та дозування навантажень. Змагальна діяльність.

### Заняття 20.

Гнучкість легкоатлета та методика її розвитку.

### Заняття 21.

Спритність в легкоатлетичному спорті та методика її розвитку.

### Заняття 22.

Психічна підготовка юних легкоатлетів. Мета психічної підготовки. Складові частини психічної підготовки. Психічні стани спортсменів та їх регуляція.

### Заняття 23.

Тактична підготовка легкоатлета. Визначення поняття «тактична підготовка». Види та прийоми тактичної підготовки в залежності від спортивної спеціалізації.

### Заняття 24.

Теоретична підготовка легкоатлета. Мета, завдання та форми теоретичної підготовки юного спортсмена.

### Заняття 25-27.

Анатомо-фізіологічні особливості та особливості психіки дітей старшого шкільного віку. Засоби та методи тренування дітей старшого шкільного віку в секції легкої атлетики. Добір та дозування навантажень. Змагальна діяльність.

## Рекомендована література

### **Базова:**

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.- 212 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Київ, "Вища школа", 1992.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 1984. – 350 с.
4. Учение о тренировке. Под общ. ред. Д.Харре. – М.: ФиС, 1971. – 326 с.
5. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
6. Легка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Під ред. В.П.Бізіна, С.І.Бобровника та ін. – Київ, 2007. – 164 с.

### **Допоміжна:**

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
8. Благущ П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 165 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.- 331 с.

10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.- 176 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977. – 143 с.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. - 176 с.
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 375 с.
15. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: ФиС, 1982. – 238 с.
16. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - Киев : Здоров'я, 1988. - 144 с.
17. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М.: ФиС, 1969. - 198 с.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - 199 с.
19. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: ФиС, 1974. – 151 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
21. Медицинский справочник тренера. – М.: ФиС, 1976. – 270 с.
22. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970. – 479 с.
23. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я.Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 277 с.
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоров'я, 1988. -216 с.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
26. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев: Радянська школа, 1988. - 288 с.
27. Спортивная метрология. Под общ. ред.В.М.Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – 255 с.
28. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
29. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – М.: ФиС, 1976 – 256 с.
30. Теория спорта /Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Вища школа, 1987. - 424 с.
31. Тер-Ованесян А.А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка). – М.: ФиС, 1967. – 208 с.
32. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.- 232 с.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987.-128 с.
34. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
35. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: ФиС, 1986.-159 с.
36. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003. - 106 с.

#### ***Інформаційні ресурси:***

1. <http://спортстаття.рф>
2. <http://tvoytrener.com>
3. <http://tst.sportedu.ru>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://sportbox.by>
6. <http://herzen-ffk.my1.ru>