

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
ім. В.О.Сухомлинського**

**ТУПЄЄВ
Юлай Вільович**

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

**Конспект лекції для студентів
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Миколаїв -2018

Рецензенти: 1. Бірюк С.В., к.н.з ф.к.і.с., доцент кафедри спорту

2. Тіхоміров А.І., доцент кафедри спорту

Тупеєєв Юлай Вільович

Легка атлетика та методика викладання. Конспект лекції для студентів бакалаврату, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Лекція є вступною до нормативної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»; матеріал лекції передбачає загальне ознайомлення студентів з легкоатлетичним спортом, його складовими та структурою, місцем легкої атлетики в системі фізичного виховання України, змістом навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання».

Матеріал лекції пов'язаний із всіма змістовими модулями дисципліни «Легка атлетика та методика викладання», а також містить міждисциплінарні зв'язки із такими дисциплінами, як «ТМФВ», «Педагогіка», «Анатомія людини», «Фізіологія» та ін.

На вивчення лекції відводиться 2 год. аудиторної роботи та 2 год. самостійної роботи студентів.

I СЕМЕСТР

Лекція 1.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНИ (2 год.)

Метою лекції є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання лекції:

- 1. Дати студентам уявлення про легкоатлетичний спорт в цілому.*
- 2. Ознайомити з видами легкої атлетики.*
- 3. Створити уявлення про місце та значення легкоатлетичного спорту у вітчизняній системі фізичного виховання.*
- 4. Ознайомити з метою, задачами та змістом навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання», видами та вимогами засобів діагностики навчальних досягнень студентів.*

Після засвоєння лекційного матеріалу студенти мають знати:

- 1. Які фізичні вправи називають легкоатлетичними?*
- 2. Які дисципліни є олімпійськими для чоловіків і жінок у:*
 - ходьбі,*
 - бігу,*
 - стрибках,*
 - метаннях,*
 - багатоборствах.*
- 3. Чому легку атлетику називають «королевою спорту»?*
- 4. Які види легкої атлетики вивчаються в загальноосвітній школі?*
- 5. З чого складається теоретична і практична підготовка студента факультету фізичної культури та спорту з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»?*

6. Як організується облік успішності з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»?

Питання, які розглядаються в лекції:

- 1. Визначення і зміст легкої атлетики.*
- 2. Класифікація легкоатлетичних вправ.*
- 3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.*
- 4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання України.*
- 5. Легка атлетика в програмі з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.*
- 6. Задачі і зміст дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» на факультеті фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського.*

1. Визначення і зміст легкої атлетики

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях і складених з цих видів багатоборств. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів легка атлетика є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів.

Давньогрецьке слово “атлетика” означає “вправа, двобій, боротьба”. В стародавній Греції атлетами називали тих, хто змагався в силі та спритності.

Назва “легка атлетика” – умовна, яка ґрунтується на зовнішньому враженні легкості виконання легкоатлетичних вправ у протипагу важкій атлетиці.

В таких країнах, як США, Англія, Австрія, Нова Зеландія, Франція, Румунія, країнах Південної Америки легку атлетику називають “атлетикою”, або “вправами на доріжці і в полі”.

2. Класифікація легкоатлетичних вправ

Легкоатлетичні вправи поділяють на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу поділяються на види і їх різновиди.

Спортивна ходьба проводиться як на бігових доріжках стадіонів, так і на звичайних автотрасах, на дистанціях від 3 км до 50 км включно. До програми Олімпійських Ігор і інших офіційних міжнародних змагань включено дистанції 20 і 50 км для чоловіків та 10 і 20 км для жінок.

Біг. В легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий.

Гладкий біг – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу, проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 м до 30000 м; сюди відноситься також біг на певну тривалість часу, наприклад, годинний біг. Гладкий біг розрізняється в залежності від довжини дистанції.

Короткі дистанції – до 500 м включно. Олімпійські види – 100 м, 200 м, 400 м. Взимку, у закритих приміщеннях (легкоатлетичних манежах), розігрується також чемпіонське звання у бігу на 60 м.

Середні дистанції – до 2000 м включно. Олімпійські дистанції – 800 та 1500 м.

Довгі дистанції – від 3000 до 15000 м включно. Олімпійські дистанції – 5000 та 10000 м.

Наддовгі дистанції – від 15 км до 100 км і біг на час. Олімпійською є лише дистанція так званого «марафонського» бігу – 42 км 195 м.

Біг з перешкодами має два різновиди:

Біг з бар'єрами на дистанціях від 60 до 400 м, на яких рівномірно розташовані штучні однотипні перешкоди. Олімпійські дисципліни: у чоловіків 110 і 400 м, у жінок – 100 і 400 м;

Біг з перешкодами на 2000 м і 3000 м проводиться через важкі (не перекидаються) бар'єри, рівномірно розташовані по дистанції; за однією з

перешкод знаходиться яма з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Олімпійський вид – 3000 м.

Естафетний біг є єдиним командним видом з усієї легкоатлетичної програми змагань: дистанція естафетного бігу поділена на кілька відрізків (етапів) і кожен спортсмен пробігає лише один свій етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути традиційними, коли всі учасники рухаються в одному напрямку, або зустрічними, коли спортсмени однієї команди передають естафету, рухаючись назустріч один одному. Естафети можуть проводитися по біговій доріжці стадіону, а також на вулицях, майданах міста. Олімпійські дисципліни: 4 x 100 м, 4 x 400 м.

Крос - біг по пересіченій місцевості - проводиться на різні дистанції, залежно від віку спортсменів та рівня змагань, від 500 м до 14 км. До програми Олімпійських ігор кросовий біг не входить.

Стрибки. В сучасній легкій атлетиці практикуються виключно стрибки з розбігу; вони поділяються на два види: *вертикальні* - стрибки у висоту та стрибки з жердиною і *горизонтальні* – стрибки у довжину та потрійний стрибок.

Стрибки у висоту можна виконувати п'ятьма різними способами: “переступанням”, “хвилею”, “перекатом”, “перекидним” і “фосбері-флопом”.

Стрибки у довжину виконуються чотирма способами: “зігнувши ноги”, “прогнувшись” та “ножиці”, або комбінованим способом, що поєднує в собі елементи стрибків способами «ножиці» та «прогнувшись».

Метання. Всі легкоатлетичні метання умовно поділяються на «довгі» метання, до яких належать метання спису, диску та молоту і «коротке» метання – штовхання ядра. Всі перелічені види метань входять до програми Олімпійських ігор та інших офіційних стартів. Крім того, до легкоатлетичних метань відноситься також метання малого м'яча, яке практикується на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, а також в тренуваннях та змаганнях легкоатлетів-початківців.

Всі метання в легкій атлетиці виконуються на дальність. В залежності від форми і ваги приладу застосовується різна техніка метання: списа - з прямолінійного розбігу кидком з-за голови; диска і молота – з поворотів. Штовхання ядра може виконуватися двома різними способами – зі скачка або з повороту.

Багатоборства. Легкоатлетичні багатоборства складаються з різних видів бігу, стрибків і метань. Кількість видів і визначає назву багатоборств. Олімпійськими видами є семиборство для жінок і десятиборство для чоловіків. Змагання в них проводяться в два дні.

Семиборство складається з бігу на 100 м з бар'єрами, стрибків у висоту, штовхання ядра та бігу на 200 м у перший день змагань; стрибків у довжину, метання списа та бігу на 800 м у другий день.

Десятиборство включає біг на 100 м, стрибки у довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту (перший день); біг на 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг на 1500 м (другий день).

3. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою

В процесі занять легкою атлетикою спортсмени оволодівають раціональною технікою легкоатлетичних вправ з тим, щоб їх рухові дії стали узгодженими і чіткими за напрямком, амплітудою, силою, ритмом. Набутий в процесі занять легкою атлетикою руховий досвід позитивно впливає і на майбутнє формування трудових навичок.

Заняття стають більш цікавими і корисними, коли спортсмени набувають знання не тільки з теорії та методики легкоатлетичного спорту, а й з ряду суміжних дисциплін: педагогіки, психології, фізіології, гігієни, анатомії, біомеханіки, біохімії тощо.

У ході тренувального процесу поступово збільшуються навантаження, виникають різного виду труднощі, які необхідно долати. Проведення занять у

несприятливих метеорологічних умовах, спортивна боротьба з більш сильними суперниками, дотримання правил змагань і спортивної етики сприяють вихованню моральних і вольових якостей спортсмена, таких, як патріотизм, цілеспрямованість, працелюбність, рішучість, сміливість, ініціативність, володіння собою, чесність.

Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження, порівняна доступність місць для занять створюють умови для їх використання з оздоровчою метою, починаючи з дитячих років. Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Спортивна ходьба і тривалий біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Біг на короткі дистанції сприяє переважно розвитку швидкісно-силових здібностей; біг на середні і довгі дистанції – витривалості; бар'єрний біг – спритності, координації рухів. Стрибкові вправи розвивають швидкість, швидкісно-силові здібності, вдосконалюють координацію рухів. Розвитку сили, швидкісно-силових здібностей сприяють заняття легкоатлетичними метаннями.

4. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання України.

Викладене вище значення занять легкою атлетикою визначає місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Це закріплено в усіх документах останнього десятиліття, виданих Кабінетом міністрів, Міністерством освіти, науки, молоді та спорту України. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання, починаючи з дошкільних виховних закладів, середніх шкіл, вищих навчальних закладів всіх рівнів, у програмах занять фізкультурою з людьми середнього і старшого віку.

5. Легка атлетика в програмі з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.

Важливе місце легка атлетика посідає у фізичному вихованні школярів. Шкільний вік – час, коли активно формуються фізичні якості, закладаються основи різноманітних рухових навичок, вдосконалюються функціональні можливості організму.

Діюча програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів складена з урахуванням найбільш сприятливих періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей учнів. Вона побудована на принципах пріоритетного та варіативного використання фізичних вправ, що створює можливість учителю творчо планувати та доповнювати навчальний матеріал з урахуванням особливостей учнів та умов проведення уроків.

Одне з чільних місць в програмі на протязі всіх років навчання посідає легка атлетика.

До навчального пріоритетного матеріалу в початкових класах належать: біг на короткі дистанції (до 30 м); різновиди стрибків на місці та з просуванням вперед; стрибки з прямого розбігу у висоту; стрибки з місця та з розбігу в довжину; метання м'яча на влучність та дальність; біг на витривалість - безперервний біг до 6 хв. В цих класах діти знайомляться з основними елементами техніки бігу, високим стартом, відштовхуванням у стрибках, оволодівають метанням малого м'яча з місця.

У середніх класах продовжується оволодіння технікою бігу по дистанції; діти оволодівають низьким стартом і стартовим розгоном. Довжина короткої дистанції збільшується до 60 м.

Школярі оволодівають технікою стрибка у довжину способом “зігнувши ноги” і у висоту – способом “переступання”. До програми також включають подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. В середніх

класах школярі оволодівають технікою метання малого м'яча з розбігу на дальність.

Довжина дистанції в бігу на витривалість збільшується до 1000 м.

В старших класах продовжується вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції, довжина короткої дистанції досягає 100 м; вдосконалюється також виконання стрибків у висоту «переступанням», у довжину способом «зігнувши ноги».

З метань продовжується вивчення метання м'яча з розбігу на дальність.

Біг на витривалість: дистанція досягає 1500 м у хлопців та до 1000 м у дівчат.

6. Задачі і зміст дисципліни «Легка атлетика та методика викладання» на факультеті фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського

“Легка атлетика та методика викладання” як навчальна дисципліна вивчається на протязі двох років навчання. Програма передбачає оволодіння студентами курсом, необхідним для підготовки бакалавра. Цей курс передбачає вивчення студентами історії, теорії і методики викладання легкої атлетики, оволодіння технікою основних видів легкоатлетичних вправ, формування професійно-педагогічних умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в школі, ДЮСШ чи інших фізкультурних закладах.

Навчальна робота здійснюється у формі лекцій, практичних та самостійних занять. В лекціях та на практичних заняттях викладається тільки частина теоретичного матеріалу. Інша його частина винесена для самостійного опанування, що ставить високі вимоги до організації самостійної роботи. Контроль за самостійною роботою відбувається регулярно, за графіком, а її оцінка є складовою підсумкової оцінки за кожний окремий навчальний модуль.

На практичних заняттях студенти оволодівають технікою легкоатлетичних вправ і професійно-педагогічними навичками.

На самостійних заняттях студенти удосконалюють навички, набуті на практичних заняттях, виконують індивідуальні науково – дослідницькі завдання, розглядають теоретичні питання, винесені на самостійне опанування.

За допомогою модульних контрольних роботах перевіряються знання, одержані на лекціях, практичних та самостійних заняттях.

Облік успішності студентів ведеться у формі заліків та міжсесійного контролю в терміни, які передбачені навчальним планом. Заліки виставляються за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою видів і методикою їх викладання, виконання контрольних нормативів з видів легкої атлетики і вимог з навчальної практики. Поточна успішність оцінюється диференційовано, певною кількістю балів за кожний навчальний модуль, у якій враховується якість опанування програмного матеріалу: оцінюється кожна теоретична тема, рівень засвоєння техніки легкоатлетичних вправ, інтегральна підготовленість та оволодіння професійно-педагогічними навичками.

Література

Рекомендована література

Базова:

1. 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.
2. Легка атлетика. В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.
3. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.
5. Нвчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.
6. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

Допоміжна:

7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
9. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
11. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
12. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
13. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
15. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
16. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.
17. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
18. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
19. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
20. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могила, 2003. - С. 26-48

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>