

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» усіх спеціальностей щодо застосування спеціальних легкоатлетичних вправ

Миколаїв

2019

УДК 796.42

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, протокол №7, від 26.03.2019 року

Укладач:

О.С. Мельник – викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О.В.Сокол–доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.
Л.М. Медведєва – ст.викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний

аграрний університет, 2019

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
2. Прикладне значення занять легкоатлетичними вправами.....	6
3. Вплив занять легкою атлетикою на показники фізичних якостей студентів.....	8
4. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	10
5. Техніка легкоатлетичних вправ.....	11
6. Загальні принципи навчання студентів легкоатлетичним вправам.....	13
7. Основні засоби і методи навчання.....	16
8. Проектування навчальної роботи.....	20
9. Планування занять з застосуванням спеціальних легкоатлетичних вправ.....	21
Література.....	25

Передмова

У методичних рекомендаціях розглянуто особливості застосування спеціальних легкоатлетичних вправ для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр».

Предметом вивчення курсу «Легка атлетика з методикою викладання» є теорія та методика викладання легкої атлетики, опанування техніки основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійної педагогічної та організаційної роботи .

Курс «Легка атлетика з методикою викладання» передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання легкої атлетики, опанування техніки основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Контрольними заходами програми є виконання контрольних нормативів, тестування з теоретичних питань, контрольна робота з курсу, залік, іспит.

Методична розробка висвітлює питання техніки й методики проведення занять із легкої атлетики. Із багатьох причин під час вивчення та вдосконалення рухів у студентів виникають помилки або недоліки, які гальмують поліпшення результатів. Тому в методичній розробці матеріал викладено так, що поряд із вивченням певних прийомів викладач може ознайомитися з методами виправлення типових помилок.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою застосування спеціальних легкоатлетичних вправ у дисципліні «Фізична культура» є озброїти студентів теоретичними знаннями і професійно – педагогічними навичками, необхідними для навчання і тренування в легкій атлетиці, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

Основними завданнями вивчення спеціальних легкоатлетичних вправ у дисципліні «Фізична культура» є засвоєння основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні :

знати :

- техніку видів легкої атлетики, що вивчаються;
- методику початкового навчання легкоатлетичним вправам;
- основи методики спортивного тренування легкоатлетів.

вміти:

- самостійно показати і навчити виконувати основні легкоатлетичні вправи;
- самостійно проводити заняття з легкої атлетики;
- володіти психолого-педагогічними методами досліджень під час проведення уроку (педагогічний нагляд, психологічне тестування, педагогічний експеримент).

Легкоатлетичні вправи мають оздоровче значення. Заняття проводяться на повітрі, вправи впливають на всі групи м'язів: укріплюють руховий апарат, покращують діяльність дихальних органів, серцево-судинної системи. Таким

чином, за допомогою легкоатлетичного вправи вирішуються завдання гармонійного, різнобічного фізичного розвитку людини.

Особливо велике значення має легка атлетика для формування зростаючого організму, фізичного виховання підростаючого покоління. Важливе значення має великаприкладність легкої атлетики.

Прикладність визначається тим, на скільки придбані з його допомогою якості та навички можуть бути корисні в житті і в практичній діяльності. Тут легка атлетика не має собі рівних. Якості - витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість вміння долати труднощі. Навички - біг, стрибки, метання. Дуже широко використовуються в трудовій діяльності, так і військовій справі.

Виховне значення полягає в тому, що заняття легкою атлетикою формують характер, загартовують волю людини, привчать його не боятися труднощів, а сміливо їх долати. Систематичні тренування підготовка до змагань, досягнення достатньо високих спортивних результатів не можливе без дотримання правильного режиму, утримання від алкогольних напоїв і змін харчування. Заняття легкою атлетикою в колективі, участь в командних змаганнях виховує почуття колективізму, відповідальність за отримане справу. Освітнє значення - купуються корисні навички і знання з області побудови і планування занять по спорту, режиму харчування.

2. Прикладне значення занять легкоатлетичними вправами.

Легкоатлетичні вправи входять в різні спеціалізовані комплекси вправ, які забезпечують професійно-прикладну фізичну підготовку професійних груп, чия професійна діяльність вимагає високого (чи певного) рівня психофізичних якостей. Але, найголовніше, легкоатлетичні вправи мають природний характер рухів, тобто йдуть від життя, щедро забезпечують і людині «вправність» у самих різних життєвих ситуаціях.

Кожна легко атлетична вправа ставить перед її виконавцем цілком конкретне рухове завдання: пробігти визначену дистанцію як най швидше, подолати найбільшу горизонтальну чи вертикальну відстань в стрибках, метнути прилад як най далі.Спосіб розв'язання такого рухового завдання називається технікою легкоатлетичних вправ.

Сутність спортивної техніки полягає у виконанні системи одночасних і послідовних рухів при розумному використанні атлетом своїх фізичних здібностей для найкращого вирішення рухових завдань з метою досягнення високих спортивних результатів.

Розрізняють основну техніку рухів, її головний ланцюг і деталі техніки.

Основа техніка – це сукупність тих ланцюгів вправи, які безумовно необхідні для вирішення рухового завдання певним способом. Порушення чи невиконання елементів цієї сукупності ланцюгів унеможливорює виконання вправи у цілому. Основи техніки обумовлюються об'єктивними анатомічними, біомеханічними, фізіологічними закономірностями.

Головний ланцюг техніки – це найбільш важлива частина даного способу виконання рухового завдання.

Деталі техніки – окремі складові рухів, які не мають принципового значення. Це часто нестабільна, варіативна частина техніки, яка залежить від індивідуальних можливостей виконавця.

Основним показником для оцінки спортивної техніки є її результативністю. Цей інтегральний показник включає : ефективність, надійність (стабільність), економічність та інше.

Ефективність техніки – відповідність вирішуваним руховим завданням, адекватність рівно фізичної підготовленості та високому кінцевому результату.

Надійність (стабільність) техніки – сукупність стійкості стосовно перешкод зовнішнього і внутрішнього характеру (умови змагань, стан спортсмена і т. д.).

Екологічність техніки – раціональна мінімізація енерговитрат при виконанні вправи в цілому чи її частин.

Варіативність техніки – здатність спортсмена пристосуватися виконання рухових дій до умов змагальної боротьби.

Техніка вправи визначається через наступні характеристики рухів:

- положення тіла;
- напрямок і амплітуда рухів;
- кути, під якими виконуються рухи;
- відстань, швидкість та ритм рухів;
- взаємодія зовнішніх та внутрішніх сил, які виникають при рухах.

В цілісній легкоатлетичній вправі можливо виділити частини, фази, деталі. Такий розподіл техніки є умовним. Без такого розподілу неможливо застосувати розчленований метод вивчення легкоатлетичних вправ та визначити раціональну послідовність кожної методики навчання.

3. Вплив занять легкою атлетикою на показники фізичних якостей студентів

Легка атлетика, як один з основних і наймасовіших видів спорту, є доступною людям будь-якого віку. Цей вид спорту має важливе оздоровче значення, так як заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Даний вид спорту широко представлений у програмах з фізичного виховання для учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики.

Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод тощо.

Легка атлетика піднімає м'язовий тонус, зміцнює кісткову тканину, розвиває координацію рухів, стимулює обмін речовин. Перш за все, вона стимулює роботу серцевого м'яза (міокарда). Медиками доведено, що якщо людина щодня ходить пішки хоча б протягом години, ризик такого роду захворювання знижується на 70%.

Легка атлетика благотворно впливає на нервову систему. Фізична активність сприяє зниженню ваги та збільшенню транспорту кисню до мозку. Крім того, під час виконання тих, чи інших фізичних вправ підвищується температура тіла, викликаючи зменшення напруги в м'язах і впливаючи на певні частини мозку. До того ж при ній в організмі не накопичується молочна кислота. Цей вид фізичної діяльності можна вважати найбезпечнішим видом рухової активності. Вона під силу практично кожному - від підлітка до літньої людини.

Легкоатлетичні вправи об'єднують групи рухів, які мають різну рухову структуру і різноспрямованій вплив на організм людини, що дозволяє комплексно вирішувати задачі різнобічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку. Фізичні вправи забезпечують розвиток сили, швидкості, витривалості, поліпшують рухливість у суглобах, розширюють коло рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей. Така всебічна підготовка особливо необхідна в юнацькому віці.

4. Класифікація легкоатлетичних вправ

Усі легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять видів фізичних вправ: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства. В кожному з цих класифікації вправ існують свої різновиди та варіанти як для жінок, так і для чоловіків. Правилами визначені дистанції та умови виконання вправ для чоловіків, жінок і спортсменів різних вікових груп.

Ходьба - спортивна вправа, яка суттєво відрізняється від звичайної ходьби і тому називається «спортивна ходьба». Її особливістю є необхідність постійного контакту спортсмена з доріжкою. Порушення цієї вимоги призводить до переходу спортсмена на біг. Спеціальні судді, виявляючи фазу польоту, знімають спортсменів із змагань. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжці стадіону і на звичайних дорогах (дистанції від 3 до 50 км).

Біг - природний спосіб пересування. Він займає центральне місце в легкій атлетиці. Це пояснюється не тільки різноманітністю його варіантів, але і тим, що біг є складовою частиною стрибків та метань. Розрізняють: гладкий біг, естафетний біг, біг у природних умовах (крос), біг із перешкодами. У процесі занять бігом виховуються також вольові якості, набуваються уміння розраховувати свої сили.

Стрибок – це спосіб подолання відстані за допомогою акцентованої фази польоту. Стрибки характеризуються короткочасними максимальними нервово-м'язовими зусиллями. За своїм призначенням вони поділяються на стрибки в довжину і висоту. Стрибки у висоту та з жердиною виконуються через вертикальні перешкоди з метою стрибнути якомога вище. Мета стрибка у довжину і потрійного стрибка стрибнути якомога далі. Як тести для визначення рівня фізичної підготовленості і як тренувальний засіб застосовуються стрибки з місця в довжину, висоту і потрійним.

Метання- це природний спосіб переміщення снарядів у просторі. В легкій атлетиці метання виконують на дальність, а результати вимірюють у метрах і

сантиметрах. Зусилля, що прикладаються спортсменом під час метань, виконуються короткочасно та потужно, "вибухом". Для виконання метань залучаються різні групи м'язів рак, плечового пояса, тулуба і ніг, що вимагає від спортсмена високого рівня розвитку сили, гнучкості, координації рухів, вміння концентрувати свої зусилля.

За способом виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види: з прямолінійного розбігу кидком із-за голови через плече (м'яч, граната, спис); із розгону снаряда обертами (диск, ядро, молот); після скоку поштовхом (ядро).

Багатоборства складаються з декількох видів: бігу, стрибків, метань (триборства, чотириборства і т.д.). Назва багатоборства указує на кількість видів, що входять до їх складу. Результати і рекорди в багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями і становлять суму очок, отриманих у кожному виді. До класичних багатоборств належать десятиборство у чоловіків і семиборство у жінок. Багатоборство є основою для тренувань із окремих видів легкої атлетики.

Заняття багатоборством вимагають від спортсмена високого рівня технічної майстерності спринтера, сили метальника, пружності стрибуна, сміливості бар'єриста і витривалості бігуна на середні дистанції. Участь в змаганнях із багатоборств сприяє розвитку не тільки загальної витривалості, але і прояву вольових якостей, що є передумовою майбутніх успіхів і рекордів.

5. Техніка легкоатлетичних вправ

Під технікою виконання вправ розуміють сукупність найдоцільніших за формою і змістом рухів легкоатлета, що дають найкращий ефект при вирішенні рухових завдань.

Окремі види легкої атлетики (біг, метання гранати, стрибки у висоту, довжину і т. д.) настільки природні, що їх виконання у найпростішому вигляді доступне навіть спортсменам-початківцям. Проте досягти високих спортивних

результатів у будь-якому з видів легкої атлетики можна, лише досконало оволодівши його технікою.

Знання основ техніки сприяє більш правильному аналізу спортсменом своїх дій, виявленню помилок у виконанні, з'ясуванню причин їх появи, тобто допомагає запобігти помилкам або усунути їх у процесі навчання і спортивного вдосконалення. Техніка легкоатлетичних вправ повинна бути раціональною з позицій біомеханіки (напрямок, амплітуда, швидкість, прискорення і сповільнення окремих ланок, темп, ритм, напруження і скорочення м'язів, інерція і т. д.), доцільною за виявом сили м'язів, швидкості рухів, витривалості, рухливості в суглобах і оптимальною за функціями психічної діяльності. Треба вміти використати підготовчі елементи рухів, коли м'язи-антагоністи розтягуються і напружуються, щоб розвинути велику силу і швидкість рухів, підвищити економність виконання.

Усі рухи і дії слід виконувати вільно, легко, без зайвого напруження, намагаючись розслабити м'язи кожну мить, коли вони не працюють. Таке уміння особливо важливе для бігунів на середні, довгі і наддовгі дистанції, а також для легкоатлетів, що спеціалізуються у спортивній ходьбі. Економне виконання рухів сприяє збереженню високої м'язової працездатності організму тривалий час. При максимальних зусиллях раціональне виконання рухів допомагає ефективніше виконати вправу.

Цілісна дія (ходьба, біг, стрибок, метання) ділиться на частини (наприклад, розбіг – частина стрибка), на їх елементи (крок розбігу), на моменти, які визначають окремі положення тіла спортсмена (заключний момент відштовхування в бігу). Можна виділити і фази, які показують перехід тіла або його частин з одного положення в інше (опорні і безопорні фази в бігу). У деяких випадках частину або елемент руху можна розглядати як фазу (політ – частина стрибка і в той же час його фаза). Раціональність техніки виконання треба визначати не лише на основі біомеханіки і особливостей виду, а й враховуючи конституцію спортсмена (зріст, масу, довжину кінцівок і т. д.) і

рівень розвитку фізичних якостей. Особливого значення це набуває для аналізу виконання вправ учнями, організм яких ще розвивається.

6. Загальні принципи навчання студентів легкоатлетичним вправам

Безпосереднім завданням легкої атлетики у вищому навчальному закладі є формування і вдосконалення у студентів рухових навичок і умінь, а також зміцнення їхнього здоров'я.

Основним завданням спортивного тренування є забезпечення міцного здоров'я і всебічного фізичного розвитку, оволодіння спортивною технікою і тактикою, виховання вольових якостей, набуття практичних навичок і знань у галузі теорії та методики викладання легкої атлетики.

Навчання і тренування – це дві сторони єдиного навчально-тренувального процесу. Вони повинні бути органічно пов'язані з іншими видами діяльності студентів, сприяти всебічному фізичному й розумовому розвитку.

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено загальні педагогічні положення і методи. Вибір засобів і методичних прийомів зумовлюється своєрідністю видів легкої атлетики і особливостями контингенту спортсменів.

Знання основ техніки видів легкої атлетики формується в процесі бесід, показу вправ загалом і окремих їх елементів зокрема, перегляду кінограм, кінокільцівок і вивчення відповідної літератури. Теоретичні знання сприяють швидшому формуванню правильних навичок і техніки.

Найчастіше при навчанні легкоатлетичним вправам вдаються до таких методів: пояснення, показу і безпосередньої допомоги, які дають змогу створити у студентів правильне уявлення про вид, який вивчається.

На перших етапах навчання головну роль відіграє показ, що потребує від викладача зразкового виконання основних і підготовчих вправ. Із зростанням підготовленості більше уваги приділяється поясненню, яке супроводжують показом окремих елементів руху.

Оволодіння технікою тієї чи іншої вправи досягається різними методами, способами і прийомами. Найчастіше застосовують метод цілісної вправи і метод розчленованої вправи (на частини).

Метод цілісної вправи при навчанні бігу, стрибків і метань дає змогу сформувати рухові навички, які найбільше відповідають індивідуальним особливостям студентів, учить точніше проявляти фізичні і вольові якості. Але під час навчання складним рухам спочатку доводиться їх спрощувати (звичайно, не змінюючи їх суті).

Метод розчленованої вправи застосовують для вивчення, виправлення, удосконалення і закріплення окремих частин і елементів вправи. Суть методу полягає в тому, що студент виконує не всю вправу, а деякий час навчається правильно відтворювати якийсь один із її елементів. Після засвоєння цей елемент пов'язується з цілісною дією. Але при виконанні цілісної дії звертається увага на виконання деталі.

Методи цілісної і розчленованої вправи доповнюють один одного і застосовуються по черзі. На певному етапі навчання одному з них надають перевагу.

Під час роботи зі студентами на першому етапі частіше застосовується метод розчленованої вправи. У міру зростання фізичних, зокрема рухових, можливостей починають більше використовувати метод цілісної вправи.

У процесі навчання техніки легкоатлетичних вправ знаходять застосування способи і прийоми, що базуються на полегшенні умов виконання. Зокрема, у метаннях спочатку рекомендується зменшувати масу приладу, висоту перешкод у бар'єрному бігу і в стрибках у висоту, скорочувати дистанцію бігу і т. д. Проте це повинно бути тимчасовим.

Спосіб роздільно-послідовного пояснення і відтворення застосовують під час навчання вихідних положень, поз, окремих деталей елементарної техніки. Після пояснення одного положення або руху студент його виконує, потім пояснюється нове положення або рух і знову відтворюється ця деталь, і так до кінця вправи.

Широко застосовуються імітаційні вправи як наслідування цілісної техніки або окремих її частин в полегшених умовах. Імітаційні вправи виконують багато разів, без значних зусиль зосереджуючи увагу лише на правильності руху. При цьому можна використовувати різноманітні зовнішні орієнтири (вказувати напрям руху, позначати різні лінії на ґрунті тощо).

Спочатку вправу треба виконувати без великого м'язового напруження не в повну силу, але впевнено і вільно. Поступово зусилля доводять до максимуму.

Пожвавлює навчання змагальний метод виконання вправи на доступному рівні (стрибки у довжину з обмеженого розбігу, метання м'яча, гранати, списа, штовхання ядра з місця і т. д.). Цей метод допомагає також оволодівати більш досконалою технікою вправи.

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено фізичну підготовку. Матеріал для занять треба підбирати таким чином, щоб студент був достатньо фізично підготовленим ще до переходу до конкретної теми. Невідповідність між рівнем фізичної підготовленості і вимогами навчання треба розцінювати як небезпечну методичну помилку. Тому за один-два роки до початку вивчення програмного матеріалу можна ознайомити студентів з елементами техніки легкоатлетичних видів у ігровій формі, використовуючи нескладні прилади. Це сприятиме успішному масовому навчанню на заняттях з фізичного виховання.

Швидше засвоїти техніку будь-якого виду допомагають підвідні вправи, завдяки яким студенти відчують основні фази (елементи) виду у порівняно легких умовах виконання. Проте підвідні вправи треба підбирати дуже уважно, їх технічна структура повинна нагадувати дії виду, який вивчається, але не мати зайвих рухів порівняно з основною вправою.

7. Основні засоби і методи навчання

Навчання спортивній техніці, тактиці, розвиток фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей і набуття теоретичних знань становлять єдиний процес підготовки студентів. Ці сторони тренування проявляються практично у вигляді фізичної (загальної і спеціальної), технічної, тактичної, моральної, вольової і теоретичної підготовки.

Щоб оволодіти технікою і тактикою виду, розвивати фізичні і вольові якості, студент повинен систематично виконувати фізичні вправи, а також застосовувати ідеомоторні вправи, тобто мислене виконання рухів або дій.

До засобів тренування студентів належать фізичні вправи, гігієнічні (режим, особиста гігієна і т. д.) та природні фактори. Фізичні вправи – специфічний засіб спортивного тренування; вони включають природні рухи та дії, спеціально організовані і виконувані для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи можна поділити на основні (біг, ходьба, стрибки, метання) і допоміжні (загально розвиваючі й спеціальні). Залежно від поставлених завдань спеціальні вправи можуть бути підвідними, спрямовуючими, або коригуючими (для усунення помилок), і вправи для спеціального розвитку (спеціальних якостей).

Загальнорозвиваючі підготовчі вправи дають всебічний фізичний розвиток організму. З їх допомогою можна збільшувати рухомість у суглобах і координувати свої рухи. Ці вправи застосовують також для виправлення дефектів постави і фізичного розвитку.

Спеціальні підвідні вправи використовують під час навчання окремим видам легкої атлетики. Якщо студенти неправильно відтворюють техніку, для усунення помилок застосовують спеціальні спрямовуючі, або коригуючі, вправи.

Фізичні якості розвивають якостей за допомогою спеціальних вправ. Та сама вправа залежно від дозування (темпу і тривалості) може бути і підвідною,

і спеціально розвиваючою. Наприклад, якщо бігти доріжкою стадіону 10-15 с, високо піднімаючи стегна, то це сприятиме оволодінню технікою бігу і розвитку швидкості. Коли ж тривалість бігу збільшити до 1 хв., то вправа в основному буде сприяти розвитку витривалості. Кожна фізична вправа розвиває якусь одну якість більше, ніж інші. Спеціальні вправи сприяють також розвитку вольових якостей. При виконанні вправ можна виділити або посилити той чи інший елемент руху.

Засоби і методи тренування органічно пов'язані між собою. Вибір методів навчання і виховання залежить від поставлених завдань і конкретних умов роботи.

У тренуванні легкоатлетів можна виділити такі групи методів:

- 1) морального виховання;
- 2) навчання;
- 3) удосконалення навичок і умінь, розвиток фізичних якостей;
- 4) регулювання навантаження;
- 5) облік.

До методів морального виховання належать: особистий приклад тренера, організація колективу, переконання, заохочення, осуд. Серед методів навчання найбільшого поширення набули: оволодіння технікою вправи в цілому, частинами, метод слова (розповідь, пояснення, команда і т. д.), показ, демонстрація (кінограм, схем тощо), безпосередня допомога, лідирування, самостійна праця за завданням, ігровий метод.

Для удосконалення у навичках і уміннях та розвитку фізичних якостей використовують повторний, змінний, інтервальний і змагальний методи. Щоб регулювати навантаження на організм, змінюють частоту, тривалість і щільність занять, міняють інтенсивність зусиль при виконанні рухів.

Для визначення якості виконання і змін, що відбулися в організмі внаслідок тренування, використовують такі методи обліку: оцінки знань і якості техніки у балах, біометричних вимірювань, функціональних проб, виконання контрольних і розрядних нормативів.

Викладач фізичного виховання повинен вміти раціонально застосовувати весь арсенал засобів, методів і методичних прийомів.

Перший етап навчання – створення у студентів правильного уявлення про техніку виконання вправи. Цього можна досягти:

а) словесним поясненням вправи з наголошенням на основних вимогах правил змагань;

б) досконалим показом техніки виконання вправи;

в) ілюструванням техніки вправи з допомогою різних наочних посібників (кінограм, відеоматеріалів), супроводжуючи показ методичними вказівками про способи оволодіння вправою.

Другий етап – оволодіння технікою основної ланки, потім – її деталями і технікою вправи в цілому.

Для цього можна застосовувати:

а) спеціальні підготовчі вправи для оволодіння основною ланкою вправи (якщо вправа складна);

б) вивчення вправи у найпростішому вигляді, зосередивши спочатку увагу на основній фазі, а потім і на деталях техніки;

в) вивчення вправи в цілому.

Третій етап – уточнення індивідуальних особливостей техніки кожного студента та визначення шляху подальшого її удосконалення.

Для цього:

а) виконують різні види вправи, підбираючи індивідуальні прийоми для оволодіння технікою;

б) роблять контрольні прикидки і змагання з оцінкою техніки виконання вправи.

Під час навчання викладач повинен уважно ставитись до виконання студентами рухів, оцінювати їх і своєчасно ставити нові рухові завдання. Зауваження і вказівки викладача мають бути такими, щоб привчати студентів до самостійного аналізу рухів.

Навчання треба починати з видів легкої атлетики, найбільш доступних і потрібних для розвитку основних фізичних якостей, наприклад із бігу. Спочатку це біг на середні і довгі дистанції, причому треба акцентувати увагу на техніці махового кроку. Оволодівши технікою бігу на середні і довгі дистанції, приступають до кросового бігу, а після нього навчають бігу з великою і максимальною швидкістю, тобто на короткі дистанції. Одночасно продовжують удосконалюватися в техніці махового кроку, старту, фінішу і т. д. Потім переходять до навчання техніки естафетного бігу, бігу з бар'єрами і перешкодами.

Як під час навчання, так і при удосконаленні в різних видах легкої атлетики треба вміти оцінювати правильність виконання вправ, знаходити помилки й виправляти їх. Найпоширеніші причини помилок такі:

1. Поспішність у навчанні, коли, не засвоївши основних ланок руху, переходять до вивчення деталей.

2. Освоєння наступних елементів техніки вправи на базі неправильно завчених раніше рухів.

3. Недостатня загальна фізична підготовка, рівень якої не дає змоги правильно виконувати вправу в цілому або якусь її деталь.

4. Проведення занять у непристосованих для цього місцях або з приладами, стан яких не відповідає вимогам правил змагань, що призводить до неповноцінного виконання, створює зайві напруження.

5. Недостатня морально-вольова підготовка, внаслідок чого студентам важче долати труднощі (наприклад, під час бар'єрного бігу).

Дуже важливо, щоб викладач умів правильно визначити помилку студента, а якщо помилок кілька, то встановити основну і проаналізувати причини її виникнення. З неї і починають виправлення, а потім усувають помилки в деталях. Треба також навчити студентів їх аналізувати і виправляти.

8. Проектування навчальної роботи

На основі сітки годин розробляється річний план – графік розподілу навчального матеріалу. При його складанні ураховуються кліматичні умови, можливості навчального закладу, підготовленість та штат викладачів, а також етнічний фактор. На основі річного плану-графіку складається календарний план на чверть або півріччя. При плануванні викладач фізичної культури уточнює теми теоретичних знань, встановлює послідовність освоєння умінь і навичок, час, що затрачається на вивчення окремих технічних елементів або вправ в цілому. При цьому він повинен враховувати не тільки стать, вік учнів, але і їх фізичну, технічну підготовленість, умови проведення заняття і інші фактори.

Підбір засобів поурочно повинен здійснюватися з урахуванням послідовності вивчення видів легкої атлетики, які передбачаються програмою. План-конспект уроку складається до кожного заняття. Конспект уроку поділяється на частини уроку, зміст, дозування, організаційно - методичні вказівки

Вимоги до конспекту уроку:

1. Завдання уроку повинні ставитися і формулюватися в наказової форми: ознайомити, повторити, навчити, закріпити, сприяти розвитку і таке інше. Наприклад: «Навчити відштовхуванню у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги», «Ознайомить з технікою низького старту», «Повторити біг по дистанції», «Сприяти розвитку сили вправами з набивними м'ячами». Завдання повинні бути конкретними і виконуватися на одному уроці.

2. У першій графі позначаються розподілені по часу підготовча, основна та заключна частини уроку.

3. Графа «Зміст» включає в себе перелік всіх вправ, що підводять, доповнюють, а також основних і контрольних вправ, які використовуються для рішення завдань уроку.

4. В графі «дозування» відмічаються кількісні або часові характеристики вправ, що запропонуються в метрах, хвилинах або секундах, в кількості повторень.

5. Зміст графі «Організаційно – методичні вказівки» повинен найбільш повно відображати конкретні особливості майбутнього уроку, враховувати контингент тих, хто займається, складність завдань, Організаційні вказівки включають способи шикування страховки.

6. Методичні вказівки повинні відображати можливі типові помилки при виконанні тих або інших вправ, особливості методики навчання конкретним фізичним вправам. Тут же дається точне і докладне пояснення матеріалу повний текст теоретичного повідомлення, зміст рухливої гри, її схема. Методичні вказівки сприяють правильному виконанню вправ, своєчасному використанню технічних засобів, дозволяють запобігати помилок.

9. Планування занять з застосуванням спеціальних легкоатлетичних вправ

1. Теорія легкої атлетики, спортивна ходьба.

1.1. Визначення і зміст легкої атлетики, класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ. Історія виникнення та основні етапи розвитку легкої атлетики у світі. Класифікація легкоатлетичних вправ.

1.2. Спортивні легкоатлетичні споруди, їх застосування та експлуатація. Основи техніки виконання легкоатлетичних вправ. Визначення поняття „Спортивна техніка”. Загальна характеристика техніки легкоатлетичних вправ. Короті історичні відомості про спортивні споруди для легкої атлетики.

1.3. Спортивна ходьба. Коротка історична довідка про спортивну ходьбу як вид легкої атлетики, правила змагань, характеристика спортивної ходьби та методика навчання. Основи техніки та методика навчання спортивної ходьби.

2. Біг на середні та довгі дистанції. Спринтерський біг.

2.1. Коротка історична довідка про стаєрський біг як вид легкої атлетики. Правила змагань, характерні риси та методика навчання.

2.2. Основи техніки та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Створення уяви про техніку бігу в цілому, навчання бігу по прямій з рівномірною та перемінною швидкістю, навчання бігу по повороту.

2.3. Основи техніки та методика навчання високого старту та стартового прискорення. Вивчення техніки високого старту та стартового прискорення. Вивчення бігу на витривалість в цілому.

2.5. Коротка історична довідка про спринтерський біг як вид легкої атлетики, правила змагань, характерні риси та методика навчання. Рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики. Характеристика бігу, особливості техніки, методика навчання та правила змагань.

2.6. Основи техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції. Створення уяви про техніку бігу в цілому, навчання бігу по прямій з максимальною швидкістю, навчання бігу по повороту.

2.7. Вивчення бігу на короткі дистанції в цілому. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції в цілому.

3. Стрибки у довжину.

3.1. Різновиди стрибків у довжину. Основи техніки стрибків. Правила змагань зі стрибків. Характеристика стрибка як легкоатлетичної вправи. Основи техніки стрибків. Методика навчання.

3.2. Створення уяви про стрибок у довжину способом „зігнувши ноги”. Навчання техніки відштовхування у сполученні з „вильотом у кроці”; навчання правильному переходу від розбігу до відштовхування; навчання техніки польоту та приземлення. Створення уяву про техніку стрибка в цілому, навчання техніки відштовхування у сполученні з „вильотом у кроці”, навчання правильному переходу від розбігу до відштовхування, навчання техніки польоту та приземлення.

3.3. Вивчення техніки стрибка у довжину в цілому. Вивчення стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» в цілому.

4. Легкоатлетичні метання.

4.1. Різновиди метань. Основи техніки метань. Правила змагань. Характеристика різновидів легкоатлетичних метань. Техніка метання малого м'яча. Методика навчання.

4.2. Створення уяви про метання малого м'яча. Вивчення техніки кидкових кроків, фінального зусилля. Створення уяву про техніку метання малого м'яча, навчання тримання та випуску м'яча, вивчення фази фінального зусилля, вивчення техніки кидкових кроків.

4.3. Вивчення техніки метання малого м'яча в цілому. Вивчення метання малого м'яча в цілому.

5. Кросова підготовка.

5.1. Коротка історична довідка про кросовий біг як вид легкої атлетики. Правила змагань, характерні риси та методика навчання. Рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики. Характеристика бігу по пересічній місцевості, особливості техніки, методика навчання та правила змагань.

5.2. Основи техніки та методика навчання кросового бігу. Створення уяви про техніку бігу в цілому, навчання бігу по прямій з рівномірною та перемінною швидкістю у природних умовах, додання перешкод, біг з гори та угору.

5.3. Вивчення кросового бігу в цілому. Вдосконалення техніки кросового бігу у природних умовах.

6. Види підготовки у легкій атлетиці. Особливості занять легкою атлетикою зі школярами.

6.1. Основи підготовки легкоатлета. Фізичні якості та види підготовки у легкій атлетиці. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова та теоретична підготовки.

6.2. Особливості занять легкою атлетикою зі школярами. Зміст і організація занять з легкої атлетики в школі. Вікові особливості дітей шкільного віку під час занять легкою атлетикою. Обладнання місць занять та інвентар для проведення легкоатлетичних уроків.

7. Естафетний біг.

7.1. Естафетний біг. Рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики. Характеристика бігу, особливості техніки, методика навчання та правила змагань.

7.2. Основи техніки та методика навчання естафетного бігу. Створення уяву про техніку бігу в цілому, навчання передачі естафети, навчання старту та стартового прискорення в естафетному бігу.

7.3. Вивчення естафетного бігу в цілому. Вивчення естафетного бігу в цілому.

8. Біг з бар'єрами. Історія розвитку бар'єрного бігу. Характерні риси та методика навчання. Характеристика бар'єрного бігу як легкоатлетичної вправи. Основи техніки бар'єрного бігу. Методика навчання.

Література:

1. Брижаний О. В. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті / О.В. Брижаний, В. І. Підлісний. – Суми: СДПІ, 1997. – 120 с.

2. Яловик В. Т. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах / В.Т. Яловик, В. М. Сергієнко – Луцьк, РВВ «Вежа», 2007. – 224 с.

3. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ / В. М. Сергієнко // Фіз.. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві –2005. – С. 183-186.

4. Марченко О. Ю. Вплив фізичного виховання на формування особистості студента / О. Ю. Марченко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні – 2001.– С. 291-295.

5. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак – К.: 2000.– 368 с.

6. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко – Черкаси: 2000. – 316 с

7. Жордочко Р. В. Легкоатлетичні стрибки / Р. В. Жордочко, А. М. Зеленців – Київ: 1973. – 95 с.

Для нотаток

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Мельник** Олександр Сергійович

Формат 60x84 1/16 Ум. Друк. арк. __
Тираж 30 прим. Зак № __

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м.Миколаїв, вул.Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.