

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ ІНСТИТУТ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Директор АДІ ДВНЗ «ДонНТУ»  
М. М. Чальцев  
04.07.2012 р.

Кафедра «Фізичне виховання»

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
**ДО ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (ДЛЯ**  
**СТУДЕНТІВ І КУРСУ УСІХ НАПРЯМКІВ ПІДГОТОВКИ)**

**5/1-2012-11**

«РЕКОМЕНДОВАНО»  
Навчально-методична  
комісія факультету  
«Транспортні технології»  
Протокол № 8 від 11.04.2012 р.

«РЕКОМЕНДОВАНО»  
Кафедра  
«Фізичне виховання»  
Протокол № 13 від 10.04.2012 р.

УДК 796:37.037(071)

Методичні вказівки до виконання занять з легкої атлетики [Електронний ресурс] / укладач: О. В. Марченко. – Електрон. дані. – Горлівка: ДВНЗ «ДонНТУ» АДІ, 2012. – 1 електрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Систем. вимоги: Pentium; 32 MB RAM; Windows 98/2000/NT/XP; MS Word 2000. – Назва з титул. екрану.

Методичні вказівки містять відомості про історію та розвиток легкої атлетики, рекомендації з організації та проведення навчальних занять, інформацію о місці проведення та техніки безпеки навчальних занять. Так само представлені відомості про специфіку занять зі студентами спец. мед груп і про особливості занять з дівчатами. Дані рекомендації допоможуть студентам самостійно освоїти програмний матеріал, і долучити студентів до занять з фізичного виховання.

Укладач:

Марченко О. В.

Рецензент:

Комоцька В. О., к.н.ф.в.с., доц.

© Державний вищий навчальний заклад  
«Донецький національний технічний університет»  
Автомобільно-дорожній інститут, 2012

**ЗМІСТ**

ЗМІСТ .....	3
ВСТУП .....	4
1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....	6
2 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВУЗІ.....	10
3 ЛЕГКА АТЛЕТИКА – НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА, СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК ЦІННИХ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ .....	14
4 МІСЦЯ ЗАНЯТЬ .....	16
5 ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ .....	17
5.1 ПЕРЕЛІК ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ПЕРШОГО КУРСУ (ОСІННІЙ СЕМЕСТР) .....	20
5.2 ПЕРЕЛІК ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ПЕРШОГО КУРСУ (ВЕСНЯНИЙ СЕМЕСТР) .....	33
6 ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	41
7 ПОКАЗАННЯ Й ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ .....	42
8 ЗАНЯТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП .....	44
9 ОСОБЛИВОСТІ В ЗАНЯТТЯХ ЖІНОК.....	46
10 ЗАЛКОВІ ВИМОГИ Й ОБОВ’ЯЗКИ СТУДЕНТІВ .....	49
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	54

## ВСТУП

Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності. Дитина ще не народилася, а її майбутній фізичний і психічний розвиток вже взаємозалежний від рухової активності. Потреба в русі є характерною рисою зростаючого організму. Від того, як і скільки ми рухаємося, у значній мірі залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більшим, ніж це здається на перший погляд.

На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в русі, ніж дитина. Але рух необхідний, як їжа й сон. Недоліки їжі й сну вловлюються організмом, викликаючи цілий комплекс важких відчуттів. Рухова ж недостатність проходить зовсім непомітно, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту. При дефіциті рухової активності знижується стійкість організму до застуди й дії хвороботворних мікроорганізмів. Особи, що ведуть малорухливий спосіб життя частіше страждають захворюваннями органів дихання й кровообігу.

Зниження рухової активності в комбінації з порушенням режиму харчування й неправильним способом життя призводить до появи надлишкової маси тіла за рахунок відкладання жиру в тканинах. Величезна кількість людей різного віку займаються фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стати сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи. Заняття фізичною культурою – це немов компенсація за те, що ми позбавлені таких природних фізичних вправ, як біг, стрибки, плавання, ходьба і т. д.

Фізкультура й спорт. Що з них важливіше, що потрібніше молодій людині? Питання неоднозначне. Дуже добре, що ці настільки близькі й настільки далекі поняття мирно співіснують.

Перша мета фізкультури й спорту – «бути кращими у світі». Не менш прекрасна й друга мета – «здоров'я народу – багатство країни».

За створення здоровішого способу життя молодій людині борються вчителі, викладачі, тренери – ті, кому доручено про це думати і цим займатися. І тільки наймолодші, повні здоров'я й енергії, ні про що не замислюються. І все ж таки рано чи пізно й вони починають міркувати, читати, запитувати, радитися. Доки людина сама не зрозуміє необхідності зміни свого життя, доки не відбудуться зміни в її свідомості – усе даремно. Що ж потрібно, щоб свідомість була готова сприймати

інформацію, переробляти її, відбираючи необхідне, а потім, прийнявши потрібне рішення, почати здійснення важкої, дуже важкої, програми? Не в однократному виконанні, щоденному, щомісячному, щорічному...

Не у всіх родинах рівень організації фізичної культури відповідає часу. На жаль, більшість батьків вважають заняття фізичними вправами й спортом зайвою витратою часу. Вони радіють, якщо їх дитина з ранку до вечора зайнята розумовою працею, музикою, малюванням. Але ж нестача рухової активності створює передумови для ослаблення організму, для розвитку всіляких захворювань. Звичайно це позначається на здоров'ї пізніше, після 25–30 років, коли виправити становище значно важче. Через сімейне виховання ми можемо охопити практично всіх підлітків щоденними заняттями фізичними вправами.

Рух – джерело здоров'я, працездатності й трудової активності дітей. Природа наділила людський організм більшими резервами, але вони використовуються тільки тоді, коли їх не вистачає. При виконанні фізичної роботи навантаження отримують і внутрішні органи, насамперед серце, дихальний апарат.

Медичною наукою встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримки нормального рівня діяльності й працездатності організму. Регулярні заняття фізичними вправами, особливо в комбінації з дихальною гімнастикою, підвищують рухливість грудної клітини й діафрагми. У тих, хто займається, дихання стає більш рідким і глибоким, а дихальна мускулатура – більш міцною й витривалою. При глибокому й ритмічному диханні відбувається розширення кровоносних судин серця, у результаті чого поліпшується забезпечення й постачання кисню до серцевого м'яза. Виконуючи фізичні вправи, людина потрапляє в світ нових відчуттів, позитивних емоцій, відчуває гарний настрій, бадьорість, життєрадісність, відчуває прилив сил. Фізичні вправи заряджають енергією центри позитивних емоцій, завдяки чому діти, які займаються фізичною культурою й спортом, відрізняються оптимізмом, підвищеною працездатністю, у тому числі й розумовою. Заняття фізичними вправами активізують діяльність мозку.

На жаль, програмою фізичного виховання у ВУЗах передбачено не достатньо часу для занять. Мінздрав визначив мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента – 10 годин. Треба пам'ятати: заняття з фізичного виховання – не разовий захід, не неділеньник і не місячник – це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя. На думку багатьох авторів, рівень стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді останнім часом має тенденцію до постійного погіршення. Передбачені вузівською

програмою заняття з фізичного виховання задовольняють лише 35 – 40 % загальної добової рухової потреби студентів. Відсутність у більшості з них необхідної мотивації до занять фізичними вправами погіршує положення, що створилося. Тим часом, рівень прояву основних рухових здатностей вузівської молоді, який досягається в процесі регламентованих занять з фізичного виховання, не відповідає запитам теперішнього часу. Багатьма дослідниками відзначається, що система фізичного виховання, яка склалася у ВУЗах вимагає подальшого вдосконалення й розвитку.

## 1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

За давністю років вже неможливо встановити, хто та коли назвав легку атлетику королевою спорту. Але цікаво, що за багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу.

Легка атлетика, поза всяких сумнівів, є найдавнішим видом спорту в історії цивілізації. Можна сказати, що види легкої атлетики з'явилися з народженням людини. Від уміння швидко бігати, перестрибувати різні перешкоди, далеко та влучно кидати спис іноді залежало життя первісної людини та членів його племені.

Відлік історії легкої атлетики, як і спорту взагалі, йде від Олімпійських, Піфійських, Німейських та інших ігор, що проводилися в Древній Греції. Їх програма, особливо на початку, складалася з легкоатлетичних видів. Згідно з однією із старогрецьких легенд, перші змагання були організовані Гераклом на честь перемоги над царем Авгієм, і проводились вони в бігу між чотирма братами. За переказами, Геракл начертав місце для початку бігу, потім відміряв 600 ступнів. Ця дистанція стала довжиною стадіону та називалася стадією (192,27 м – давня міра довготи, рівна відстані, яку людина проходить за дві хвилини).

Офіційною датою народження легкої атлетики як виду спорту прийнято вважати 776 рік до нашої ери, коли відбулися перші Олімпійські ігри. Тоді в їх програму входила тільки одна дисципліна – «стадіодрамос», що означає біг на «стадію». Якщо вірити історикам, ім'я першого чемпіона Олімпіади з бігу – Короібос з міста-поліса Еліди. За професією він, до речі, був кухарем. Лише у 724 році до н. е. на 14-х Іграх атлетична програма розширилася до двох дистанцій – до «стадіодрамосу» додався «діаулос» (біг на дві «стадії»), а чотирма роками пізніше з'явився ще і «доміхродромос» – біг на витривалість (дистанція змінювалася від 8 до 24 стадій – відстань близько 4,6 км). Хоча є відомості, що Олімпійські ігри проводилися вже в 1580 р. до н. е., судячи з напису на диску відомого

атлета Попліоса Асклепідеса. Але істинним «проривом» в історії Олімпіад потрібно визнати 708 рік до нашої ери, коли в число змагань був включений «пентатлон» аналог сучасного п'ятиборства, у який входили: біг на 1 стадію, метання диска, спису, стрибок у довжину (під час розгону атлет тримав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратион). Найбільш прославленим спортсменом античного світу став Леонідас з Радоса, що перемагав на Іграх 12 разів. А пізніше був включений ламнадермос, або естафетний біг з факелами, до складу команди входили 40 учасників, які передавали один одному факел, який горів. Єгиптяни мали бігунів, які служили гінцями та у греків надзвичайно популярним був «лампадериомас». Трохи пізніше боротьбу, як і кулачний бій, з числа легкоатлетичних видів спорту греки виключили, вигадавши для силових вправ назву «Важка атлетика». Але стрільба з лука й плавання ще довго вважалися змаганнями з «легкої атлетики». Розвитку легкої атлетики, як і більшості інших видів спорту, перешкодило поширення християнської релігії. Олімпійські ігри були визнані язичницьким культом і у 394 році заборонені останнім імператором єдиної Римської імперії Феодосієм I.

Витоки розвитку сучасної легкої атлетики беруть свій початок не біля берегів Середземного моря, а на Британських островах. Вже в манускриптах XII ст. згадуються легкоатлетичні змагання лондонців. Біг зазвичай проходив на великих дорогах між містами або на іподромах. У 1770 р. був зафіксований перший результат годинного бігу – 17 км 300 м. Сучасна легка атлетика почала свій шлях з окремих спроб у різних країнах проводити змагання з бігу, стрибків і метань. Другою «прародителькою» легкої атлетики стала Англія. Саме там у 1937 році відбувся історичний забіг учнів коледжу міста Регбі на дистанцію близько 2 км, який називають відправною точкою в новій історії легкої атлетики. Услід за університетом Регбі подібні змагання проводяться в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона. Розширюється програма, з'являється біг на короткі дистанції, біг з перешкодами. У 1851 році відроджуються змагання зі стрибків у довжину й висоту, а в 1864 році – з метання молота та штовхання ядра. Тоді ж вперше проходять змагання між університетами Оксфорда та Кембриджа, які стали згодом традиційними. Пізніше в програму змагань стали включати біг на короткі дистанції, біг з перешкодами, метання тяжкостей, а в 1851 р. – стрибки в довжину й висоту з розгону. У 1864 р. між університетами Оксфорда та Кембриджа були проведені перші змагання, що стали надалі щорічними, поклали початок традиційним двостороннім матчам.

У 1865 році в Англії створюється «Лондонський атлетичний клуб», а в 1880 році – аматорська атлетична асоціація, що зібрала під своє крило усі легкоатлетичні організації Британської імперії. Дещо пізніше, ніж в

Англії, стала розвиватися легка атлетика в США (атлетичний клуб в Нью-Йорку був організований у 1868 р., студентський спортивний союз – у 1875 р.), де швидко досягла широкого поширення в університетах. Це забезпечило в наступні роки (до 1952 р.) провідне положення американських легкоатлетів у світі. До 1880–1890 р. у багатьох країнах світу були організовані аматорські легкоатлетичні асоціації, що об'єднали окремі клуби, ліги та отримали права найвищих органів з легкої атлетики.

У другій половині XIX ст. в Англії стали проводитися регулярні змагання серед аматорів легкої атлетики. Змагання з бігу в Англії проводилися в ярдових вимірах довжини (1 ярд – 91,4 см), а на довгих дистанціях за основу була узята миля (1609,34 м). Проте представники інших країн зажадали введення метричної системи заходів і зуміли домогтися цього вже на перших Олімпійських іграх у Афінах в 1896 р. Треба сказати, що справжній розвиток легкої атлетики почався саме після цих ігор. З кожним роком все більше країн вступають у боротьбу за першість у цьому виді спорту. Американці, фіни, французи, японці, поляки, німці, італійці та окремі спортсмени низки інших країн вносять свій внесок у розвиток легкої атлетики.

Широкий розвиток сучасної легкої атлетики пов'язаний з відродженням олімпійських ігор (1896 р.), в яких, віддаючи данину старогрецьким олімпіадам, їй відвели найбільше місце. І сьогодні олімпійські ігри – потужний стимул для розвитку легкої атлетики в усьому світі.

Росію, королева спорту завоювала пізніше. Історія легкої вітчизняної атлетики почалася в червні 1888 р., коли в дачному містечку Терлево під Санкт-Петербургом за ініціативою молодого банківського службовця Петра Москвина був створений гурток любителів спорту. Його учасники займалися легкою атлетикою, проводили різноманітні змагання, переважно з бігу. Наслідуючи модні тоді кінним змаганням – дербі, бігуни, виходячи на старт, називали себе іменами або прізвиськами відомих жокеїв. Перший чемпіонат Росії відбувся тільки через 20 років – у 1908 р., у ньому взяли участь близько 50 спортсменів. У 1910 р. в Росії відбулося перше змагання з легкої атлетики за участю студентів декількох Петербурзьких вищих учбових закладів. У цьому ж році були проведені перші змагання для жінок. У 1911 р. створюється Всеросійський союз любителів легкої атлетики, що об'єднав близько 20 спортивних ліг Петербургу, Москви, Києва, Риги та інших міст.

У 1912 р. російські легкоатлети (47 чоловік) уперше брали участь в олімпійських іграх у Стокгольмі. Через слабку підготовленість спортсменів і погану організацію, виступ російських легкоатлетів пройшов невдало ніхто з них не зайняв призового місця.



Після Великої Жовтневої соціалістичної революції велику роль у розвитку легкої атлетики зіграв Всеобуч. За його ініціативою у ряді міст відбулися великі змагання, у програмі яких головне місце відводилося легкій атлетиці: в Омську I Сибірська олімпіада, в Єкатеринбурзі I Приуральська олімпіада, у Ташкенті – Середньоазіатська, у Мінеральних Водах – Північно-кавказька. Після революції 1917 р. змагання відбулися в 1918 р. у Москві. Надалі легка атлетика отримала великий розвиток, оскільки стала основою для підготовки солдатів і молодого покоління для проходження служби в рядах Червоної Армії. Багато прекрасних спортсменів з'явилися у той час, і хоча радянські спортсмени не брали участь у світових першостях. У 1922 р. у Москві уперше було проведено першість РФСР з легкої атлетики.

Перші міжнародні змагання радянських легкоатлетів відбулися в 1923 р. Вони зустрілися із спортсменами робочого спортивного союзу Фінляндії. З 1928 р. у боротьбу за олімпійські нагороди вступають жінки, посилено починає розвиватися жіноча легка атлетика. Хоча, жінки виступали в легкоатлетичних змаганнях і раніше.

І тільки в 1946 р., у Всесоюзну секцію легкої атлетики (що пізніше стала федерацією) несподівано прийшло запрошення радянським спортсменам взяти участь у черговому чемпіонаті Європи в Осло. Дебютували вони блискуче, команда з 20 чоловік зуміла завоювати 17 медалей, у тому числі 6 золотих. У командному заліку радянська збірна фінішувала другою, поступившись представникам Швеції. Уперше радянські спортсмени офіційно стали приймати участь в Олімпійських іграх з 1952 р., а в європейській першості – з 1950 р., де виступили досить успішно.

Відродження в 1896 р. Олімпійських ігор сучасності дуже вплинуло на розвиток легкої атлетики. У програму ігор I Олімпіади в Афінах (1896 р.) були включені 12 видів легкоатлетичних змагань і легкоатлети розіграли 12 комплектів нагород – третина від загальної кількості медалей.

Майже всі медалі на цих іграх завоювали американські легкоатлети. Правда, з появою в 1952 р. на олімпійських іграх збірної СРСР, в американців з'явилися серйозні конкуренти в легкій атлетиці. На Олімпійських іграх у Атланті (1996 р.) 2000 атлетів розігрували 44 комплекти нагород (більше ніж у будь-якому іншому виді спорту). Змагання для жінок з'явилися на олімпійських іграх у 1928 р., на іграх 1996 р. жінки змагалися у 20 видах легкої атлетики, а вже на літньому чемпіонаті світу (1999 р.) і Олімпіаді в Сіднеї (2000 р.) жінки почали змагатися в стрибках з жердиною та метанні молота.

Нерідко саме змагання легкоатлетів – олімпійців ставали найяскравішими у житті Олімпіад. Так було, наприклад, у Мехіко (1968 р.),

коли американський спортсмен Боб Бімон встановив феноменальний світовий рекорд у стрибках у довжину 8 м 90 см (одразу на 55 см перевищивши світове досягнення). Цей виступ назвали «стрибком у 21 століття». Практично так воно й трапилося. Тільки через двадцять років цей результат був поліпшений. Фантастичні секунди показала у забігах на 100 і 200 м на Олімпіаді в Сеулі американська бігунка Флоренс Гриффіт–Джойнер. Її рекорд тримається більше 14 років.

## 2 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВУЗІ

Здавна вважається, що здоров'я нації повинно бути свого роду «візиткою» держави, показником її культури й процвітання, а здоров'я індивідуума – критерієм особистої відповідальності й самопізнання. Педагоги розуміють, що виховання у дітей потреби в здоровому способі життя – завдання державного масштабу, а оздоровча діяльність освітньої установи – це довгострокова інвестиція держави родині, яка повернеться їй у вигляді здорових і повноцінних громадян.

Фізичне виховання – унікальний навчальний предмет. Його унікальність полягає в тому, що він забезпечує оволодіння учнями важливими знаннями, про людину, про її розвиток, відомостями з анатомії, фізіології, гігієни, педагогіки, і вирішує завдання виховання в людині необхідних їй рухових навичок і вмінь. Одним словом, фізична підготовка – це цілий комплекс зусиль, дій, заходів, який різноманітніший і більший, ніж підготовка за широким колом розумових предметів.

Сьогодні фізична культура – це не гонитва за результатами, а кропітка робота викладача й батьків над зміцненням здоров'я підростаючого покоління.

Для того щоб виростити здорове й фізично розвинене покоління, педагоги на уроках фізичної культури й позакласних заняттях створюють сприятливі умови, прагнуть до підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою й спортом, через виховання вольових якостей і формування рухових умінь і навичок. Студент, який долає лінощі, який постійно займається ранковою гімнастикою й спортом, здобуває важливу моральну якість – працювати. Сьогодні, як ніколи, викладач виробляє нове педагогічне мислення, при підборі методів виховання, враховуючи інтереси студента. Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані й свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного й державного життя, у науці, на виробництві. Студенти – це майбутні вихователі 21 століття, творці нових культурних цінностей, творці нових технологій, науки майбутнього.

Професія значною мірою визначає спосіб життя людини. Це один з основних моментів вашого життя, від нього залежить якою вона буде: сірою та безрадісною або яскравою та творчою. Для людини головне – виразити себе, свої здатності й таланти, самореалізуватися. Ось чому правильний вибір професії такий життєво важливий для кожного з нас. Сучасні умови життя й праці, ускладнення процесу виробництва з високим рівнем його механізації, автоматизації й комп'ютеризації, визначають чималі навантаження на організм. Підвищується значення таких якостей особистості, як швидкість реакцій, швидкість ухвалення рішення, зібраність, зосередженість, уважність, які в більшій мірі визначаються всім комплексом показників здоров'я.

У наші дні все більше видів трудової діяльності, замість грубих фізичних сил, вимагають точно розрахованих і точно скоординованих м'язових зусиль. Деякі професії висувають підвищені вимоги до психологічних можливостей і деяких інших фізичних якостей. Особливо високі вимоги висуваються представникам технічних професій, діяльність яких вимагає підвищеного рівня загальної фізичної підготовленості. Однією з головних умов є високий рівень загальної працездатності, гармонічний розвиток професійних та фізичних якостей.

Фізична культура – невід'ємна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі людей. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння з фізичного виховання повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів, поступово.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді й залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, є основною ланкою системи фізичного виховання в школі й у ВУЗі. Пояснюється це, по-перше, тим, що фізичним вихованням у цих закладах охоплені практично всі школярі й студенти, а по-друге, тим, що у цьому віці людина найбільш сприятлива для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму.

Фізична культура й спорт в учбово-виховному процесі у ВУЗі виступають, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їх індивідуальних і професійно важливих якостей, як засіб виховання їх у дусі колективізму й взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Виходячи з вище сказаного, перед вищою школою ставиться завдання – додати фізичному руху студентства масовий характер, створити науково обґрунтовану систему фізичного виховання.

Фізичне виховання представлено у ВУЗах як навчальна дисципліна й найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді. Вона визначається такими напрямками, як підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія засобами фізичної культури й спорту негативним факторам, що впливають на здоров'я й навчання у ВУЗі, уміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування загальної й професійної культури, здорового способу життя і т. д. Вона сприяє гармонізації тілесно-духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість студентської молоді.

Метою фізичного виховання у ВУЗах є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання у ВУЗі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань:

1. Виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
2. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
3. Всебічна фізична підготовка студентів;
4. Професійно-прикладна підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
5. Надбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування, підготовка до роботи в якості суспільних інструкторів і суддів;
6. Удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
7. Виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом.

Навчальна програма з фізичного виховання – це програмний документ, що визначає для всіх ВУЗів основний зміст фізичної освіти й виховання, що спрямований на формування особистості студента. Навчальна програма містить два розділи:

1. Теоретичний – зміст цього розділу програми припускає засвоєння студентами впорядкованої системи соціальних, природно-наукових, психологічних і спеціальних знань з фізичного виховання й спорту, формування професійного мислення майбутніх фахівців, спрямованого на активне й широке використання засобів фізичного виховання в усіх сферах життєдіяльності.

2. Практичний – зміст цього розділу програми спрямований на формування у студентів єдності знань і практичних умінь з фізичних,

психомоторних професійно значимих якостей, які необхідні для організації здорового способу життя, вирішення завдань, що виникають у навчальній, професійній, суспільній, побутовій сферах життєдіяльності.

Усі ці напрями поєднані спільністю виникнення методів та засобів, що використовуються. Узагальнена теорія й практична методика, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати їх самостійно з метою гармонійного фізичного й духовного розвитку людини. Теоретичний розділ курсу «Фізичне виховання» вимагає постійної уваги, тому що спрямований на розвиток інтелекту. Ефективність практичного використання теорії фізичного виховання пов'язана з одержанням інтелектуальних знань, придбанням умінь і навичок, що ведуть до формування переконань і розвитку пізнавальних здібностей у процесі практичного навчання на навчальних заняттях. Значення активних практичних занять фізичною культурою й спортом для молодого організму студента важко переоцінити.

Фізкультура й спорт зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну й розумову працездатність, створюючи базу для успішного навчання й подальшої високоефективної праці в сфері виробництва, важливе значення має при цьому не тільки одержання практичних навичок у виконанні фізичних вправ, але й придбання відповідних знань з основ теорії фізичного виховання.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в наступних формах:

1. Навчальні заняття;
2. Самостійні заняття студентів фізичними вправами й спортом;
3. Фізичні вправи у режимі дня;
4. Масові оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи.

Навчальні заняття (обов'язкові й факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах всіх спеціальностей, і їх проведення забезпечується викладачами кафедри фізичного виховання протягом усього часу навчання студентів.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, та у сукупності з навчальними заняттями забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалювання, являються одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут і відпочинок студентів. Ці заняття можуть проводитися в позаурочний час за завданням викладачів. Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової й фізичної працездатності, оздоровлення

умов навчальної праці, побуту й відпочинку студентів, на збільшення бюджету часу на фізичне виховання.

Масові – оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою й спортом, на зміцнення здоров'я, удосконалювання фізичної й спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні й святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів, у туристичних походах. Ці заходи проводяться спортивним клубом ВУЗа на основі широкої ініціативи й самодіяльності студентів, під методичним керівництвом кафедри фізичного виховання й активної участі профспілкової організації ВУЗа.

### **З ЛЕГКА АТЛЕТИКА – НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА, СПРЯМОВАНА НА РОЗВИТОК ЦІННИХ ФІЗИЧНИХ І ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Легка атлетика – частина державної системи фізичного виховання. Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Вона належить до найпопулярніших видів спорту, тому що не вимагає коштовних умов для занять. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю й великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження й проводити заняття в будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але й у природних умовах. Не випадково легку атлетику називають «Королевою спорту».

Вправи з легкої атлетики, як один з основних засобів зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалювання й розвитку рухових навичок входять в обов'язкову програму з фізичного виховання в школах, ПТУ, технікумах і ВУЗах, у заняттях фізичною культурою людей старшого віку. Елементи легкої атлетики використовують для тренувальних вправ у інших видах спорту. Легкоатлетичні секції займають провідне місце в діяльності колективів фізкультури, спортивних клубів, добровільних спортивних суспільств. Заняття легкою атлетикою сприяє всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей.

У вищому навчальному закладі легка атлетика – навчальна дисципліна, що містить теорію й практику. Заняття з легкої атлетики зміцнюють організм особи, що займається, удосконалюють і зміцнюють її серцево-судинну, дихальну й нервову системи, опорно-руховий апарат, підвищують обмін речовин, сприяють загартовуванню організму, підвищують працездатність. Вправи з легкої атлетики сприяють

формуванню правильної постави, допомагають регулювати масу тіла, рівномірно розвивати м'язові групи. Завдяки систематичним заняттям легкою атлетикою виробляються такі вольові якості, як сміливість, спритність, рішучість та ін. Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ вирішуються завдання багатостороннього фізичного розвитку людини.

Особливо велике значення має легка атлетика для формування зростаючого організму, фізичного виховання підростаючого покоління. Не менше значення має прикладний зміст легкої атлетики, він визначається тим, наскільки придбані з її допомогою якості й навички можуть бути корисні в житті й практичній діяльності. Тут легка атлетика не має собі рівних! Якості – витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість, уміння долати труднощі. Навички – біг, стрибки, метання, дуже добре використовуються як у трудовій діяльності, так і у військовій справі.

Для ефективного управління процесом рухової діяльності, цілеспрямованого розвитку вмінь і здатностей студента, поліпшення його функціонального фізичного стану, він має працювати в трьох напрямках:

1. Оздоровче значення – полягає в тому, що заняття з легкої атлетики, що проводяться восени й навесні на свіжому повітрі, зміцнюють організм особи, що займається, а при виконанні вправ беруть участь майже всі групи м'язів. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарата, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

2. Виховне значення полягає в тому, що заняття легкою атлетикою формують характер, загартовують волю людини, привчають її 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 зміни харчування. Заняття легкою атлетикою, участь у командних змаганнях виховує почуття колективізму, відповідальність за отриману справу.

3. Освітнє значення – здобуваються корисні навички й знання в області побудови й планування самостійних занять спортом, гігієною, загартовуванням, режимом харчування. Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я й фізичний розвиток знаходять своє широке застосування в програмі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Основними завданнями курсу «Легка атлетика» є:

- формування рухових умінь і навичок у процесі вивчення техніки легкоатлетичних видів;
- формування здатності до аналітичної діяльності, корекції помилок і неточностей у процесі виконання технічних елементів;

– розвиток необхідних фізичних якостей – для ефективного вивчення техніки рухів і досягнення високих спортивних результатів, як у легкій атлетиці, так і в інших видах спорту.

У процесі виховання відбувається всебічний і гармонійний розвиток особистості, набуття нею високих моральних і вольових якостей. Під час навчання студенти засвоюють увесь арсенал техніки легкоатлетичних вправ, опановують тактику, набувають необхідних теоретичних знань і практичних навичок у окремих видах легкої атлетики, а також у галузі гігієни, підвищують ефективність самоконтролю. Основне завдання навчання – забезпечити фізичну досконалість і високий рівень здоров'я.

#### 4 МІСЦЯ ЗАНЯТЬ

Заняття з легкої атлетики у літній час проводять на стадіонах, спортивних майданчиках, а також у парках та у лісі, вони не вимагають спортивних залів, особливого спорядження, інвентарю. Можна бігати по земляних дорогах, але не рекомендується, особливо новачкам, бігати по бетонваному шосе, мостовим.

Твердий і нерівний ґрунт може призвести до травм гомілковостопного суглоба й зводу стопи. І в жодному разі не можна бігати по зледенілому ґрунту.

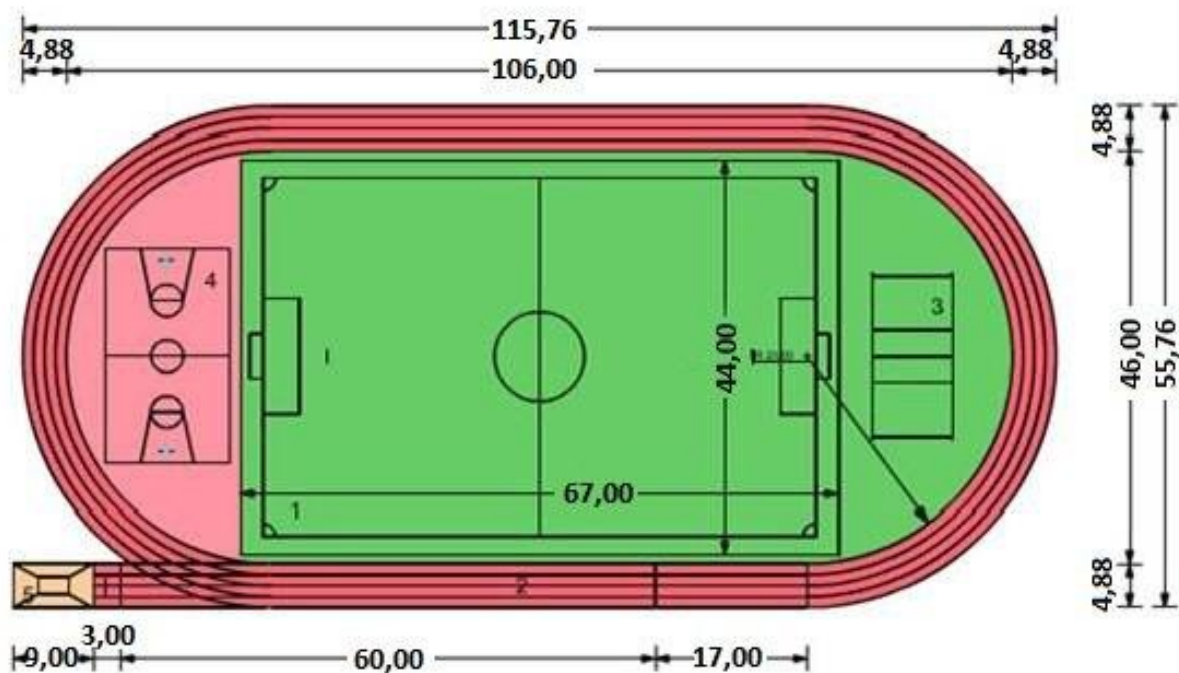


Рисунок 4.1 – Схема легкоатлетичного стадіону



У зимовий час заняття проводять у приміщеннях (манеж, зал), на майданчиках, звільнених від снігу та захищених від вітру.

Стадіони мають кругову легкоатлетичну бігову доріжку та сектори для метання й стрибків (рисунок 4.1). Замкнута бігова доріжка складається з двох прямих відрізків, які плавно з'єднані поворотами. Довжина бігової доріжки стадіону дорівнює 400 метрів. У приміщеннях доріжка може бути зменшена (200, чи 150 метрів). Від покриття бігової доріжки залежить результат бігу.

На бігові доріжки наносять розмітку. Її розділяють поздовжніми лініями на окремі доріжки шириною 125 см. Розмічають також місця старту та фінішу. Фініш, як правило загальний для всіх дистанцій, розмічають у кінці прямої. Для естафетного бігу на кожному етапі розмічають зони передачі естафети.

## 5 ЗАНЯТТЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Основною формою заняття з легкої атлетики є урок. За спрямованістю освітніх завдань розрізняють навчальні заняття (вивчення нового навчального матеріалу), тренувальні уроки (удосконалювання вивченого) і контрольні уроки. У теперішній час прийнято виділяти 5 типів уроків: *вступний, навчальний, тренувальний, контрольний і змішаний.*

*Вступний урок* – проводиться на початку навчального року. Студентів ознайомлюють з предметом, повідомляють про завдання на рік і семестр, доводять до їхньої відомості вимоги, які висуваються учням. Можуть повідомлятися теоретичні відомості загального характеру.

*Навчальний урок* – вивчення нового матеріалу. Основна увага звертається на правильне виконання й попередження помилок. Повідомляються теоретичні відомості. Виявлені помилки відразу ж виправляються на занятті. Обов'язково забезпечується страховка, студентів привчають до взаємодопомоги. Цей тип заняття відрізняється переважно низьким обсягом рухової діяльності (низкою моторною щільністю). До них відносяться: уроки повторення, удосконалювання й закріплення засвоєного матеріалу (тренувальний урок).

*Тренувальний урок* – вдосконалювання вивченого. На таких уроках більше використовується груповий спосіб організації діяльності студентів. Відбувається глибоке вивчення техніки, вправи виконуються в ускладнених умовах. Багаторазове повторення в різних умовах веде до збільшення обсягу й інтенсивності навантаження, сприяє розвитку фізичних якостей. Зміна умов підвищує активність тих, хто займається.

*Контрольний урок* – проводиться з метою визначення результатів навчання за темою або розділом, а також для поточного або підсумкового тестування з визначення рівня фізичної й технічної підготовленості й розвитку фізичних якостей.

*Змішаний урок* – зустрічається найчастіше в усіх групах. Приблизно рівною мірою він містить елементи уроків інших типів, тобто включає 2–3 різні завдання. Вважається, що даний тип уроку створює найбільш сприятливі умови для засвоєння матеріалу вузівської програми (навчально-тренувальний урок).

У програмі вузу з фізичного виховання завдання уроку відповідають спільним завданням фізичного виховання й діляться на три групи: *освітні (більш конкретизовані), оздоровчі (розвиваючі) і виховні*. Вони сформульовані в такий спосіб:

- 1) зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку;
- 2) навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- 3) розвиток рухових здібностей;
- 4) придбання необхідних знань у області фізичної культури й спорту;
- 5) виховання потреби й уміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності й зміцнення здоров'я;
- 6) сприяти вихованню моральних і волевих якостей, розвитку психічних процесів і властивостей особистості.

У кожному навчальному занятті, у тому числі й з легкої атлетики можна виділити три частини (три структурні елементи): підготовчу, основну й заключну частини.

Структура занять з фізичного виховання має бути наступною:

#### *1. Підготовча частина заняття.*

Завданнями підготовчої частини (15–25 хв.) є:

- 1) організація тих, хто займається;
- 2) підготовка організму студентів до роботи в основній частині заняття.

Основні засоби для вирішення першого завдання: побудова, перевірка за списком, коротке пояснення змісту й завдань заняття, вправи на увагу. Побудова й перевірка надають певну спрямованість заняттю, дисциплінують учнів, які займаються, а пояснення змісту й вправи на увагу підвищують їх свідомість і активність. Усе це сприяє створенню стійкої зацікавленості до виконання вправ, сигналів, що подаються, розпорядженням і командам. Основні засоби для розв'язку другого завдання: через достатню об'ємність і важливість другого завдання, доцільно розділити його вирішення на три послідовні етапи:

- 1) «розігрівання» організму студентів;
- 2) розвиток гнучкості (рухливості суглобів, підвищення еластичності м'язів і зв'язок);
- 3) підготовка опорно-рухового апарата до навантажень основної частини заняття.

Стройові вправи, вправи на поставу, біг з подоланням перешкод, із зміною темпу, напряму, у ритмі танцю. Загально підготовчі й спеціальні вправи, що направлені на підготовку до основної частини уроку й видів легкої атлетики: командні естафети, біг з форою, з перенесенням набивного м'яча. Можлива і кросова підготовка, але вона має бути чітко спланована.

### *2. Основна частина заняття.*

Завданнями основної частини є (40–45 хв.):

- 1) розвиток фізичних якостей;
- 2) освоєння й удосконалювання рухових і професійно-прикладних навичок;
- 3) формування методичних і теоретичних знань, умінь, навичок;
- 4) виховання учнів, розвиток у них вольових якостей, впевненості у своїх силах, здатності до колективної взаємодії. В основну частину навчального заняття, як правило, повинні включатися: вивчення техніки одного з видів бігу (гладкого або з перешкодами), стрибків, метань або вдосконалювання їхнього виконання. Якщо в основну частину заняття включений біг на витривалість (середні або довгі дистанції) і вправи швидко-силового характеру, спочатку вивчаються або удосконалюються швидко-силові види (спринт, стрибки й метання). Включення в заняття трьох легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метань) і чергування навчання й тренування в бігу на короткі, середні й довгі дистанції забезпечують гармонічний всебічний розвиток основних фізичних якостей людини – сили, швидкості й витривалості. На закінчення обов'язково плануються швидкісні й швидко-силові ігри, естафети з набивними м'ячами.

### *3. Заключна частина заняття.*

Завданнями заключної частини заняття є (5–7 хв.):

- 1) приведення організму студента у відносно спокійний стан;
- 2) підведення підсумків заняття.

Передбачає зниження інтенсивності фізичних навантажень з виконанням вправ на гнучкість, спритність, координацію, увагу. У заключній частині при виконанні легкоатлетичних вправ необхідно уникати надмірних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи, тривалої напруги статичного характеру, перенапруження опорно-рухового апарату, тривалих монотонних вправ.

## 5.1 Перелік та зміст практичних занять для основного навчального відділення першого курсу (осінній семестр)

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Місце проведення заняття:** аудиторія.

**Основні задачі:** 1. Вступне теоретичне заняття. 2. Ознайомлення з фізичним вихованням в ВУЗі. 3. Проведення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

Теоретичне заняття – бесіда.

1. Фізичне виховання у ВУЗі на I, II, III курсах.
2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.
3. Особливості проведення учбових, оздоровчих та спортивних заходів на факультетах.
4. Шкідливі звички: алкоголь, табакокуріння, наркотики – руйнівники здоров'я.
5. Анкетування.
6. Ознайомлення з темою «Легка атлетика».

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Ознайомлення з проведенням занять з фізичного виховання. 2. Ознайомлення з видами легкої атлетики. 3. Визначення особливостей бігу кожного студента (недоліки та шляхи їх усунення).

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Легкий розминочний біг по пересіченій місцевості, змішаний з ходьбою 2000 м (800 м – повільний біг, 150 м – швидка ходьба);
2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці у парах, вправи на розтяжку (15 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити по 2 рази кожену вправу:

– біг з високим підніманням стегна (при відштовхуванні опорну ногу потрібно повністю випрямити, не відхиляти тулуб назад, не відводити коліна убік, стегно горизонтальне, гомілка під собою, стопа на себе) – 30 м;

– біг із закиданням гомілки назад – 30 м (стопа ставиться на ґрунт м'яко зверху, а не вбивається у ґрунт);

– стрибки на одній нозі з високим підніманням стегна маховою ногою;

– багатоскоки (стрибки з ноги на ногу в широкому кроці) – 30 м (коліно вперед – нагору, гомілка під собою, носок на себе, повне випрямлення ноги, якою відштовхуються).

2. Прискорення з високого старту по прямій – 2х30 м, 2х50 м.

Біг 100 м з «високого старту» (с) (визначення особливостей бігу кожного студента (недоліки та шляхи їх усунення)).

3. Ознайомлення з легкою атлетикою та її видами:

– бігові й стрибкові естафети (по 20 м);

– пробігти «човниковий біг» 4х9 м (по 2 рази);

– вправа на силу – підтягування або згинання рук в упорі лежачи.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);

2. Шикування;

3. Підведення підсумків;

4. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Виховання вольових якостей у виконанні кросового бігу. 2. Вивчення техніки кросового бігу. 3. Розвиток загальної витривалості, сили та гнучкості.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;

2. Легкий розминочний біг змішаний з ходьбою 2000 м (500 м – повільний біг, 150 м – швидка ходьба);

3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі та на місці, вправи на розтяжку (15 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити по 2 рази кожен вправу:

– біг з високим підніманням стегна (при відштовхуванні опорну ногу потрібно повністю випрямити, не відхиляти тулуб назад, не відводити коліна убік, стегно горизонтальне, гомілка під собою, стопа на себе) – 30 м;

– біг із закиданням гомілки назад – 30 м (стопа ставиться на ґрунт м'яко зверху, а не вбивається у ґрунт);

– стрибки на одній нозі з високим підніманням стегна маховою ногою;

– багатоскоки (стрибки з ноги на ногу в широкому кроці) – 30 м (коліно вперед-нагору, гомілка під собою, носок на себе, повне випрямлення ноги, якою відштовхуються).

2. Навчити техніці бігу по прямій та техніці високого старту (7–8 хв).

3. Ознайомлення з технікою бігу на середні й довгі дистанції:

а) пояснення;

б) показ.

4. Повторний змінний біг – 5x100 м, бігти у темпі +100 м трусцой. При пульсі 120 уд/хв – починати наступну серію.

5. Стрибки: 1) 3-ий (потрійний), 2) 5-ий (п'ятикратний) з місця по 5 разів, 3) 10-ий (десятикратний) – 2 рази, 4) з ноги на ногу в широкому кроці 2x50 м, 5) «жабка» на 2-х ногах (4 підходи по 6 відштовхувань), 6) стрибки на лівій і правій ногах (2 підходи по 15–20 разів).

6. Вправи, що укріплюють прес (м'язи живота), руки, спину.

7. Стрейчинг.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);

2. Вправи на розслабленість;

3. Шикування;

4. Підведення підсумків;

5. Домашнє завдання.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Розвиток загальної витривалості. 2. Зміцнення плечового поясу й м'язів грудей. 3. Поліпшення загального емоційного стану, зняття розумової напруженості, підвищення загального тону.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Крос (біг по пересіченій місцевості 3000 м – юнаки, 2000 м – дівчата у середньому темпі), загально розвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (розтягування) – 15 хв.;

3. Суглобова гімнастика у поєднанні з дихальною гімнастикою.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБУ), повторити 2х30 м кожен вправ:
  - ходьба з різними рухами рук в усіх суглобах;
  - біг в у середньому темпі (приставним кроком, пересування боком із захльостуванням гомілки, біг із закидом гомілки, біг з високим підніманням стегна)

2. Прискорення з високого старту – 3х70 м;

3. Вправи для зміцнювання плечового поясу, м'язів рук, грудей, з використанням гантелей, лави, гімнастичних палиць;

4. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);

2. Вправи на розслабленість;

3. Шикування;

4. Підведення підсумків;

5. Домашнє завдання.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Виховання працьовитості, дисциплінованості, інтересу до занять з фізичного виховання. 2. Вивчення техніки спринтерського бігу: старт, стартовий розбіг, біг на дистанції. 3. Розвиток швидкості, координації, пам'яті, спритності та мислення.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;

2. Легкий розминочний біг по пересіченій місцевості, змішаний з ходьбою 2000 м (800 м – повільний біг, 150 м – швидка ходьба);

3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці у парах, вправи на розтяжку (15 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити по 2 рази по 30 м кожену вправу:

– біг з високим підніманням стегна (при відштовхуванні опорну ногу потрібно повністю випрямити, не відхиляти тулуб назад, не відводити коліна убік). Біг може виконуватися зі змінним темпом;

– дрібний біг – біг невеликими кроками. Нога ставиться на носок з наступним злегка помітним торканням п'ятою, опорна нога повністю випрямляється;

– розгонисті рухи руками, як під час бігу «імітація»;

– біг на місці в упорі з високим підніманням стегна (у середньому й швидкому темпі).

2. Ознайомити з особливостями бігу й створити у студентів правильну уяву про техніку бігу на короткі дистанції. Умовно виділяють наступні елементи:

– старт;

– стартовий розгін;

– біг на дистанції;

– фінішування:

а) пояснення;

б) показ.

3. Прискорення з гандикапом – 6х40 м (тобто, один стає вперед, другий позаду на відстані 3–4 м, по команді обидва прискорюються; задача другого наздогнати першого);

4. Прискорення з високого старту – 4х50 м. Стежити за роботою рук.

5. Групові старту із різних положень 10–15 разів х 30 м.

6. Естафета зі скакалками (20 м):

1) біг з високим підніманням стегна через скакалку – 2х50 м;

2) звичайний біг, через скакалку – 2х50 м;

3) стрибки на правій і лівій ногах по 15–20 разів – 2х50 м;

4) стрибки на 2-х ногах через скакалку із просуванням – 2х50 м;

5) біг із прямими ногами вперед через скакалку;

6) стрибки на 2-х ногах через скакалку на місці, обертаючи скакалку навхрест. Уперед і навхрест назад – 2х20 відштовхувань;

7) стрибки на 2-х ногах з подвійним обертанням скакалки – 8 разів.

7. Гра у футбол.

III. Заключна частина (7–8 хв):



1. Вправи на розслабленість;
2. Шикування;
3. Підведення підсумків;
4. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Виховання працьовитості, дисциплінованості, інтересу до занять фізичною культурою. 2. Вивчення техніки біга на короткі дистанції: навчити техніці бігу по прямій та техніці високого старту. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Легкий розминочний біг 1200 м;
2. Загально розвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на розтяжку (15–20 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити по 2 рази кожену вправу.

Знайомство з фазами спринтерського бігу (6 хв.):

- 1) пояснення;
- 2) показ.

Виконання старту:

- команди «На старт!»;
- команди «Увага!»;
- команди «Марш!».

2. Біг з різних положень високого старту, 15–20 м.

3. Прискорення з високого старту – 3х20 м.

4. Біг 1х50 м, 2х50 м з/ходу, 1х100 м (на час).

5. Стрибки зі швидкою зміною положень ніг – 3х30 м.

6. Стрибки з місця, відштовхуючись двома ногами одночасно – 10 разів.

7. Багатоскоки 5х50 м.

III. Заключна частина (5–7 хв.):

1. Заключний біг або рухлива гра, що проводиться студентами;
2. Підведення підсумків та домашнє завдання;
3. Повернення у ВУЗ.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчини.

**Обладнання:** секундомір, стартові колодки.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Розвиток швидкості, формування концентрації уваги на певні сигнали. 2. Вивчення техніки низького старту. 3. Розвиток сили, гнучкості.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (15–20 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): 4х2 рази х 30 м.
2. Прискорення 3х50 м.

1) навчити техніці низького старту й стартового розгону на 100 м (5–8 хв.):

а) пояснення;

б) показ.

2) розташування стартових колодок на прямій. Виконання:

- команди «На старт!»;
- команди «Увага!»;
- команди «Марш!».

3) виконання вправи на реакцію з різних положень на 10х15–20 м.

3. Повторний біг з низького старту на дистанції 1х30 м; 1х30 м з/х, 1х60 м, 1х100 м.

4. Вправа на силу – підтягування.

5. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправи для розслаблення
2. Повільний біг;
3. Ходьба до 150 м;
4. Підведення підсумків заняття;
5. Завдання для самостійної роботи.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Виховання відповідального відношення до занять. 2. Вивчення бігу по дистанції та фінішному ривку. 3. Розвиток умінь стрибати.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;

2. Біг зі зміною лідера. Група шикуються в колону по одному на відстані 40–50 см друг від друга, за свистком останній у колоні робить прискорення уздовж усього ладу й стає напрямним, як тільки він зайняв місце напрямного, прискорення робить наступний студент і т. д., бігти необхідно швидко.

3. Вправи на гнучкість на місці: ривки, оберти рук, нахили, повороти тулуба, вправи на ноги, випади, зміна ніг у кроці, підскоки.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити по 2 рази х 30 м кожену вправу:

1) біг з високим підніманням стегна з переходом на швидкий біг 3х40 м. Виконуючи вправу, поступово перейти на швидкий біг (тобто 30 м – біг з високим підніманням стегна + 10 м швидкого бігу);

2) стрибки з ноги на ногу або біг по купинах у широкому кроці, також з переходом у швидкий біг – 3х40 м;

3) «колесо» – тобто, з'єднати дві попередні вправи – 3х40 м. Нога робить рух, що загрибає, носок на себе.

Навчити техніці бігу по прямій та техніці фінішування:

а) пояснення;

б) показ.

2. Прискорення з високого старту – 4х50 м з імітуванням фінішування плечем.

3. Змінний біг – 12 хв. (100 м біг в  $\frac{1}{2}$  сили + 50 м швидкої спортивної ходьби і т. д. (на кожних 100 м фінішування плечем).

4. Кругова з 5 вправ (вправи виконуються одна за одною):

1) вистрибування із глибокого сіда 10 разів, згинання рук в упорі 8 разів;

2) біг на місці у швидкому темпі (коліно горизонтальне, носок на себе);

- 3) «жаба» на 2-х ногах – 6 відштовхувань;
  - 4) стрибки на двох ногах (на стопі) 30 разів;
  - 5) стрибки на лівій (правій) нозі (на кожній по 20 разів).
  5. Вправи на подих – підрахувати пульс,
  6. Спортивна гра.
- III. Заклучна частина (7–8 хв.):
1. Вправи на розслабленість;
  2. Шикування;
  3. Підведення підсумків;
  4. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Контрольно-залікові нормативи. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Тести на швидкісно- силову підготовленість.

Практичне заняття

Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (15–20 хв.);
4. Прискорення 2х30 м, 2х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): повторити 2х30 м кожну вправу:

1) біг з високим підніманням стегна (при відштовхуванні опорну ногу потрібно повністю випрямити, не відхиляти тулуб назад, не відводити коліна убік, стегно горизонтальне, гомілка під собою, стопа на себе);

2) біг із закиданням гомілки назад (стопа ставиться на біг з високим підніманням стегна ґрунт м'яко зверху, а не вбивається у ґрунт);

3) вистрибування на одній нозі з високим підніманням стегна маховою ногою;

4) багатоскоки (стрибки з ноги на ногу в широкому кроці) – 30 м (коліно вперед – нагору, гомілка під собою, носок на себе, повне випрямлення ноги, якою відштовхуються).

2. Стрибки на 2-х ногах з просуванням уперед.

3. Стрибки на 2-х ногах з просуванням уперед правим боком.
  4. Стрибки на 2-х ногах з просуванням уперед лівим боком.
  5. Ножиці.
  6. Прискорення з високого старту по прямій – 2х30 м.
  7. Тест на швидкісно-силову підготовленість: біг 100 м з «високого старту» (с).
  8. Спортивна гра.
- III. Заключна частина (7–8 хв.):
1. Вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);
  2. Вправи на розслабленість;
  3. Шикування;
  4. Підведення підсумків;
  5. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Розвиток швидкості в бігу на 100 м. 2. Розвиток вміння стрибати у довжину з місця. 3. Тести на швидкісно-силову підготовленість.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці і в русі, вправи на гнучкість (15–20 хв.);
4. Прискорення 2х30 м, 2х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБУ);
  - прискорення з високого старту – 3х20 м;
  - прискорення з низького старту – 3х20 м;
2. Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей (юнаки роблять на кожний рахунок, жінки через раз, один раз підскоки на місці, на 2-ий підтягти коліна до грудей) – 3х10 м, стрибки виконуються тільки на передній частині стопи.

3. Стрибки: 1) 3-ий (потрійний); 2) 5-ий (п'ятикратний) з місця по 3 рази; 3) 10-ий (десятикратний) – 2 рази; 4) з ноги на ногу в широкому кроці 1х30 м.

4. Тест на швидкісно-силову підготовленість: «Стрибок у довжину з місця» (на результат).

5. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправи, що укріплюють прес (м'язи живота), спину;
2. Стрейчинг;
3. Шикування;
4. Підведення підсумків;
5. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Виховання сили волі. 2. Виконання контрольних нормативів у кросовому бігу. 3. Розвиток спеціальної витривалості.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Розминочний біг 800 м;
2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (15–20 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

Тест на загальну витривалість: біг – у змагальному темпі на результат: юнаки – 1000 м, дівчата – 500 м.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків;
3. Домашнє завдання;
4. Повернення у ВУЗ.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Розвиток уміння стрибати в довжину з місця. 2. Тести на швидкісно-силову підготовленість. 3. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;
3. Загально розвиваючі вправи (ЗРВ) на місці й в русі, вправи на гнучкість (15–20 хв.).

4. Прискорення 2х30 м, 2х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБУ):
  - прискорення з високого старту – 3х20 м;
  - прискорення з низького старту – 3х20 м;
2. Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей (юнаки роблять на кожний рахунок, жінки через раз, один раз підскоки на місці, на 2-ой підтягти коліна до грудей) – 3х10 м, стрибки виконуються тільки на передній частині стопи.

3. Стрибки: 1) 3-ий (потрійний); 2) 5-ий (п'ятикратний,) з місця по 3 рази; 3) 10-ий (десятикратний) – 2 рази; 4) з ноги на ногу в широкому кроці 1х30 м.

4. Тести на швидкісно-силову підготовленість:

- а) «стрибок у довжину з місця» (на результат);
- б) згинання рук в упорі лежачи (на результат).

5. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправи, що укріпляють прес м'язів живота, спини;

3. Шикування;

4. Підведення підсумків;

5. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Контрольно-залікові нормативи. 2. Загальна фізична підготовка. 3. Тести на швидкісно-силову підготовленість.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Розминочний біг 1600 м;
2. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на розтяжку (15–20 хв.);
3. Прискорення 3х20 м, 1х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Тести на фізичний розвиток:

1) тест «підйом тулуба в положення сидячи за 1 хвилину» юнаки, дівчата – вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);

2) тест «підтягування на поперечині» (юнаки).

2. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Шикування;

2. Підведення підсумків;

3. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Загальна фізична підготовка. 2. Доздача та Perezдача нормативів.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи,
2. Легкий розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (розтягування) – 15 хв.

4. Прискорення 3х20 м, 1х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Тест на швидкісно-силову підготовленість

1) біг 100 м з «високого старту» (с)

2) «Стрибок у довжину з місця» (на результат).

2. Тест на загальну витривалість: біг – у змагальному темпі на результат, юнаки – 1000 м, дівчата – 500 м;

3. Тести на силову підготовленість

1) згинання рук в упорі лежачи (на результат);

2) «підтягування на поперечині» юнаки;



4. Тест «підйом тулуба в положенні сидячи за 1 хвилину» – юнаки; дівчата – вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою).

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків;
3. Домашнє завдання.

## 5.2 Перелік та зміст практичних занять для основного навчального відділення першого курсу (весняний семестр)

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Зміцнення загального м'язового тонуусу. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 3. Вдосконалення швидкісних якостей.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Легкий розминочний біг по пересіченій місцевості, змішаний з ходьбою 2000 м (800 м – повільний біг, 150 м – швидка ходьба);
3. Прискорення 3x20 м, 1x50 м.
4. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці у парах, вправи на розтяжку (15 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБУ):

1) біг з високим підніманням стегна й з переходом на швидкий біг 3x40 м. Виконуючи вправу, поступово перейти на швидкий біг (тобто 30 м – біг з високим підняттям стегна, 10 м – швидкого бігу);

2) стрибки з ноги на ногу або біг по купині в широкому кроці, також з переходом в швидкий біг – 3x40 м;

3) «колесо» – тобто, з'єднати дві попередні вправи – 3x40 м. Нога робить рух, що загібає, носок на себе;

2. Прискорення з гандикапом – 6x40 м (тобто, один стає вперед, інший ззаду на відстані 3–4 м, по команді обидва ускоряються; завдання другого наздогнати першого).

3. Прискорення з високого старту – 4x50 м (стежити за роботою рук).

4. Біг з нижнього старту на відрізках 10–20–30 м.
5. Бігові й стрибкові естафети (по 20 м)

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправи, для укріплення пресу (м'язів живота), спини;
2. Стрейчинг;
3. Шикування та підведення підсумків;
4. Домашнє завдання.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнака й дівчини.

**Обладнання:** секундомір, стартові колодки.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Розвиток гнучкості й рухливості суглобів і хребта, зміцнення м'язів пресу та м'язів спини. 2. Вивчення техніки спринтерського бігу: старт, стартовий розбіг. 3. Розвиток уваги, швидкості реакції, спритності, координації та мислення.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Змінний біг – 12 хв. (100 м бігу в  $\frac{1}{2}$  сили, 50 м швидкої спортивної ходьби і так далі);
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці у парах, вправи на розтяжку (15 хв.)

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): 4х2 рази х30 м,
2. Прискорення 3х50 м.
3. Ознайомити з особливостями бігу й створити у студентів правильну уяву про техніку бігу на короткі дистанції.
4. Навчити техніці низького старту й стартового розгону на 100 м (пояснення, показ 5–8 хв.)
5. Розташування стартових колодок на прямій. Виконання
  - команди «На старт!»;
  - команди «Увага!»;
  - команди «Марш!».

Короткий розбір основних моментів бігу.

6. Виконання вправи на реакцію з різних положень на 10х15–20 м.
7. Повторний біг з низького старту на дистанції 1х30 м; 2х30 м з ходу, 1х60 м, 1х60 м з ходу, 1х100 м.

8. Вправа на силу – підтягування або згинання рук в упорі лежачи.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);
2. Вправи на розслабленість;
3. Шикування;
4. Підведення підсумків;
5. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Поліпшення загального емоційного стану, зняття розумової напруженості, підвищення загального тону. 2. Навчити техніці низького старту на віражі та бігу по повороту. 3. Розвиток швидко-силових якостей.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стрйові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (розтягування) – (15 хв.).

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні вправи для оволодіння технікою:

- а) біг біля опори (2х25 разів);
- б) робота рук на місці (2х30 разів);
- в) біг з високим підніманням стегна 2х30 м;
- г) дрібний біг 2х30 м;
- д) біг із закидом гомілки 2х30 м;

2. Біг по прямій із входом у поворот 2 х 50–60 м

3. Біг на повороті з наступним виходом на пряму 2 рази х 50–60 м.

Особливості навчання техніці низького старту й бігу по повороту: (пояснення, показ 5–8 хв)

1) короткий розбір основних моментів бігу (постановка стоп на ґрунт, поштовх, підйом стегна, нахил тулуба й рух рук);

2) розташування стартових колодок на повороті, особливості техніки низького старту на повороті.

Виконання старту:

- команди «На старт!»;
- команди «Увага!»;
- команди «Марш!».

4. Повторний біг по віражу з виходом на пряму (широкий крок, нога ставиться на передню частину стопи). Швидкість 80–85 % від максимальної 1х150 м, 1х200 м (після 200 м пульс повинен бути 160–170 уд/хв). Повторити коли пульс буде 120 уд/хв.

5. Загальна фізична підготовка.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Повільний біг, ходьба до 150 м;
2. Підведення підсумків заняття.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір, стартові колодки.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Основні задачі:** 1. Розвиток уваги й швидкості реакції. 2. Вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 3. Розвиток швидкості на коротких відрізках.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стройові вправи;
2. Легкий розминочний біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (розтягування) – 15 хв.

II. Основна частина (40–45 хв.):

1. Спеціальні бігові вправи (СБВ): 2х30 м – швидкий темп.
2. Біг по прямій із входом у поворот 2х50–60 м.
3. Біг на повороті з наступним виходом на пряму 2 рази х 50–60 м.
4. Біг з «форою» 3х30 м.

Навчити техніці стрибка у довжину з місця. Розвиток потужності відштовхування під час бігу й стрибках. Фази стрибка з місця.

5. Стрибки в довжину з місця, потрійний, п'ятикратний, десятикратний (по 3 рази кожний).

Бігові й стрибкові естафети (по 20 м)

Загальна фізична підготовка:

– юнаки:

- 1) згинання й розгинання рук в упорі лежачи;

2) піднімання тулуба, лежачи на спині.

– дівчата:

1) стрибки через скакалку;

2) піднімання тулуба, лежачи на спині.

III. Заключна частина (7–8 хв.):

1. Рухлива гра «Бій півнів» (розбиваються по парах, кожний партнер, стрибаючи на одній нозі, намагається плечем вибити свого партнера з кола);

2. Підведення підсумків уроку;

3. Домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, стадіон, спортмайданчик.

**Обладнання:** секундомір, кубики.

**Основні задачі:** 1. Підвищення загального тонуру та рухливої активності. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 3. Розвиток швидкості, координації рухів і спритності. 4. Підготовка до контрольнo-залікових нормативів.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стрйові вправи;

2. Розминочний легкий біг 2000 м;

3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) вправи на гнучкість (розтягування) – (15 хв).

II. Основна частина (40–45 хв):

1) спеціальні бігові вправи (СБВ), що переходять у біг:

4x2 рази x30 м ;

2) прискорення 2x20 м, 1x50 м;

3) пробігти «човниковий біг» 4x9 м (по 2 рази);

4) біг на короткі дистанції – 1x30 м, 1x50 м, 1x80 м, (швидкість 100 % від максимальної, відпочинок до повного відновлення. Повторити коли пульс буде 120 уд/хв);

5) ігри й естафети на увагу й швидкість реакції.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Шикуння та підведення підсумків.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчини.

**Обладнання:** Рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Удосконалювання техніки на дистанції 100 м. 2. Удосконалювання в стрибках у довжину з місця. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей. 4. Підготовка до контрольньо-залікових нормативів.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стройові вправи;
2. Легкий розминочний біг 2000 м,
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (розтягування) – 15 хв.

II. Основна частина (40–45 хв):

1. Спеціальні бігові вправи (СБУ):
  - прискорення з високого старту – 3x20 м;
  - прискорення з низького старту – 3x20 м;
  - біг 100 м (на час),
2. Стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей (юнаки роблять на кожний рахунок, жінки через раз, один раз підскоки на місці, на 2-ой підтягти коліна до грудей) – 3x10 м, стрибки виконуються тільки на передній частині стопи.
3. Стрибки на правій і лівій нозі (2x20 відштовхувань), відштовхуючись, нога, у повітрі робить колесо.
4. Стрибок з місця, відштовхуючись 2-ма ногами – 8–10 разів.
- 4) «жабка» 6 разів – по 6 відштовхувань (3–4 підходи).

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Виховання сили волі. 2. Виконання контрольних нормативів у кросовому бігу. 3. Розвиток спеціальної витривалості.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стройові вправи;
2. Розминачний біг 800 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (15–20 хв).

II. Основна частина (40–45 хв):

Тест на загальну витривалість: біг – у змагальному темпі на результат, юнаки – 1000 м, дівчата – 500 м;

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків та домашнє завдання.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Розвиток швидкості бігу на 100 м. 2. Розвиток уміння стрибати у довжину з місця. 3. Тести на швидкісно-силову підготовленість.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стройові вправи;
2. Розминачний біг 2000 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (15–20 хв).
4. прискорення 2х30 м, 2х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв):

1. Тест на швидкісно-силову підготовленість:

- 1) біг 100 м з «високого старту» (с);
  - 2) «стрибок у довжину з місця» (на результат).
2. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків;
3. Домашнє завдання.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортивний зал, спортмайданчик.

**Обладнання:** секундомір, кубики, поперечина.

**Основні задачі:** 1. Контрольно-залікові нормативи. 2. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний, легкий біг 1600 м;
3. Загальнорозвиваючі вправи(ЗРВ) і вправи на розтяжку (15–20 хв);
4. Прискорення 1х10 м, 1х30 м, 1х50 м.

II. Основна частина (40–45 хв):

Тести на фізичний розвиток:

- 1) Тест «підтягування на поперечині».
- 2) Тест на швидкість і спритність рухів, розвиток координації рухів, поліпшення швидкісних якостей, з метою навчитися правильно розподіляти сили на дистанції: «човниковий біг» 4х9 м.
3. Тест на гнучкість:«нахил тулуба вперед з положення сидячи».
4. Спортивна гра.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Вправи на відновлення й розтяжку;
2. Підведення підсумків;
3. Домашнє завдання.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10 (2 години)

**Відділення:** основне.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** рулетка, секундомір.

**Місце проведення заняття:** Короленківські ставки, спортзал, стадіон.

**Основні задачі:** 1. Контрольно-залікові нормативи. 2. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

I. Підготовча частина (20–25 хв.):

1. Стройові вправи;
2. Розминочний біг 1600 м;



3. Загальнорозвиваючі вправи(ЗРВ) і вправи на розтяжку (15–20 хв);
4. Вправи на гнучкість (15–20 хв);
5. Прискорення 3x20 м, 1x50 м.

II. Основна частина (40–45 хв):

1. Тести на фізичний розвиток:

- 1) тест «підйом тулуба в положення сидячи за 1 хвилину» юнаки, дівчата – вправа на прес (ноги закріплені, руки за головою);
- 2) тест « згинання рук в упорі лежачи» ( кількість разів).

2. Спортивні ігри.

III. Заключна частина (7 – 8 хв):

1. Шикування;
2. Підведення підсумків;
3. Домашнє завдання.

## **6 ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Легка атлетика поєднує різні види фізичних вправ зі стереотипними (повторюваними в незмінному виді), циклічними (спортивна ходьба, біг), ациклічними (метання, стрибки) і змішаними рухами (крос, бар'єрний біг). У всіх видах легкої атлетики найбільше піддані ушкодженням гомілковостопний і колінний суглоби. Особливо часті розтягування й розриви зв'язкового апарата, надриви й розриви сухожиль (ахілового сухожилля, голівки двоголового м'яза плеча), рідше зустрічаються травми м'язів (спини, задньої поверхні стегна). Крім того, при загальних стартах на кросових дистанціях можливо гостра фізична перенапруга серцево-судинної системи. Іноді спостерігається так званий гравітаційний шок – короткочасна втрата свідомості в наслідок різкої зупинки після інтенсивного бігу.

Щоб уникнути травмування під час занять легкою атлетикою, необхідно виконувати наступні рекомендації з техніки безпеки:

1. Місця проведення занять слід постійно тримати у порядку. Вчасно проводити ремонт бігових доріжок і легкоатлетичних секторів. У зимовий час очищати їх від снігу, а у випадку заледеніння посипати повареною сіллю (піском, золою).

2. Перед заняттями необхідно перевіряти справність реманенту й устаткування, стан майданчиків.

3. Біг на стадіоні слід проводити тільки в напрямку проти годинникової стрілки.

4. Стежити, щоб у зонах безпеки під час біга й стрибків не було сторонніх предметів і людей.

5. Бігти короткі дистанції тільки по своїй доріжці, при досягненні максимальної швидкості не можна закінчувати біг відразу, а потрібно його продовжити якийсь час після перетинання фінішної лінії.

6. Необхідно ретельно рихлити пісок у ямі – місці приземлення, а при стрибках підкладати у взуття під п'яту гумові прокладки.

7. Не можна виконувати стрибки на нерівному й слизькому ґрунті приземленням на руки.

8. Не можна подавати снаряди кидком. Перед метанням гранат та інших предметів необхідно перевірити, чи немає людей у напрямку метання.

9. При метанні не можна стояти праворуч від того хто метає (коли метання виконується лівою рукою – ліворуч) і ходити за снарядами без дозволу викладача. Перед метанням слід витирати снаряди насухо.

10. Не можна перетинати місця, на яких проводяться заняття по метанню, бігу й стрибкам.

11. Граблі й лопати не можна залишати на місцях занять. Граблі треба класти зубами вниз.

12. Забороняється проводити на одному майданчику одночасно заняття не сумісними видами спорту (наприклад, футбол і метання, футбол і біг і т. д.).

## **7 ПОКАЗАННЯ Й ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ БІГОМ**

Бігом можуть займатися здорові особи різного віку, що не мають медичних протипоказань до занять фізичними вправами.

Почнемо із протипоказань. Ось абсолютні протипоказання, тобто стани, при яких бігати заборонено повністю, по Е. Г. Мильнеру:

1. Вроджені пороки серця й мітральний стеноз (звуження пересердно-шлункового отвору).

2. Перенесений інсульт або інфаркт міокарда.

3. Різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії.

4. Недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології.

5. Висока артеріальна гіпертензія (артеріальний тиск 180 на 110 і вище), відчувається біль. Якщо вона раптом з'являється, потрібно перейти на ходьбу, поки дискомфорт не скінчиться.

6. Хронічні захворювання нирок, тиреотоксикоз і цукровий діабет, не контрольований інсуліном.

7. Глаукома й прогресуюча короткозорість, що загрожує відшаруванням сітківки.

8. Будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

9. Розповсюджений остеохондроз хребетного стовпа, спондилоартрит, що супроводжується корінцевим радикулітом.

10. Захворювання великих суглобів нижніх кінцівок, поліартрити.

11. Варикозне розширення глибоких і різко виражене розширення поверхні вен нижніх кінцівок.

12. Вагітність.

Гіпертонічна хвороба II-III стадії зі схильністю до гіпертонічних кризів, бронхіальна астма, туберкульоз, жовчнокам'яна хвороба, вроджені пороки серця, мітральний стеноз, недостатність кровообігу, виражені розлади серцевого ритму, тромбофлебіт нижніх кінцівок, гостре захворювання, є протипоказанням для занять оздоровчим бігом. Що стосується кількості занять, то чим слабкіше здоров'я, тим частіше потрібно людині бігати. Але спочатку необхідно вирішити питання з хорошим лікарем – чи не протипоказаний вам біг.

Оскільки в осіб з надлишковою масою тіла, крім зниження функціональних резервів, виявляються різні порушення опорно-рухового апарата, тривалі бігові навантаження їм не рекомендуються. Питання про допуск до занять бігом може вирішити тільки лікар, тому що бігові навантаження висувають високі вимоги до серцево-судинної, дихальної, нервової систем, обмінних процесів. Перш ніж почати тренування, необхідно пройти медичне обстеження з визначенням рівня фізичного стану.

Під час гострих захворювань (грип, ангіна, респіраторні інфекції) тренування категорично забороняються. Навіть при нормалізації температури тіла, зникненні болі в горлі, кашлі та ін. ознак захворювань не можна відразу приступати до занять, оскільки повне видужання й відновлення функцій настають не відразу. Крім того, більшість гострих інфекційних захворювань навіть при найлегших формах, які часто переносять «на ногах» супроводжується інтоксикацією організму.

Основною умовою безпеки й ефективності занять бігом є відповідність потужності й обсягу навантаження стану здоров'я й рівню фізичних можливостей людини.

## 8 ЗАНЯТТЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Особливе значення набувають заняття фізичними вправами для тих студентів, які у зв'язку з перенесеними захворюваннями не можуть повною мірою використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Перед фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп стоять наступні завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку й загартовуванню організму;
- підвищення розумової й фізичної працездатності;
- формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для освоєння майбутньої професії;
- виховання потреби займатися фізкультурою протягом усього життя.

Ефективність фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп визначається методикою й організацією занять, педагогічною майстерністю викладача.

Заняття фізичними вправами зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, проводять після комплектування груп для навчальних занять. Розподіл по групах студентів проводить лікар.

Студенти поєднуються в групи відповідно до характеру захворювання:

- 1) із захворюваннями внутрішніх органів: серцево-судинної, дихальної, травної й ендокринної систем;
- 2) з порушенням зору й функціональними розладами нервової системи;
- 3) з порушенням функції опорно-рухового апарата, порушенням постави й сколіозу, наслідками травм і ушкоджень, захворюваннями суглобів, уродженими дефектами опорно-рухового апарата, органічними захворюваннями нервової системи.

Засобами фізичного виховання в спеціальних медичних групах є дозовані фізичні вправи, а також природні фактори й раціональний, гігієнічний обґрунтований режим, що забезпечує оздоровчий вплив на організм, що виключає формування шкідливих звичок. Основними засобами є фізичні вправи.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 (ЛФК) (2 години)

**Відділення:** ЛФК. Учбова група: 1 курс.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** гума, м'ячі з фітболу, килимки.

**Місце проведення заняття:** зал ЛФК.

**Основні задачі:**

1. Програма: «корекція постави – здорова спина».

2. Загальна фізична підготовка.

I. Підготовча частина (10–15 хв):

1. Шикування;

2. Переклик;

3. Повідомлення завдань заняття ;

4. Ходьба, біг у середньому темпі;

5. Стройові вправи;

6. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) і вправи на гнучкість (5–10 хв).

II. Основна частина (25–30 хв):

1. Вправи в русі;

2. Дихальні вправи;

3. Вправи, які зміцнюють поясний відділ спини;

4. Вправи, які зміцнюють м'язи преса: прямі, косі;

5. Вправи в парах.

III. Заключна частина (7–8 хв):

1. Розтяжка на фітболах;

2. Вправи на розслабленість;

3. Шикування;

4. Підведення підсумків.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2 (ЛФК) (2 години)

**Відділення:** ЛФК. Учбова група: 1 курс.

**Навчальна група:** юнаки й дівчата.

**Обладнання:** гума, килимки

**Місце проведення заняття:** зал ЛФК.

**Устаткування:** м'ячі, килимки.

**Основні задачі:** 1. Вдосконалення швидко-силових якостей і загальної витривалості. 2. Підвищення загального тону м'язів, профілактика перевтоми.

I. Підготовча частина (10–15 хв):

1. Шикування;

2. Переклик;

3. Повідомлення завдань заняття;

4. Ходьба, біг в середньому темпі;
  5. Стройові вправи;
  6. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ).
- II. Основна частина (25–30 хв):
1. Ходьба із зміною напрямів, рухом рук в суглобах;
  2. Легкий біг з поворотами, зміною напрямів;
  3. Дихальні вправи;
  4. Естафети з м'ячем.
- III. Заключна частина (7–8 хв):
1. Розтяжка на фітболах;
  2. Поновлюючі вправи;
  3. Вправи на розслабленість;
  4. Шикування;
  5. Підведення підсумків.

## **9 ОСОБЛИВОСТІ В ЗАНЯТТЯХ ЖІНОК**

Особливості виховання фізичних якостей у заняттях жінок продиктовані особливостями будови жіночого організму, стану полові сфери й циклічного характеру процесів, що відбуваються в половому апараті.

Порівняльні дані фізичного розвитку й функціональних можливостей жінок нижчі, ніж чоловіків. Жінка має менший зріст у порівнянні із чоловіком і у зв'язку із цим, менші розміри верхніх і нижніх кінцівок; навпаки, довжина хребетного стовпа стосовно загальної довжини тіла в неї більше. М'язи в жінок розвинені менше ніж у чоловіків, вони звичайно не перевищують 35 % від маси тіла. А ось жирова тканина жінки значно перевищує масу жирової тканини чоловіків. У жінок вона становить 28 %, у чоловіків 18 %. Ширина таза в жінок трохи більша, ніж у чоловіків, а ширина плечей менше. Поздовжні кістки таза в жінок більш розгорнуті. Внаслідок цього тазостегнові суглоби розташовані трохи далі один від одного.

Ці особливості пропорцій жіночого тіла створюють вигідні умови рівноваги під час опори на нижні кінцівки, але обмежують швидкість пересування, висоту стрибків, утрудняють виконання вправ з опорою на руках.

Жінки більш гнучкі в порівнянні з чоловіками, тому що в них більш еластичні зв'язки й краща здатність м'язів до розтягування. Їм відносно легше виконувати рухи з великою амплітудою. Є відмінності між серцем жінки й чоловіка. Якщо в чоловіка серце в середньому важить 300–400 гр., то в жінок – не більш 220 гр. Менший об'єм і величина серця жінки

приводить до того, що й об'єм крові, що викидається серцем в аорту при кожному скороченні, в жінки, менше, ніж у чоловіка, а серцебиття частіше. Тому в жінок у порівнянні з чоловіками, при виконанні стандартної роботи, відрізняється ЧСС (трохи вище) і частота дихання, але менше виражене підвищення артеріального тиску й більший період відновлення.

Помітні відмінності в жінок і в чоловіків і у темпах фізичного розвитку. Так, наприклад, під час росту довжини тіла, м'язової системи, життєвої ємності легенів протягом однакового періоду в чоловіків більше, ніж у жінок. Жінки мають більшу, ніж чоловіки, емоційну збудливість, їм властива підвищена чутливість.

Величезне значення для здоров'я жінки мають вправи, що сприяють зміцненню м'язових груп, які забезпечують нормальне положення статевих органів, живота й тазового дна. Недостатній розвиток м'язів живота може призвести до відвислості його й появи гризових випинань у області білої лінії, а недостатній розвиток м'язів тазового дна – до зміни положення внутрішніх органів, їх випадінню.

У зв'язку з особливостями розташування м'язів тазового дна впливати на них можна лише побічно, за допомогою вправ для м'язів живота, грушоподібного м'язу, м'язу таза. Механізм цього впливу полягає в тому, що скорочення м'язів живота викликає періодичне підвищення й зниження внутрішньочеревного тиску й почергове збільшення й зменшення навантаження на дно малого таза, змушуючи тим самим то скорочуватися то розслаблюватися відповідні м'язові групи. Ефективні в цьому випадку будуть такі спеціальні вправи:

- 1) підйом ніг на гімнастичній стінці;
- 2) підйом ніг на дивані з обтяженням (3–5 кг) і без нього;
- 3) кидання набивного м'яча двома руками через голову з положення лежачи на підлозі;
- 4) підйом тіла вгору з положення лежачи на підлозі без обтяження й з обтяженням (3–5 кг), ноги закріплені;
- 5) підйом ніг лежачи на животі на дивані;
- 6) з положення лежачи на спині хват руками за ніжки дивана, ноги піднято під кутом  $90^\circ$ , опускати ноги на підлогу вправо й уліво;
- 7) кидки набивного м'яча вгору з вихідного положення (і т. д.) присід і напів присід;
- 8) з положення сидячи на п'ятах по черзі сідати на підлогу ліворуч і праворуч від гомілок без допомоги рук;
- 9) із сидячого положення ноги вперед, пересування на сідницях вперед та назад без допомоги рук (живіт підтягнути, ноги по черзі напружені або розслаблені).

Крім вправ представлених вище, можна використовувати різні стрибки й підскоки, що виконуються багаторазово із середньою інтенсивністю, а також біг і кидання набивних м'ячів.

Виконувати вправи повільно, зосереджено, усвідомлюючи кожний рух. Дихання не затримувати, дихати глибоко й вільно. Під час витягування тіла в будь-якому положенні (стоячи, лежачи, сидячи) робити вдих, при роботі прямих м'язів живота – видих. Під час розслаблення м'язів у будь-якому положенні (стоячи, лежачи, сидячи) робити вдих. Ніколи не напружуватися ні під час вдиху, ні під час видиху. Дихати повільно.

Приступивши до занять фізичними вправами, основну увагу приділяти вихованню правильної постави, виправленню можливих скривлень хребетного стовпа, зміцненню м'язів живота, попереку, зв'язок, що фіксують внутрішні органи, а також підвищенню життєвої ємності легенів. Далі, по мірі втягування організму в фізичну роботу, можна включати в заняття вправи на розвиток фізичних якостей: гнучкості, спритності, швидкості, сили, витривалості. Фізичні вправи, що застосовуються жінками, багато в чому схожі з вправами для чоловіків, але навантаження в заняттях жінок значно менші.

Норми навантаження потрібно встановлювати з урахуванням індивідуальних особливостей, пам'ятати при цьому про необхідність відповідності величини навантажень до рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості, також урахувати стан полові сфери й циклічний характер процесів, що відбуваються в половому апараті. Чи можна займатися фізичними вправами в передменструальній і менструальній фазах? Однозначну відповідь на це питання дати не можливо. Навіть у здорових жінок, що не мають відхилень у плинні овуляційно-менструального циклу й у стані полові сфери, реакція організму в період менструації може бути різною. Отже, і реакція організму на фізичне навантаження в цей період також неоднакова.

Дівчатам, у яких немає порушень у протіканні менструального циклу, рекомендується продовжувати заняття фізичними вправами. В залежності від свого самопочуття, їм можна трохи знизити в ці дні загальне фізичне навантаження, виключити вправи, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску, який підсилює кровотечу (стрибки, вправи для м'язів живота й т. д.). Коли менструація супроводжується болючими відчуттями, заняття фізичними вправами слід припинити або обмежитися зменшеним навантаженням.

У заняттях для жінок особливе значення набуває принцип поступового збільшення навантаження. Тривалість дії цього принципу в порівнянні із заняттями для чоловіків, зростає приблизно вдвічі.



Працездатність протягом менструального циклу може коливатися в значних межах: найвища працездатність спостерігається в першій половині менструального циклу, найменша – у період менструації. Найчастіше зниження загальної працездатності відзначається під час порушень менструального циклу. У здорових жінок працездатність у період менструації може не порушуватися.

## **10 ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ Й ОBOB'ЯЗКИ СТУДЕНТІВ**

Основним цільовим завданням фізичної підготовки основного контингенту студентів є загальна фізична підготовка. Юнаки таке загартування одержують на уроках фізичного виховання у вузі. Різноманітна програма, що включає загальнорозвиваючі вправи, цілий ряд видів спорту, зокрема легкої атлетики, дозволяє їм зміцнити здоров'я, рости спритними, стрункими, мужніми. Фізична підготовка являє собою процес виховання (розвитку) фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння вправами.

Саме з орієнтацією на досягнення мінімально необхідного рівня основних рухових якостей під час загальної фізичної підготовки в навчальну програму для вузів з дисципліни «Фізична культура» були введені науково розроблені тести та їх оцінка в балах. Ці тести повинні проводитися на початку кожного навчального року як залікові, що характеризують підготовленість у момент вступу до ВУЗу, а також наприкінці року – такі, що визначають зміни за минулий навчальний період. Програмою передбачена здача студентами заліків з фізичного виховання. Залік проводиться у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом. У ході співбесіди визначається ступінь оволодіння студентом теоретичним програмним матеріалом. До заліку допускаються студенти, які повністю виконали практичний розділ навчальної програми, тобто ті, які виконали всі заплановані практичні контрольні вправи та нормативи. Строки й порядок виконання контрольних вимог, вправ і нормативів визначаються навчальною частиною ВУЗу разом з кафедрою фізичного виховання на весь навчальний рік і доводять до відома студентів. До виконання залікових вимог, вправ і нормативів допускаються студенти, які регулярно відвідували навчальні заняття та одержали необхідну підготовку. За кожний з видів виставляється окрема оцінка (експертна оцінка успішності освоєння навчального матеріалу й оцінка результатів відповідних тестів).

Загальна оцінка за семестр визначається середнім арифметичним з позитивних оцінок за всі види навчальної діяльності. Оцінка про виконання заліку з фізичного виховання вноситься в залікову книжку студентів наприкінці кожного семестру.

У процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

1) систематично відвідувати заняття з фізичного виховання (теоретичні й практичні) у дні й години, передбачені навчальним розкладом;

2) підвищувати свою фізичну підготовку, виконувати вимоги й норми та вдосконалювати спортивну майстерність;

3) виконувати контрольні вправи й нормативи, здавати заліки з фізичного виховання у встановлений термін;

4) дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку й харчування;

5) регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами й спортом, використовуючи консультації викладача;

6) брати активну участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, у ВУЗі;

7) проходити медичне обстеження у встановлений термін, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною й спортивною підготовкою;

8) мати чисту й охайну спортивну форму та спортивне взуття, що відповідають до виду занять і погоді.

Усі залікові вимоги й нормативи повинні бути доведені до відома студентів на початку кожного семестру (оцінюють рівень загальної фізичної підготовки за наступними показниками або тестами).

Характеристика спрямованості тестів (хлопці, дівчата):

1. ТЕСТ на загальну витривалість: «Біг на 1000 м (ч) і 500 м (д)» для визначення загальної й швидкісної витривалості проводяться на стадіоні або рівній ґрунтовій доріжці після попередньої розминки. Рекомендована присутність медперсоналу. Обов'язкова наявність медичної аптечки. Час засікають із точністю до 0,1 сек. З метою забезпечення медичної безпеки тестування проводять після попереднього тренування. Бігову дистанцію розмічають таким чином, щоб учасники могли легко орієнтуватися й не змінили маршруту під час забігу. Рекомендується проводити забіги групами до 10 чоловік. Учасникам дається 1 спроба.

2. ТЕСТ для оцінки швидкості й швидкісно-силової підготовленості: «Біг на 100 м з високого старту» (с). Проводять на прямій рівній доріжці довжиною не менше 100 м. Учасникам дається завдання пробігти всю дистанцію, не сповільнюючи руху, з максимально можливою швидкістю. Рекомендується проводити забіги парами. Викладач із секундоміром стає збоку на лінії фінішу, його помічник із прапорцем – біля стартової лінії, допомагає викладачеві в організації забігів. По команді помічника «На старт!» учасники підходять до лінії й встають обличчям у напрямку бігу,

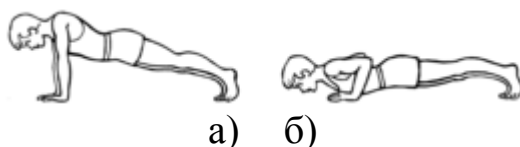
відставивши одну ногу назад. По команді «Увага!» помічник підіймає прапорець вгору, учасники при цьому злегка згинають обидві ноги й нахиляють тулуб трішки вперед. По команді «Марш!» помічник різко опускає прапорець вниз, а викладач включає секундомір. Учасники біжать на повну силу до орієнтира. Секундомір вимикається в момент перетинання грудьми учасників лінії фінішу. Точність виміру – до 0,1 сек. Викладач може користуватися двома секундомірами. Учасникам дається 1 спроба.

3. ТЕСТ на швидко-силову підготовленість, розвиток стрибучості: «Стрибок у довжину з місця» (для виміру динамічної сили м'язів нижніх кінцівок). З вихідного положення стоячи, стопи злегка нарізно, носки стоп на одній лінії зі стартовою лінією, виконати стрибок уперед з місця на максимально можливу відстань. Учасник попередньо згинає ноги, відводить руки назад, нахиляє вперед тулуб, зміщаючи вперед центр ваги тіла й махом рук вперед і поштовхом двох ніг виконує стрибок. Тест необхідно проводити на маті або м'якому ґрунтовому покритті (можна використовувати яму з піском). Учасникам дається 3 спроби. У залік іде кращий результат.

4. ТЕСТИ на силову підготовленість і витривалість м'язів:

а) «Підтягування на поперечині» (для оцінки сили й силовій витривалості м'язів верхнього плечового пояса у хлопців). У висі на поперечній перекладині, руки прямі, виконати максимально можливе число підтягувань. Підтягування вважається виконаним правильно, коли руки згинаються, підборіддя вище перекладини, потім розгинаються повністю, ноги не згинаються в колінних суглобах, рухи без ривків і махів. Неправильно виконані підтягування не зараховуються. Учасникам дається 1 спроба.

б) «Згинання рук в упорі лежачи». Для виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Усе це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла під час віджимання допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах. Учасникам дається 1 спроба.



а) правильне виконання; б) не правильне виконання  
Рисунок 11.1 – «Згинання рук в упорі лежачи»

в) «Підйом тулуба у положення сидячи за 1 хвилину» (для виміру швидко-силової витривалості м'язів згиначів тулуба у студентів). З ісходного положення (І. П.) лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах суворо під кутом 90°, стопи на ширині плечей, руки за головою, лікті розведені в сторони, торкаються підлоги, партнер притискає ступні до підлоги. По команді «Марш!» учасник виконує за 60 секунд максимально можливе число підйомів тулуба, згинаючись до торкання ліктями стегон і вертаючись зворотним рухом в І.П., розводячи лікті в сторони до торкання підлоги лопатками, ліктями й потилицею. Вправа виконується на гімнастичному маті або килимі. Неправильне виконання: відсутність повного торкання підлоги трьома частинами тіла: лопатками, потилицею й ліктями. Учасник, опускаючи тіло в І.П., повинен торкатися підлоги послідовно спочатку лопатками, потім потилицею, потім ліктями. Таким чином, у заключній фазі, тіло учасника повинне прийти в І.П., тобто торкатися підлоги одночасно трьома частинами тіла: лопатками, потилицею й ліктями. Учасникам дається 1 спроба.

Таблиця 11.1 – Контрольні нормативи (тести) із загальної фізичної підготовки, які здаються з легкої атлетики

ТЕСТИ (Контрольні нормативи)	Стать	НОРМАТИВИ оцінка в балах				
		5	4	3	2	1
1. Біг 1000 м (хв., сек) 500 м (хв., сек)	чол.	3.10	3.20	3.30	3.45	4.00
	жін.	1.45	1.55	2.05	2.15	2.30
2. Біг 100 м (сек)	чол.	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
	жін.	15.7	16.0	17.0	17.5	18.1
3. Стрибок у довжину з місця (см)	чол.	250	240	230	220	210
	жін.	190	180	170	160	150
4. Підтягування на поперечині	чол.	15	12	9	7	5
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	чол.	50	40	30	25	20
	жін.	14	12	10	8	6
6. Піднімання тулуба з положення на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	жін.	60	50	40	30	20

Середня оцінка нормативів у балах	5А	4В	4С	3D	3Е	2	1
Рейтингова оцінка знань	20–17	15,25–16,99	13,50–15,24	11,75–13,49	11,74–10,1	10	5

## ВИСНОВКИ

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує природні для людини фізичні вправи: біг, стрибки й метання. Завдяки заняттям з легкої атлетики людина вчиться правильним руховим навичкам ходьби, бігу, стрибків, подолання перешкод і так далі, необхідних йому в повсякденному житті. Розвивається спритність, прудкість, сила й витривалість, точність і краса рухів. Легка атлетика – один з основних і найбільш масових видів спорту. Заняття легкою атлетикою загальнодоступні завдяки різноманітності її видів, величезній кількості вправ, що легко дозуються, якими можна займатися всюди й у будь-який час.

Можна вважати, що комплексні заняття з легкої атлетики є одним з «механізмів» реалізації цілей і завдань по профілактиці захворювань, шкідливих звичок і правопорушень, а також зміцненню здоров'я, підтримці високої працездатності людини, затвердженню здорового способу життя, формуванню потреб особи у фізичному та етичному вдосконаленні, розвитку вольових якостей особистості. Правила організації й гігієни самостійних занять легкої атлетики включають у себе, перш за все, здоровий спосіб життя, раціональний режим дня, дотримання особистої гігієни, заходи профілактики спортивного травматизму й гартування, крім того, необхідно підтримувати санітарний стан місць занять, спортивного одягу й взуття, а також знати основний характер дії вживаних вправ на організм людини.

У зміст курсу «Легка атлетика» входить: техніка легкоатлетичних видів; спеціальних вправ, що застосовуються для навчання й розвитку фізичних якостей. Не менш важливе значення має вивчення історії розвитку видів легкої атлетики, вивчення й практичне використання різних тестів, що дозволяють оцінити всі сторони фізичного розвитку, фізичної підготовленості, динаміки фізичних якостей. На базі вивчення курсу «Легка атлетика» створюються можливості для формування гармонійно розвинутої особистості, сприяючи оздоровленню й розвитку людського суспільства.

**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К.:Здоровье, 1986. – 160 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди / О. В. Гогін. – Х.: ОВС, 2001. – 112 с.
3. Динер В. Л. Теория и методика физической культуры / В. Л. Динер. – Краснодар, 2001. – 228 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
5. Жолдак В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жолдак. – М.: Высшая школа, 1983. – 188 с.
6. Ильин В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В. И. Ильин. – М.: [б.и.], 1978. – 118с.
7. Колодий О. В. Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / О. В. Колодий, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.
8. Коробейніков М. К. Фізичне виховання / М. К. Коробейніков, А. А. Міхеєв, І. Г. Ніколенко. – М.: Высшая школа, 1984. – 336 с.
9. Коробченко В. В. Легка атлетика / В. В. Коробченко. – К.: Вища школа, 1977. – 224 с.
10. Кривоносов М. П. Методика навчання легкоатлетичних вправ / М. П. Кривоносов, Т. П. Юркевич. – Мінськ: Вышэйш школа 1986. – 299с.
11. Кукушкин А. П. Легкая атлетика / А. П. Кукушкин, Л. С. Хоменков, И. А. Срепанченко. – М.: ФиС, 1957. – 399с.
12. Лимарь П. Л. Легкая атлетика для юношей / П. Л. Лимарь. – М.: Просвещение, 1999. – 241 с.
13. Марков Д. П. Легкая атлетика / Д. П. Марков, Н. Г. Озолина. – М.: ФиС, 1999. – 659 с.
14. Озолин Н. Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолина, Д. П. Маркова. – 2 изд., доп., перераб. – М.: ФиС, 2002. 670 с.
15. Малков Е. А. Подружись с «королевой спорта» / Е. А. Малков. – М.: «Просвещение», 1987. – 111 с.
16. Петровський В. В. Як навчати легкоатлетичних вправ / В. В. Петровський. – К.: Здоров'я, 1972. – 248 с.
17. Сидоренко М. М. Легка атлетика / М. М. Сидоренко. – Мінськ.: Вышэйш. шк.,1968. – 283 с.

18. Буйлин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: ФиС, 1981. – 192 с.
19. Коробова А. В. Школа легкой атлетики / А. В. Коробов. – 2-е изд. доп., перераб. – М., 1998. – 228 с.
20. Головин В. А. Физическое воспитание / В. А. Головин, В. А. Масляков, А. В. Коробков. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
21. Воронкин В. И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / В. И. Воронкин, Н. Г. Озолин, Ю. Н. Примаков. – 4-е изд., доп., перераб. М.: ФиС, 1989. – 671 с.
22. Харабуги Г. Д. Теория и методика физической культуры / Г. Д. Харабуги. – М.: ФиС, 1969. – 352 с.





ЕЛЕКТРОННЕ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

**Марченко** Олена Віталіївна

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
ДО ВИКОНАННЯ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ  
(ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ УСІХ НАПРЯМКІВ ПІДГОТОВКИ).**

Підписано до випуску 04.07. 2012 р. Гарнітура Times New.  
Умов. друк. арк. 3,5. Зам. № \_

---

Державний вищий навчальний заклад  
«Донецький національний технічний університет»  
Автомобільно-дорожній інститут  
84646 м. Горлівка, вул. Кірова, 51  
E-mail: druknf@rambler.ru

Редакційно-видавничий відділ

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців, виготовників  
і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 2982 від 21.09.2007 р.