

**Методичні вказівки
до практичних занять
з легкої атлетики**

Розробив
викладач фізичного
виховання Вельма О. М.

ЗМІСТ

Розділ I. Особливості занять легкою атлетикою.

I.1. Легка атлетика -- засіб фізичного виховання студентів.

I.2. Розвиток рухових якостей студентів.

Розділ II. Організація і зміст занять з легкої атлетики.

II.1. Урок легкої атлетики.

II.2. Біг на середні і довгі дистанції.

II.3. Біг на короткі дистанції.

II.4. Особливості техніки бігу на 200 і 400 метрів.

II.5. Естафетний біг.

II.6. Стрибок довжину з розбігу. Потрійний стрибок.

Розділ III. Спортивно-ігрові засоби виховання фізичних здібностей.

III.1. Виховання фізичних здібностей у процесі навчання бігу.

III.2. Виховання фізичних здібностей у процесі навчання стрибків.

Розділ IV. Комплекси вправ для індивідуального виховання фізичних здібностей.

IV.1. Комплекси для виховання сили та швидкісно-силових здібностей.

IV.2. Комплекси для виховання швидкісних здібностей.

IV.3. Комплекси для виховання витривалості.

IV.4. Комплекси для виховання гнучкості.

IV.5. Комплекси для виховання спритності.

Розділ V. Додатки.

Розділ І. Особливості занять легкою атлетикою.

І.1. Легка атлетика – засіб фізичного виховання студентів.

Серед засобів фізичного виховання студентів одне з провідних місць займають різні види ходьби, бігу стрибків і метань, що пояснюється їх природністю, динамічністю та емоційністю. Різні види легкої атлетики є складовими частинами кожного уроку з фізичної культури.

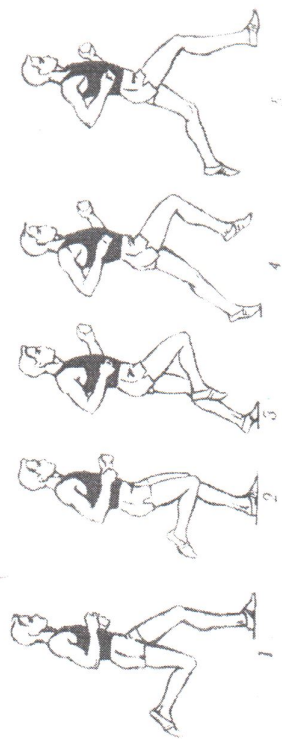
Правильно організовані заняття з легкої атлетики сприяють зміцненню здоров'я (поліпшують обмін речовин, зміцнюють нерву, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, формують гарну поставу), гармонійному фізичному розвитку студентів (їх фізичних, моральних і вольових якостей), вихованню активності, дисциплінованості, прищепленню організаційно-фізкультурних і санітарно-гігієнічних навичок.

Зміст занять з легкої атлетики і методика проведення їх залежать від вікових особливостей студентів. Основна форма занять легкою атлетикою для студентів – урок фізичної культури у навчальному закладі, та секція з легкої атлетики.

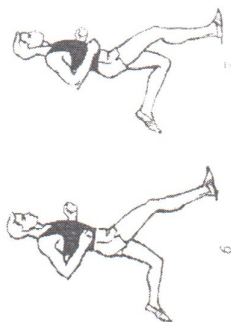
І.2. Розвиток рухових якостей у студентів.

Ступінь оволодіння технікою легкоатлетичних вправ залежить від розвитку рухових (або фізичних) якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Окремі види легкої атлетики потребують переважно розвитку однієї з цих якостей.

Фізичні вправи можуть впливати на процес вікового розвитку рухових якостей, згладжувати нерівномірності і виправляти відхилення. Активні заняття фізичними вправами сприяють швидкому формуванню морфологічних структур і функціональних систем молодого організму. Залежно від рівня



Мал. 9 Біг на довгі дистанції.



Мал. 10 Постановка стопи на опору під час бігу на середні дистанції.

його розвитку вирішуються завдання, застосовуються методи і підбираються педагогічні впливи для формування рухових якостей.

На початку основної частини уроку рекомендується виконувати вправи для розвитку швидкості, потім сили і витривалості, допускається проведення спочатку силових вправ, а потім швидкісних. Вправи на витривалість виконуються після швидкісних і силових. Така черговість зумовлена особливостями нейродинаміки і станом периферичного рухового апарату. В старшому віці поряд з вдосконаленням у швидкості, спритності і гнучкості багато часу відводиться розвитку сили і витривалості (особливо юнаки). Для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженням, опором партнера, переборенням ваги власного тіла.

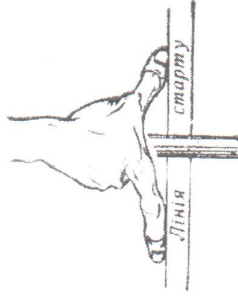
Сила потрібна для виконання будь-якої з легкоатлетичних вправ. У старшому віці обов'язковою є спеціальна силова підготовка. Вправи з обтяженням бажано виконувати з прискоренням, що сприятиме більшому простоту сил і кращому скороченню м'язів. Для збільшення м'язової маси силові вправи, потрібно виконувати в повільно-рівномірному темпі. Проте слід пам'ятати, що дуже великі силові навантаження з обтяженням можуть призвести до сплюсненні стопи і порушення постави. Обов'язково потрібно розслабляти м'язи після навантаження, а також м'язи, які не беруть участь в переміщенні ланок тіла або не утримують його в певному положенні.

Розвиток *швидкості* має особливе значення, тому що її рівень впливає на поліпшення інших рухових якостей. Власне швидкість проявляється у швидкості реакції, швидкості окремого руху і в максимальній частоті рухів.

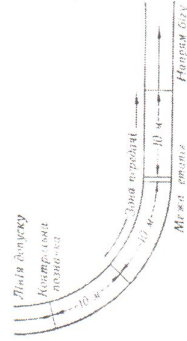
Швидкість рухової реакції збільшується до 20 років. Швидкість рухової реакції залежить від типу нервової системи (мас генетичний характер), але її можна розвивати з допомогою певних фізичних вправ (наприклад, на раптовість – рухливими і



Мал. 3 Передавання естафетної палички способом зверху.



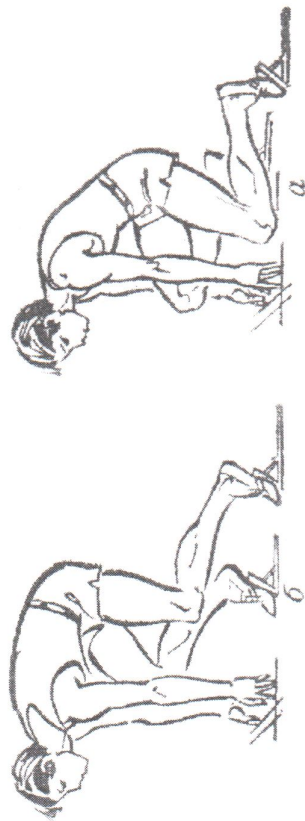
Мал. 4 Тримання естафетної палички при низькому старті.



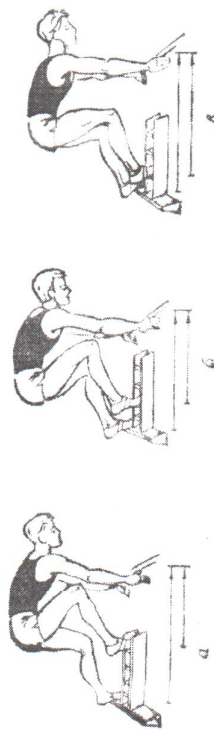
Мал. 5 Зона передачі палички в Естафетному бігу по колу стадіону.



Мал. 6 Момент передавання і Приймання естафетної палички способом знизу.



Мал.1 Перехід з положення по команді „На старт!” (а) у вихідне положення по команді „Увага!” (б).



Мал.2 Варіанти низького старту: а – звичайний, б – зближений, в – розтягнутий.

спиртивними іграми). Частота рухів також змінюється з віком і найбільшими темпами зростає до 15 – 16 років. Найбільший приріст швидкості припадає на 14 – 15 років. Після чого темпи морфолгічних і функціональних перебудов в організмі, що забезпечують зростання швидкості, знижуються.

Загальна *витривалість* у сращому віці помітно збільшується, що створює фундамент для розвитку спеціальної витривалості з допомогою кросового бігу, гонок на лижах ...

Спритність визначається співвідношенням сили, швидкості і витривалості. Вона характеризується умінням оволодівати координаційно складними рухами, часом, необхідним для цього. І ступенем досягнення точності в певному русі. Найкращі результати дають стрибки у висоту і довжину, метання.

Гнучкість треба розвивати протягом усіх вікових періодів студента. Максимальної величини активна гнучкість досягає в 13 – 14 років (у дівчат) і 16 – 16 (юнаки). Дуже сприяють розвитку і збереженню гнучкості регулярні виконання вправ на розтягування. Тому вправи на гнучкість слід включати в домашні завдання студентів.

Розділ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

II.1. Урок легкої атлетики

Як було сказано вище, основною формою занять з легкої атлетики є урок. Перед кожним уроком ставляться конкретні гігієнічні, освітні і виховні завдання.

Розрізняють чотири типи уроків з легкої атлетики:

1. Початкове вивчення матеріалу.
2. Навчально-тренувальний.
3. Повторно-узагальнюючий.
4. Контрольно-обліковий.

На уроці початкового вивчення матеріалу студентів ознайомлюють з видом легкої атлетики для створення в студентів загального цілісного уявлення про нього. Студенти оцінюють нові відчуття, порівнюючи їх з своїм руховим досвідом.

Закріплюють матеріал на навчально-тренувальному занятті. Для розширення уявлення про виучуваний рух застосовують нові вправи. Умови конання поступово ускладнюють збільшенням швидкості або додатковим завданням для кращого засвоєння техніки руху.

Повторення, остаточне уточнення і міцне засвоєння цілісної рухової дії провадиться на повторно-узагальнюючому уроці.

На контрольно-обліковому уроці удосконалюють виконання, перевіряють його якість (головну рухову дію учні виконують з максимальним зусиллям).

Урок має три частини: вступну, основну і заключну.

Вступна частина уроку відводиться на організацію учнів, психологічну і функціональну підготовку їх до основної діяльності. Учнів шикують (в одну шеренгу), приймають рапорт, повідомляють завдання уроку. Після цього виконують стройові вправи (на місці і в русі), ходьбу, повільний біг і сім – десять загальнорозвиваючих вправ, підібраних таким чином,

ДОДАТКИ

вправ ранкової гімнастики).

2. Метання в ціль з різних вихідних положень — стоячи спиною, сидячи, лежачи, стоячи лівим — правим боком до цілі і т. д. на відстань 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 11.

1. 3 вихідного положення основна стійка зробити вправу: на рахунок

1 — права рука вгору — права нога назад;

2 — права рука назад — права нога назад;

3—4 — кидок м'яча у ціль з відстані 2, 3, 4 метрів.

2. Обертання скакалки під ногами з різною швидкістю (можна виконувати групою).

Комплекс 12.

1. 3 вихідного положення основна стійка, спиною до цілі: на рахунок

1 — права рука вперед, нога права на носок;

2 — ліва рука вперед — нога ліва на носок;

3—4 — поворот, кидання м'яча в ціль з відстані 6—8—10 метрів

3. Жонглювання тенісними м'ячами (підкинути — піямати тощо) у ходьбі та повільному бігу.

Застосовуючи на практиці комплекси вправ, слід насамперед ураховувати індивідуальні особливості учнів. Підбір засобів педагогічного впливу і визначення їх співвідношення залежить від рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здібностей до навчання рухів та інших особистісних якостей.

На закінчення слід сказати, що процес виховання фізичних здібностей буде ефективним тільки в тому разі, коли педагогічний вплив точно відповідатиме віковому розвитку учня.

Такий підхід дає змогу диференційовано розв'язувати навчальні, виховні, оздоровчі завдання, а також сприяти підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей студентів.

щоб різносторонньо вплинути на весь організм. Амплітуда рухів і навантаження зростають поступово.

В **основній частині** уроку вирішуються головні завдання, пов'язані із засвоєнням рухів, розвитком навичок, вихованням фізичних і вольових якостей, зміцненням здоров'я і перевіркою успішності дітей. Найскладніші рухові дії або вправи, що потребують прояву швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів, спритності, планування потрібно на початок основної частини, потім закріплюють раніше пройдений матеріал або виконують вправи на розвиток сили і витривалості.

У **заклю́чній частині** треба зняти збудження учнів і підготувати їх до занять з інших предметів. Для цього поступово зменшують фізичне навантаження, даючи нескладні за координацією вправи середньої інтенсивності (повільний спокійний біг, ходьба, вправи на розслаблення і увагу, малорухливі ігри...). Потім підбивають підсумки уроку і дають завдання додому.

Для вирішення поставлених на уроці завдань застосовують фронтальний метод, змінний, поточний, груповий і метод індивідуальних завдань.

Фронтальний метод — це виконання вправи одночасно всіма учнями. Найчастіше використовується у вступній і заключній частинах уроку, рідше — в основній при виконанні загальноорозвиваючих вправ, розучування вправ без страхування і підтримки.

При *змінному методі* учні виконують ту саму вправу, але не всі зразу, а дві-три зміни (черги). Цей метод дає змогу краще дозувати навантаження та виправляти помилки у виконанні, але щільність уроку нища, ніж при фронтальному.

Суть *поточного методу* полягає в тому, що учні у саму вправу виконують один за одним по черзі. До цього методу

вдаються тоді, коли вправи нескладні і добре розучені.

Груповий метод передбачає поділ на групи з послідовним виконанням завдання. Кожна група (відділення) має свої завдання, яке учні можуть виконувати одночасно. По черзі чи позмінно. По команді викладача відділення міняють завдання і місця заняття.

Метод *індивідуальних завдань* можна використовувати на уроках, спрямованих на виховання рухових якостей і виправлення помилок.

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10—15 метрів (4—5 стояків чи набивних м'ячів).

Комплекс 5.

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві — зіскок, перекид, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль з відстані 6, 7, 8 метрів.

2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах.

Комплекс 6.

1. Кидки в ціль м'ячів (3, 4, 5 шт.) після «човнико вого» бігу (10 мХ2).

2. 3 вихідного положення основна стійка кидок м'яча вгору, набрати положення лежачи, встати, зловити м'яч.

Комплекс 7.

1. 3 вихідного положення основна стійка, м'яч біля ніг, на підлозі. За сигналом кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.

2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «коня», «козла» тощо).

Комплекс 8.

1. 3 вихідного положення основна стійка кидок м'яча вгору, лягти на спину, встати, піймати м'яч.

2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного по то ження руки на плечі партнера, права — ліва нога вперед.

Комплекс 9.

1. Стрибки на двох, одній нозі через набивні м'ячі на відстань 10—12 метрів, тримаючи в руках м'яч.

2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві, зробити перекид перестрибуючи через планку, пройти по гімнастичній стінці і т. д.).

Комплекс 10.

1. Ходіння по гімнастичній колоді, лаві (спиною вперед) з виконанням нескладних гімнастичних вправ (наприклад,

Комплекс 12.

1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки вбоки, вгору, вниз (за допомогою партнера, тримати 3—4 секунди).
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера; нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
3. З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

IV.5. Комплекси для виховання спритності

Комплекс 1.

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що накреслено на стіні (з відстані 3, 4, 5 метрів).
2. Стрибок у довжину з місця при вихідному положенні спиною до напрямку стрибка.

Комплекс 2.

1. Метання чи кидання п'яти м'ячів з максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу на відстань 3, 4, 5 метрів.
2. Біг з вихідного положення спиною до напрямку бігу за сигналом. Поворот на 360° і продовження бігу.

Комплекс 3.

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибками на лівій-правій ногах.
2. Метання м'яча в ціль після колового обертання тулуба вправо-вліво. На рахунок: 1—2—3 — обертання, 4 — кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4.

1. Метання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) з вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі 2, 3, 4 метри).

II.2. БІГ НА СЕРЕДНІ І ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Техніка. Біг на середні і довгі дистанції належить до вправ на витривалість. Як правило, бігти починають з високого старту (на 800 м можна також з низького). На 1500, 5000 дається загальний старт, на решті дистанцій спортсмени біжать по різних доріжках. Бігуни стартують на початку повороту (за винятком дистанції 1500м).

При високому старті спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2—3 стопи назад на носок. Під час старту на 800 м за командою "На старт!" він згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту — опускає її на ґрунт або обидві руки вільно вниз.

Перший і третій варіанти стартового положення застосовують в основному на 1500, 5000 і 10000 м, другий на 800 і 1500 м.

По команді "Руш!" треба своєчасно і швидко розпочати біг, як мога швидше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшують, збільшують довжину кроків, біг прискорюють до вільного бігу по дистанції.

Для техніки бігу по дистанції характерні: невеликий нахил тулуба вперед, таз подається назад, положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. (мал. 9, 10).

Під час бігу на повороті бігун трохи нахилиє тулуб до центра кола, праву стопу ставить на опору розвернутою до середини, права рука рухається з більшою амплітудою, її лікоть відводиться далі вбік.

Фінішуючи спортсмен прискорює біг: на середніх дистанціях — за 100—150 м до кінця дистанції, на довгих — за 400-600 м. Бігуни, у яких добре розвинута спеціальна витривалість, можуть розпочинати фінішне прискорення раніше: на середніх дистанціях — за 200-250 м, на довгих — за 600-1000м.

Навчання. Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на середні і довгі дистанції.

З а с о б и.

1. Пояснення суті й особливостей техніки бігу на середні і довгі дистанції.
2. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на середні і довгі дистанції.
3. Демонстрація техніки бігу на середні і довгі дистанції (зразковий показ, розбір кінограм, схем, фотографій).
4. Виконання бігу на відрізках 60—80 м (2—3 рази).

М е т о д и ч і в к а з і в к и. Біг по прямій, швидкість доступна (звичайно середня). Демонстрація бігу (викладачем, підготовленим спортсменом) і по прямій, і на віражі.

Завдання 2. Навчити правильних бігових рухів.

- З а с о б и.
1. Біг закидаючи гомілку назад.
 2. Біг високо піднімаючи стегна.
 3. Дріботливий біг з переходом на

звичайний.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Вправи виконують на відрізках 20—40 м. Під час виконання першої вправи руки вільно опустити вподовж тулуба, намагаючись п'ятками торкнутися сідниць. Другу вправу виконують також з опушеними руками, якомога менше просуваючись вперед. У третій вправі тулуб і опорна нога становлять пряму лінію. Крім того, при виконанні другої і третьої вправ опорна нога при кожному кроці випрямляється в коліні.

Завдання 3. Навчити відштовхуватися під час бігу.

З а с і б. Біг стрибками з ноги на ногу.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Руки рухаються, як і при звичайному бігу. Вправу виконують на відрізках 20—40 м, повністю випрямляючи поштовхову ногу.

стілки на рівні поперекового відділу.

3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
2. Нахили назад з допомогою партнера до положення гімнастичного «моста».
3. Повороту рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

1. Пружинисті погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10.

1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
2. Вихідне положення — основна стійка. Тримуючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
3. Основна стійка руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед з допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

пружинисті присідання на правій, лівій ногах.

2.3 вихідного положення основна стійка, ноги на ширині плечей — колові рухи тулубом управо—вліво.

3. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинисті погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.

2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'яток.

3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою — лівою) в різних площинах.

2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.

3.3 вихідного положення — основна стінка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

1.3 вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

3.3 вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — держати 3—4 секунди.

Комплекс 7.

1. Пружинисті погойдування в положенні гімнастичного «напівпагату», «шпагату».

2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками

Завдання 4. Навчити вільного бігу по прямій.

З а с о б и. 1. Біг вільним маховим кроком.

2. Біг з прискоренням.

3. Біг із зміною темпу.

М е т о д и ч и в к а з і в к и. Першу вправу спочатку роблять повільно, швидкість бігу збільшують поступово. Першу і другу вправи виконують на відрізках 60—100 м, третю — на 80—120 м, намагаючись бігти вільно. Основну увагу звертають на серйозні помилки і на їх виправлення. При повторенні помилок треба застосувати спеціально-підготовчі вправи, які значно прискорюють оволодіння технікою бігу.

У початківців можуть бути такі помилки:

1. Недостатньо випрямлені в коліні ноги у момент заднього поштовху. Помилка виникає внаслідок недостатньої рухомості в колінному суглобі або слабкого розвитку м'язів стегна і гомілки, зв'язок кульшового суглоба.

Для виправлення цієї помилки можна рекомендувати такі вправи:

- 1) зосередження уваги на правильному відштовхуванні під час бігу;
- 2) біг стрибками з ноги на ногу (руки рухаються, як і при звичайному бігу);
- 3) ходьба випадами;
- 4) ходьба і біг високо піднімаючи стегна;
- 5) біг високо піднімаючи стегна з переходом на звичайний біг;
- 6) біг на гору;
- 7) біг у ямі з тирсою або з піском високо піднімаючи стегна;
- 8) різноманітні одно- і багаторазові стрибки з місця і з розбігу і т. ін.

2. Надмірний нахил тулуба вперед, що обмежує рух вперед стегна махової ноги, внаслідок чого зменшується довжина кроків і відповідно швидкість бігу. Для усунення цієї помилки рекомендується розправляти і відводити назад

плечі. Крім того, можна застосовувати такі вправи:

- 1) біг з гори з відведенням плечей назад;
- 2) ходьба високо піднімаючи стегна;
- 3) біг високо піднімаючи стегна і повільно просуваючись вперед, руки на поясі (великим пальцем вперед);
- 4) біг на прямих ногах (плечі відхилені назад);
- 5) повільний і середнього темпу біг з палицею, закладеною між ліктями за спиною, тулуб вертикальний.

3. Нахил тулуба назад. У новачків ця помилка трапляється через недостатній розвиток м'язів живота. Якщо, незважаючи на неодноразові нагадування, учень не в змозі усунути ваду, можна порекомендувати такі вправи:

- 1) ходьба високо піднімаючи стегна (при цьому акцентують увагу на правильний нахил тулуба вперед);
- 2) ходьба випадами, нахилиючи тулуб вперед;
- 3) біг високо піднімаючи стегна в упорі і дуже нахиливши тулуб вперед;
- 4) біг на круту гору, максимально нахиливши тулуб вперед;
- 5) біг на гору стрибками з ноги на ногу;
- 6) біг проти вітру;
- 7) вправи для розвитку м'язів живота і спини.

4. Розгойдування тулуба з сторони в сторону. Звичайно ця помилка виникає внаслідок того, що новачок широко ставить стопи або повертає їх назовні. Усувають помилку бігом по прямій лінії.

5. Скутість рухів. Виникає через невміння розслабляти м'язи під час бігу. Вправи для виправлення помилок:

- 1) біг тримаючи руки за спиною;
- 2) стоячи на місці, трохи нахилити тулуб вперед і виконувати рухи руками, як під час бігу;
- 3) дріботливий біг;
- 4) те саме, з переходом на звичайний і прискорений біг;

Комплекс 10.

1.3 вихідного положення гімнастична палиця за спиною біг з прискоренням на відстань до 60—80 метрів.

2. Ходіння на руках за допомогою партнера.

Комплекс 11.

1. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (використовуються набивні м'ячі, гантелі тощо).

2. Біг, ходьба, біг.

Комплекс 12.

1. Ходьба, біг, ходьба з перенесенням партнера.

2.3 вихідного положення вис на гімнастичній стійці — підняття та опускання ніг під прямим «кутом».

IV.4. Комплекси виховання гнучкості

Комплекс 1.

1.3 вихідного положення основна стійка ноги на ширині плечей: нахили тулуба вперед, назад.

2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.

3.3 вихідного положення — руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинисті нахили, «притягування» тулуба руками до гомілки.

2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

3. Гімнастична палиця внизу. Піднімання рук угору — назад до межі (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік —

Комплекс 2.

1. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
2. Біг з прискореннями на відстань до 60—80 метрів.

Комплекс 3.

1. Багаторазова серія кидків набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстань до 40—60 метрів.

Комплекс 4.

1. Згинання та розгинання рук з вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг з подоланням перешкод (3—4 перешкоди на відстані до 60 метрів).

Комплекс 5.

1. Вис на зігнутих руках.
2. З вихідного положення сидючи на підлозі чи на стільці підняти прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6.

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, одній нозі, із зміною по черзі ніг.
2. Біг із зміною лідера.

Комплекс 7.

1. Біг з вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Перетягування, підтягування у парах (у руках гімнастична палиця). Партнери за вагою повинні бути однаковими.

Комплекс 8.

1. Утримання ваги на розведених в сторони руках (300, 400, 500 грамів).
2. Просування стрибками вперед із скакалкою.

Комплекс 9.

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

- 5) дріботливий біг вниз (наприклад, східцями стадіону);
- 6) біг з гори;
- 7) біг за інерцією;
- 8) біг за вітром тощо.

6. Недостатнє піднімання стегна махової ноги. Ця помилка пов'язана з недостатнім махом ноги вперед-угору, передчасним розгинанням гомілки, надмірним нахилом тулуба вперед, а також буває як наслідок слабкості м'язів, що піднімають стегно.

Для виправлення рекомендуються такі вправи:

- 1) ходьба і біг високо піднімаючи стегна;
- 2) біг високо піднімаючи стегна в упорі;
- 3) біг у ямі з тирсою або піском високо піднімаючи стегна;
- 4) підскоки на матах, підтягуючи поштовхову ногу до грудей;
- 5) піднімання ноги з обтяженням (диски штанги на стегні, мішки з піском тощо);
- 6) біг стрибками з ноги на ногу;
- 7) те саме, на гору;
- 8) біг по піску, ріллі, глибокому снігу і т. д.

7. Надмірне винесення вперед гомілки (щоб зробити ширший крок).

Для усунення недоліку рекомендуються вправи:

- 1) ходьба високо піднімаючи стегно, опускати махову ногу треба «загібним» рухом;
- 2) біг закидаючи гомілку назад;
- 3) стоячи біля опори, піднімати стегна вгору й опускати «загібним» рухом.
8. Неправильні рухи руками: рухи їх у лицьовій площині, незначне згинання рук в ліктьових суглобах, надмірне відведення ліктів від тулуба.

9. Для усунення помилки треба правильно виконувати рухи руками стоячи на місці, ноги нарізно, тулуб трохи нахилений вперед.

Завдання 5. Навчити бігу по повороту.

- З а с о б и. 1. Біг по повороту стадіону.
2. Біг по повороту радіусом 10—15 м.
3. Біг по колу радіусом 10—15 м

Біг по повороту стадіону з виходом на пряму.

Біг по прямій із входом у поворот.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Біг виконується на відрізках 60—100 м. Стежити за положенням тулуба, поставленням стоп і рухами рук. Треба, щоб тулуб був нахилений у сторону внутрішньої бровки, плечі розвернуті вліво, права рука рухалась досередини і з великою амплітудою. Першу вправу спочатку виконують на дальній доріжці стадіону (шостій—восьмій), потім на п'ятій, четвертій і т. д. По колу можна бігти в обох напрямках.

Завдання 6. Навчити положень для бігу з високого старту.

З а с о б и. Перший, другий і третій варіанти положень для початку бігу з високого старту.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Спочатку треба виконувати дії за командою «На старт!», а потім — «Рух!».

Завдання 7. Навчити бігу з високого старту і стартового розбігу.

З а с о б и. Біг з високого старту:

- 1) з прискоренням по прямій;
- 2) те саме, з переходом на біг по дистанції;
- 3) з прискоренням на повороті;
- 4) те саме, з переходом на біг по дистанції.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Першу і третю вправи виконують на відрізках 25—30 м, другу і четверту — на 50—80 м. В останніх двох вправах біжать по окремих доріжках.

Спочатку біг з високого старту виконується індивідуально і без команди, потім — по одному за командою викладача і, нарешті, групами по три — п'ять чоловік.

У стартовому розбігу тулуб слід випростувати поступово, в міру збільшення швидкості.

третій — на повну силу.

Комплекс 9.

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку із згинанням ніг у колінах назад до прямого кута.
3. Біг з низького старту.

Комплекс 10.

1. Біг на місці біля опори.
2. Стрибки через скакалку з двома підскоками на одне коло оберту скакалки.
3. Біг із зупинкою за сигналом.

Комплекс 11.

1. Прискорення за командою з вихідного положення «лежачи».
2. Стрибки через скакалку (гімнастичну палицю), яку партнер проносить з різною швидкістю вперед, назад, під ногами.
3. Кидок м'яча в ціль за командою з вихідного положення спиною до цілі (м'яч біля ніг).

Комплекс 12.

1. Зупинка за сигналом під час прискорення на 10, 20, 30 метрів.
2. Стрибки через скакалку — одна нога вперед, друга — позаду. Під час стрибків — зміна положення ніг.
3. Ведення м'яча на місці, за командою — кидок у ціль на відстань 4—6 метрів.

IV.3. Комплекси для виховання витривалості

Комплекс 1.

1. Багаторазові кидки м'яча в стінку від грудей на відстань 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

3.3 вихідного положення спиною до партнера — ловля м'яча з поворотом за командою.

Комплекс 3.

1. Біг з високим підніманням стегна. (З вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз).
2. Ловля падаючого предмета за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).
3. Швидка передача м'яча в парах.

Комплекс 4.

1. Біг з різних стартових положень (сидячи, сидючи із схрещеними ногами, спиною в напрямку бігу тощо).
2. Гра воротаря — ловля м'яча, який кидає партнер.
3. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5.

1. Біг на прямій з перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.
2. Швидке ведення м'яча на місці.
3. Стрибки вгору за командою з доставанням предмета.

Комплекс 6.

1. Біг через набивні м'ячі на відстань 5, 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед — назад).
3. Сидячи, кинути м'яч у волейбольну сітку (чи стіну) і піймати стоячи.

Комплекс 7.

1. Біг з прискоренням за сигналом.
2. Ловля м'яча при відскоку від підлоги чи стінки.
3. Лежачи на лопатках махові рухи ногами («педальовання») з прискоренням.

Комплекс 8.

1. Передача м'яча в парах сидячи-лежачи.
2. Стрибки на двох ногах з подвійним обертанням скакалки.
3. Серія стрибків на місці: два стрибки на малій висоті,

Завдання 8. Навчити фінішного прискорення.

З а с о б и. 1. Біг на відрізках 100—150 м з прискоренням за 40—60 м до фінішу.

2. Біг на відрізках 300—400 м з прискоренням за 120—140 м до закінчення бігу.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Під час фінішного прискорення збільшити частоту кроків, але рухи повинні залишатися вільними.

Завдання 9. Удосконалення в техніці бігу.

З а с о б и. 1. Спеціальні вправи.

2. Різні варіанти повторного і перемінного бігу.

3. Біг по пересіченій місцевості.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Під час бігу дихати через рот і ніс, глибоко і ритмічно.

П.3. Біг на короткій дистанції

Техніка. Біг на короткій дистанції — типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Провідні спринтери розвивають на окремих ділянках стометрової дистанції швидкість понад 11 м/сек. Основними ознаками раціональної техніки бігу на короткій дистанції є легкість і розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою. Біг починають з низького старту із стартового станка або стартових колодок, завдяки яким спортсмен має надійний упор для стоп з кутom опорних колодок: передня стопа 40 — 50°, задня 60 — 83°, відстань між колодками 17—20 см. Ці пристосування дають змогу індивідуалізувати положення бігуна на старті і не потребують багато часу для встановлення.

Розрізняють звичайний, зближений і розтягнутий способи низького старту (мал. 2).

При звичайному старті передню колодку (мал. 2 - а) встановлюють приблизно на відстані 1 — 1,5 стопи від стартової лінії, а задню — на відстані гомілки від передньої колодки (коліно задньої ноги розташоване над серединою стопи передньої).

Зближений старт характеризується таким розміщенням колодок: задня колодка просувається ближче до стартової лінії на відстань стопи (чи навіть меншу) від передньої колодки. (мал. 2 - б).

При розтягнутому старті передню колодку відставляють далі від стартової лінії, наближаючи до задньої колодки (на відстань стопи або й ближче). (мал. 2 - в).

Найпоширеніший звичайний старт, при якому відштовхуються спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу виконати рухи першого кроку в біговому ритмі. У двох інших варіантах низького старту відштовхування від обох колодок відбувається майже одночасно; спортсмени вибігають з них і лише в наступних кроках може перейти до виконання рухів у біговому ритмі.

Після команди «На старт!» треба стати перед колодками, опуститися на руки (долоні) попереду лінії початку

двома ногами з поворотом шоразу на 180°.

2. Лежачи на підлозі, захватити набивний м'яч двома ногами: піднімання і опускання прямих ніг з набивним м'ячем.

3. Лежачи на підлозі, кинути м'яч (надувний, набивний залежно від індивідуальної підготовки) угору — сплеск у долоні — приймати м'яч.

Комплекс 10.

1. Стрибки через гімнастичну лаву вперед, поворот, повторення вправи.

2. Лежачи на спині, по черзі згинання та розгинання ніг у колінному суглобі з упором у ноги партнера.

3. Метання набивного м'яча в ціль обома руками з правої (лівої) сторони.

Комплекс 11.

1. Присідання з вагою на спині біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору — вниз стінних перекладин.

2. Піднімання чи підтягування ваги тіла на руках на гімнастичній стінці чи перекладині.

3. 3 вихідного положення лежачи на спині, у руках м'яч (набивний, надувний) сид, руки з м'ячем угору.

IV.2. Комплекси для виховання швидкісних здібностей

Комплекс 1.

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.

2. Дріботливий біг.

3. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) при відскоку від стіни.

Комплекс 2.

1. Біг із захльостом гомілки назад.

2. Стрибки через скакалку.

сигналом кидок м'яча з поворотом 180° .

3. Сидячи на підлозі, підкинути м'яч двома руками вгору, набрати вихідного положення лежачи на спині піднятися, зловити м'яч.

Комплекс 5.

1. Стрибки вздовж лави вліво і вправо з пересуванням вперед, відштовхуючись обома ногами (можливе виконання групою).

2. Кидок м'яча партнеру поштовхом від грудей. Варіанти: в стрибку, зі зміною траєкторії, з ловінням у стрибку.

3. Сидячи на лаві, нахили вперед — назад, ноги закріплені. Комплекс 6.

1. Вихідне положення — ноги на ширині плечей, лави між ногами. Стрибки вздовж лави, відштовхувались двома ногами (вскочити та зіскочити з лави).

2. Стоячи до партнера спиною на відстані 5—6 метрів, за сигналом кидок м'яча партнеру вгору —; назад.

Сидячи на підлозі, ноги покласти на лаву — кидок м'яча від грудей партнеру.

Комплекс 7.

1. Стрибки на одній нозі через лаву, просуваючись уперед уздовж лави.

2. Кидки набивного м'яча, сидячи, 3-за голови, на дальність.

3. Віджимання в упорі лежачи (ноги на лаву) з вагою на спині.

Комплекс 8.

1. Наскочити на лаву двома ногами, відштовхнувшись, — стрибок угору з м'яким приземленням.

2. Перетягування в парах сидячи.

3. Кидки набивного м'яча на дальність з нахилом уперед. Комплекс 9.

1. Стрибки вздовж лави з просуванням уперед, поштовхом

бігу, упертися сильнішою ногою в передню колодку, а другою — у задню. Після цього слід опуститися на коліно задньої ноги і, не згинаючи рук у ліктях та не напружуючи їх, поставити кисті впритул до стартової лінії на ширину плечей або трохи ширше.

Великі пальці повинні бути повернуті всередину, а решта — назовні; плечі розташовані над лінією старту; спина трохи заокруглена; голову слід тримати прямо, шию не напружувати; погляд спрямовувати вниз-вперед (мал. 1, а).

За командою «Увага!» бігун розгинає ноги і плавно піднімає таз угору (трохи вище рівня плечей), розподіляючи вагу тіла на передній нозі і руках. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом $20-30^\circ$ до горизонталі. Руки згинати не треба, ноги зігнуті під тупим кутом (мал. 1, б). За командою «Рух!» (постріл) спортсмен спочатку відриває руки від землі і одночасно, розгинаючи ноги, відштовхується від колодок. Початковий імпульс і напрям руху створюються зусиллями м'язів задньої ноги. Відірвавши розташовану позаду ногу від колодки, спортсмен швидким рухом виносить її стопою ближче до ґрунту і, сильно змахнувши спереду-назад зігнутими у ліктях руками, починає біговий рух. Він енергійно розпрямляє передню ногу і виходить із старту з дуже нахиленим вперед тулубом. Тулуб і опорна нога утворюють тупий кут, відкритий вперед.

Перші $20-35$ м спортсмен виконує стартовий розбіг, намагаючись набутти максимальної швидкості, після чого переходить до відносно рівномірного бігу по дистанції. Рациональна техніка стартового розбігу характеризується: значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямленням ноги у коліні під час відштовхування; енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад; швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; спортсмен, по суті, переходить до бігу маховим кроком. При

максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72—80°), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування — зменшується, у фазі польоту — збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен спортсмен повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків та дотримуватись техніки махового кроку до кінця дистанції.

Ногу пружно ставлять на передню частину стопи активним загрибним рухом згори-вниз і спереду-назад поблизу проекції ЗЦВ тіла. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа опускається на всю підошву. В момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється в колінному і гомілковостопному суглобах. Таз зміщений вперед, голову спортсмен тримає прямо.

Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією, активно зводячи стегна, щоб зменшити кут між ними і щоб під час приземлення поставити ногу ближче до проекції ЗЦВ тіла. Задня нога ніби складається у коліні вдвоє і проноситься вперед, п'яткою під сиднищею.

Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючись у передньому крайньому положенні і найменше — в момент вертикалі. Пальці вільно випрямлені або напівзігнуті.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Перемагає спортсмен, що першим торкнувся тулубом стрічки, натягнутої впоперек напрямку бігу на висоті грудей. Для правильного фінішування треба на останньому кроці (за 100—120 см від лінії фінішу) різко нахилитися грудьми вперед на стрічку, відводячи руки назад. Такий спосіб фінішування називається «кидок грудьми». При іншому способі фінішування одночасно з нахилом грудьми вперед тулуб повертають навколо вертикальної осі і торкаються стрічки плечем. Щоб не упасти за лінією фінішу, махову ногу швидко виставляють далеко вперед з наступним випростанням тулуба, винесенням вперед таза і відведенням плечей назад і продовжують рухатись за інерцією, сповільнюючи біг.

Розділ IV.

КОМПЛЕКСИ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

IV.1. Комплекси для виховання сили та швидкісно-силових здібностей.

Комплекс 1.

1.Пересування вперед стрибками в присіді, руки на пояс (при виконанні в колоні — руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).

2.Кидки набивного м'яча угору з наступною ловлею.

3.Нахил уперед, кидок набивного м'яча назад партнеру.

Комплекс 2.

1.Стрибки вперед на одній нозі (по черзі — на правій — лівій). (При виконанні у колоні — одна рука на плечі, інша захоплює партнера, що стоїть попереду, за гомілку).

2.З вихідного положення (ноги на ширині плечей, тулуб нахилено вперед) швидко випрямитися, кинути м'яч угору, піямати.

3.Згинання та розгинання рук у ліктях (з вагою, без ваги).

Комплекс 3.

1.Просування вперед з «викиданням» прямих ніг уперед.

2.Сидячи на підлозі, перекидання м'яча з руки в руку і передача партнеру (можна використати і надувні, і набивні м'ячі).

3.У глибокому випаді кинути м'яч з-за голови у перешкоду (відстань до перешкоди 3—4 метри).

Комплекс 4.

1.З вихідного положення навприсядки за сигналом стрибнути вгору. (При виконанні групою — руки на плечі партнеру, що стоїть попереду).

2.Стоячи спиною до партнера на відстані 4—5 метрів за

двома ногами, перестрибує через планку або шнур способом «зігнувши ноги». Після стрибка гравці йдуть вправо або вліво і стають у кінці колони.

Гра може повторюватись 8 -10 разів. Після кожних двох стрибків висота збільшується на 5 сантиметрів. Перемагає команда. Гравець якої перестрибує найбільшу висоту.

II.4. Особливості техніки бігу на 200 і 400м.

Старт дається на початку повороту, рухи — як при старті на дистанції 100 м. Тому для більш прямолінійного початку бігу стартові колодки ставлять біля зовнішнього краю доріжки. Плечима бігун трохи повернутий вліво, ліву руку ставить за 5—10 см позаду лінії старту. На повороті спортсмену доводиться переборювати дію відцентрової сили. Входити в поворот і виходити з нього треба плавно, бігти на повороті слід з нахилом вліво. Вимоги до ставлення стоп і роботи рук ті самі, що й під час бігу по повороту на середніх дистанціях.

Навчання. Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на короткій дистанції.

З а с о б и.

1. Пояснення суті й особливостей техніки бігу на короткій дистанції.
2. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на короткій дистанції.
3. Демонстрування техніки бігу на короткій дистанції (зразковий показ, розбір кінограм, схем, фотографій).
4. Біг на відрізках 40—60 м.

М е т о д и ч і в к а з і в к и. Спочатку виконують біг по прямій. Викладач ознайомлюється з особливостями бігу кожного, встановлює основні помилки і визначає способи усунення їх.

Завдання 2. Навчити відштовхуватись під час бігу.

З а с о б и.

1. Біг стрибками з ноги на ногу.
2. Те саме, з відштовхуванням внаслідок згинання у гомілковостопному суглобі.
3. Біг викидаючи вперед випрямлені ноги.
4. Біг високо піднімаючи стегна.

М е т о д и ч і в к а з і в к и. Вправи виконують на відрізках 20—40 м. У другій і третій вправах не треба згинати ноги у гомілково-стопних суглобах. Стрибки у другій вправі — більше вгору, ніж у довжину. Четверту вправу треба виконувати у

швидкому темпі, випрямляючи ноги в коліні і мінімально просуваючись вперед.

Завдання 3. Навчити вільного бігу по прямій.

З а с о б и.

1. Збігання з некрутого схилу.
 2. Біг з переходом на біг за інерцією.
 3. Біг із зміною темпу.
- М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Першу і другу вправи виконують на відрізках 30—50 м, а третю — 60—80 м. Бігти вниз по схилу треба в основному за інерцією. У третій вправі швидкість можна змінювати 3—4 рази, чергуючи вільний біг з бігом за інерцією.

Завдання 4. Навчити вільного бігу по повороту.

З а с о б и.

1. Ті самі, що й при оволодінні технікою бігу по повороту на середніх і довгих дистанціях.
 2. Біг по повороту із зміною темпу на відрізках 80—100 м.
- М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Біг слід виконувати в обох напрямках (по правому і лівому поворотах). Вимоги ті самі, що й під час бігу по повороту на середніх і довгих дистанціях. Темп бігу можна змінювати 3—4 рази.

Завдання 5. На вчити низького старту і стартового розбігу по прямій.

З а с о б и.

1. Виконання команди «На старт!».
 2. Виконання команд «На старт!», «Увага!».
 3. Біг з низького старту самостійно, без команди.
 4. Те саме, за командою викладача «Руш!».
 5. Біг на гору з низького старту.
 6. Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба вперед.
 7. Біг з низького старту на розміченому відрізку.
- М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Вправи з третьої по сьому виконують на відрізках 20—40 м. У четвертій вправі інтервал між командами «Увага!» і «Марш!» спочатку 4—5 сек, а потім

використовувати такі предмети для передачі естафети:

- а) естафетну паличку;
- б) м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні та набивні).

Предмети можна передавати як на стартовій лінії прямо в руки, так і від колони кидком.

7.3 розбігу на перешкоду

На відстані 2—3 метрів від лінії старту встановлюються гімнастичні лави, на які треба покласти мати. Поряд з гімнастичними лавами, на яких лежать мати кладуться ще мати. Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. За гімнастичними лавами натягується шнур. Відстань від гімнастичної лави до натягнутого шнура 50—70 сантиметрів залежить від фізичної підготовки гравців; висота шнура над підлогою також залежить від фізичної підготовки і віку. За командою вчителя гравці, які стоять першими, роблять 3—4 кроки вперед, наступають поштовховою ногою на перешкоду і, сильно відштовхнувшись, перестрибують через натягнутий шнур. Після стрибка гравці розходяться вправо-вліво і стають у кінець колони.

Перемагає команда, яка набрала більше очок. Вправа виконується на особисто-командну першість, і тому очки даються кожному гравцеві після кожного стрибка. Гра повторюється 6—8 раз. Після кожного двох раз висота натягнутого шнура збільшується на 5 сантиметрів. Виконувати вправу можна тільки за командою вчителя.

8. «Поштовх угору двома»

Перед направляючим встановлюється на стійках планка або натягується шнур. Команди шикуються в колону на стартовій лінії. Висота натягнутого шнура залежить від фізичної підготовки гравців. За планкою кладуться мати навпроти кожної з команд. За сигналом вчителя гравець, який стоїть попереду, відштовхується

5. «Стрибунці»

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Місце для гри готується так, як і для гри № 4. Затиснувши волейбольний м'яч між колінами, гравець за командою вчителя починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає такого самого вихідного положення, як і перший.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Якщо гравець у процесі гри випустив м'яч на землю, він повинен підняти його, набрати вихідне положення і продовжувати вправу. Можна використати також тенісні м'ячі. Не дозволяється брати м'яч у руки, поки вправа не закінчена.

6. Стрибки на орієнтир

На матах, які розкладені доріжкою 10—12 метрів, треба покласти кілька діаметром 15—20 сантиметрів.

Відстань між кільцями 60—70 сантиметрів (залежно від фізичної підготовки дітей). Перше кільце лежить на лінії старту, інші по прямій лінії до повороту. Учасник ставить праву ногу з носка в кільце і за командою вчителя починає стрибати на одній нозі, не наступаючи на кільця. Дострибавши до повороту, він змінює ногу і стрибає в зворотному напрямі. Доторкнувшись рукою до гравця, який стоїть попереду, дає йому старт, а сам стає в кінці колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати стрибки. Якщо під час виконання стрибків гравець зсунув кільце з місця, він повинен його поправити і продовжувати виконувати вправу.

Варіанти

Під час стрибків на орієнтир гравці можуть

поступово скорочується. У сьомій вправі першу ризикують приблизно на відстані чотирьох стоп від першої колодки, кожну наступну, — збільшуючи відстань на півстопи, але не більше 7,5 стопи. Протягом уроку вправи можна виконувати 3—8 разів залежно від підготовленості учнів.

Завдання 6. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.

З а с о б и.

1. Пробігання по прямій відрізків 20, 30, 40, 50 і 60 м з низького старту з переходом на біг за інерцією.

2. Біг з низького старту з переходом від

максимального до вільного бігу за інерцією, а потім знову до максимального (3—5 змін швидкостей).

М е т о д и ч и в к а з і в к и. Другу вправу можна виконувати на відрізках до 100 м.

Завдання 7. Навчити низького старту, стартового розбігу і переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції на повороті.

З а с о б и.

1. Ставлення колодок для старту на повороті.

2. Біг з низького старту без команди.

3. Те саме, за командою.

4. Виконання першої і другої вправ із шостого завдання.

М е т о д и ч и в к а з і в к и. До попередніх вказівок додають вимоги до бігу на повороті. Кількість повторень залежить від швидкості оволодіння вправами.

Завдання 8. Навчити вільного бігу із швидкістю, наближеною до максимальної, і фінішування.

З а с о б и.

1. Пробігання з ходу відрізків 20, 30 і 50 м.

2. Пробігання відрізків 30 і 60 м з низького

старту.

3. Пробігання дистанції 100, 200 і 400 м.

Методичні вказівки. Першу вправу виконують без команди з високого старту, а другу і третю — за командою з низького старту. В останніх двох вправах треба фінішувати «кидком грудьми». У третій вправі швидкість повинна бути наближеною до максимальної.

Завдання 9. Удосконалення в техніці бігу.

Засоби.

1. Спеціальні вправи.
2. Біг з ходу.
3. Повторний і перемінний біг на відрізках 30—

400 м і т. ін.

Методичні вказівки. Другу вправу виконують з високого старту, третю — з низького. Виконувати всі вправи треба вільно.

вперед на одній нозі.

Гра повторюється 3—4 рази із зміною ніг. Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому на «розірвала» колону.

Варіант 3А

Приготування ті самі, що й для проведення гри № 3, тільки кожний учасник згинає ногу в колінному суглобі, а гравець, який стоїть позаду, бере її за підйом, поклавши вільну руку на плече товаришу, що стоїть попереду. Правила ті самі, що й для гри № 3.

4. На одній нозі по прямій

Перед стартовою лінією треба покласти мати, зробивши з них доріжку довжиною 10—12 метрів. За командою вчителя «Руш!» гравець на правій нозі (ліва зігнута в колінному суглобі) дострибує до стійок, робить поворот, змінює положення ніг і на лівій нозі дострибує до гравця, який стоїть попереду. Торкнувшись його рукою, передає йому старт, а сам стає в кінці колони.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати стрибки.

Примітка. Слід пам'ятати, що гравець, який дострибує до повороту, повинен обов'язково змінити ногу. До одержання естафети не можна виходити за лінію старту.

Варіант 4А

Підготовка така сама, як і для гри № 4, але замість торкання рукою учасник передає естафету паличкою або м'ячем. Правила ті самі, що й для гри № 4.

Варіант 4Б

На шляху учнів, що стрибають, розкладаються планки, починаючи з відстані 1—1,5 метрів від лінії старту. Відстань між планками 40—50 сантиметрів. Замість планок можна використати гімнастичні лави. Правила ті самі, що й для гри № 4.

Варіант 1А

На відстані 55—65 сантиметрів від лінії старту треба натягнути шнур на висоті 25—30 сантиметрів від підлоги. Гравець перестрибує через шнур. Правила такі самі, як і для гри № 1, за винятком того, що результат не зараховується, якщо гравець торкнувся шнура.

Варіант 1Б

Гра починається, як і № 1, але гравець робить не один стрибок з місця, а кілька: два, три. Результати стрибків зараховуються, як у гри № 1 (два, три стрибки підсумовуються як один).

2. Стрибки командою

Перед лінією старту на відстані 10—12 метрів у довжину стоять мати. Кожний гравець команди кладе руки на плечі товаришів, що стоїть попереду. За сигналом вчителя гравці всіх команд починають стрибати (не згинаючи колін) на двох ногах, просуваючись уперед до кінця мату. Дострибавши до кінця цієї доріжки, гравці за сигналом повертаються на 360° і продовжують рухатися до лінії старту.

Перемагає команда, яка першою закінчила стрибки і при цьому не «розірвала» колону. Очки за виконання вправи присуджуються всій команді.

3. Стрибки командою на одній нозі

Установлюється доріжка з мат, як для гри № 2. Гравець, який стоїть позаду, не згинаючи ногу в колінному суглобі, піднімає її вперед, а гравець, який стоїть попереду, бере її за гомілку. Вільну руку він кладе на плече гравців, який стоїть попереду. Команда шикуються перед лінією старту в колону і за сигналом вчить ля починає стрибки

II.5. Естафетний біг

Естафетний біг — командний вид змагання, в якому кожен учасник команди пробігає по черзі однаковий (4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м і т. д.) або неоднаковий (100 + 200 + 300 + 400 м або 400 + 300 + 200 + 100 м; 100 + 200 + 400 + 800 м або 800 + 400 + +200+ 100 м) відрізок дистанції, передаючи естафетну паличку спортсмену, що повинен бігти наступний етап. Командний характер, відповідальність кожного спортсмена за результат боротьби роблять естафетний біг добрим засобом виховання. На стадіоні естафетний біг проводять по колу бігової доріжки, на вулицях і в парках міста — по колу, зустрічний, зірковий тощо.

Техніка. Техніка естафетного бігу нічим не відрізняється від техніки бігу на відповідну дистанцію. Точність і чіткість передавання і приймання палички особливо важливі в естафеті 4 x 100 м внаслідок великої швидкості й обмеженості зони (20 м, з них 10 м до кінця одного етапу і 10 м вперед від початку другого). Спортсмен, який бере паличку, може розпочинати біг за 10 м до початку зони передачі (мал. 5) і досягти значної швидкості до моменту передавання.

Передавати і приймати естафетну паличку можна двома способами: знизу (див. мал. 6) і зверху (мал. 3). Частіше застосовують перший спосіб. На коротких відрізках естафетного бігу (особливо 4 x 100 м) спортсмен може не перекидати паличку з руки в руку. У цьому випадку при передаванні знизу стартуючий на першому етапі спортсмен тримає паличку у правій руці, починає біг, як на дистанції 100 м, і біжить якомога ближче до внутрішньої бровки доріжки. Спортсмени другого, третього і четвертого етапів набирають положення високого або напівнизького старту, повернувши тулуб та голову назустріч бігу попереднього етапу. Лінія допуску може бути за 5—8 м від зони розбігу. На середині зони передачі спортсмени зближуються і обидва біжать приблизно з однаковою швидкістю. Оптимальні умови для передавання і приймання створюються за 2—4 м до закінчення зони передачі, якщо спортсмени перебувають на відстані 100—130 см один від

одного. Перший спортсмен подає команду «Хоп!», за якою другий простягає назад руку з розкритою долонею і відведеним вбік великим пальцем. Перший спортсмен блискавично витягує руку з паличкою вперед і рухом вперед — трохи вгору кладе паличку у розкриту долоню другого паличку, великим пальцями (мал. 6). Одержавши паличку, другий спортсмен стискує пальці в кулак і, не зменшуючи швидкості, продовжує бігти вперед.

В естафетному бігу 4 x 100 м без перекладання палички спортсмен другого етапу стає ближче до зовнішньої лінії доріжки і приймає паличку в ліву руку. Спортсмен третього етапу стає ближче до внутрішньої лінії доріжки бере паличку у, праву руку, передаючи її бігунові четвертого, заключного етапу в ліву (він стоїть так само, як і бігун другого етапу). При цьому способі доводиться економити на довжині палички (30 см), інакше для руки бігуна четвертого етапу залишається мало місця на передньому кінці палички і він може її випустити, за що команда буде дискваліфікована.

Навчання. Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки естафетного бігу.
З а с о б и.

1. Пояснення суті й особливостей техніки естафетного бігу.
 2. Роз'яснення правил і організації змагань з естафетного бігу.
 3. Показ передавання і приймання палички на максимальній швидкості у двадцятиметровій зоні.
 4. Аналіз техніки естафетного бігу 4 x 100 м (кінограми, схеми, фотографії).
- Завдання 2.** Навчити передавання і приймання естафетної палички правою і лівою рукою на прямій.
З а с о б и.
1. Передавання і приймання палички стоячи на місці без попередніх рухів руками.
 2. Те саме, але після підготовчих рухів зігнутими в

60 сантиметрів від підлоги. Під шнуром кладуться мати. За командою вчителя гравець біжить уперед, пролазить під шнуром будь-яким засобом і продовжує біг до стійок. Оббігши їх, він у такий самий спосіб повертається до своєї команди. Доторкнувшись рукою до переднього гравця, дає йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гравцям не дозволяється: перестрибувати через шнур, виходити за лінію до одержання естафети.

III.2. Виховання фізичних здібностей у процесі навчання стрибків

Правильному виконанню стрибка в довжину та висоту передусє вивчення цих вправ за фазами. Виховання фізичних здібностей має здійснюватися на всіх фазах навчання. Коли будуть вивчені та засвоєні в повільному темпі всі фази стрибка, проводяться змагання, на яких стрибки виконуються з максимальною швидкістю і силою, що дає можливість виховувати швидкісно-силові здібності.

1. «Односкок»

На лінії старту шикується команди. Перед направляючими кладуть мати на відстані 0,5 метра від стартової лінії. За командою «Раз» гравець набирає вихідного положення, потрібного для стрибка в довжину з місця. За командою «два» — виконує стрибок. Гравець, який стрибнув, стає на лівий фланг команди.

Гра проводиться як особисто-командна першість. Кожний стрибок учитель оцінює очками. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення. Приземлившись, гравець сходять з мати вперед чи вперед — убік.

колонах команду «Руш!». Гравці біжать за м'ячем і намагаються схопити його. Учень, який першим схопив м'яч, вважається переможцем. Він повертає м'яч учителям. Всі гравці займають місце позаду своїх колон.

Ця вправа виконується на особисто-командну першість. При виконанні її гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди, штовхати суперника під час ловіння м'яча.

10. Біг за викликом

Команди шикуються, як для проведення гри № 9. Учитель знаходиться попереду на відстані 13—15 метрів від команд. Поряд з учителем креслиться коло діаметром 15—20 сантиметрів, в якому лежать предмети зі кількістю команд (булави, м'ячі, городки тощо). Учні в командах розраховуються по порядку. Вчителя викликає будь-який номер з тих, що є в кожній команді. Викликаний гравець повинен швидко пробігти відстане до кола, взяти предмет, який лежить у колі, повернутися до своєї команди, оббігти її з правого боку і покласти предмет знов на своє місце. Після цього гравець стає за спиною вчителя, обличчям до своєї команди.

Ця гра проводиться на особисто-командну першість, тому кожний учасник після виконання вправи нагороджується «очками». Команда, яка набрала найбільшу кількість очок, перемагає. У грі не дозволяється без команди вискакувати за лінію старту, штовхати суперника в той час, коли береться предмет з кола. Якщо предмет випущено з рук, його треба підняти і тоді продовжувати виконання вправи.

11. Біг з підлазінням

На відстані 6—7 метрів від лінії старту натягується шнур чи встановлюються стрибкові планки на висоті 50—

ліктях (як під час бігу) руками.

3. Передавання і приймання палички в ходьбі.

4. Те саме, під час повільного бігу.

5. Те саме, під час швидкого бігу в двадцятиметровій зоні.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. У кожній вправі спочатку вчаться передавати паличку правою, а брати лівою рукою, потім — навпаки. Для виконання першої і другої вправ учні шикуються у дві шеренги з інтервалом 1,5 м між ними. Учні другої шеренги тримають в руках естафетні палички: у лівій руці виступом вправо, у правій — виступом вліво. При виступі вправо ліве плече повинно бути проти правого плеча учня з першої шеренги, якому треба передати паличку. Передача відбувається за командою учнів з другої шеренги. Третя, четверта і п'ята вправи виконуються в парах на окремих доріжках. Треба стежити, щоб учні відводили руку назад (не вбік) і не згинали її в лікті, а ті, що передають паличку, робили це випрямленою рукою. У п'ятій вправі учень, що бере паличку, починає бігти за 10 м до початку зони передачі.

Завдання 3. Навчити передавати і приймати естафетну паличку правою і лівою руками на повороті.

З а с о б и. 1. Четверта і п'ята вправи з другого завдання.

2. Передавання палички правою, а приймання лівою рукою у двадцятиметровій зоні в кінці повороту з виходом на пряму.

3. Те саме, на початку повороту.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. До методичних вказівок четвертої і п'ятої вправ другого завдання додаються вимоги до бігу по повороту.

Завдання 4. Удосконалення у передаванні і прийманні естафетної палички.

З а с о б и. 1. Виконання вправ із другого і третього завдань.

2. Передавання і приймання палички на одному — трьох етапах естафетного бігу 4 X 100 м.

Методи к а з і в к и. Дотримуватись вказівок до другого і третього завдань. Другу вправу виконують на повній швидкості дві-три пари. Звернути увагу на лінії допуску.

Завдання 5. Навчити техніки естафетного бігу 4 x 100 м в цілому і визначити членів команди по етапах.

З а с і б. Пробігання дистанції естафетного бігу 4 з 100 м з максимальною швидкістю.

Методи ч н і в к а з і в к и. Дотримуватися вимог естафетного бігу 4 x 100 м (передавання палички знизу). Викладач обов'язково фіксує час пробігання етапів кожним учасником і загальний час проходження естафетної дистанції.

Завдання 6. Удосконалюватися в техніці естафетного бігу 4 x 100 м.

З а с і б. Виконання вправ другого — п'ятого завдань.

Паралельно із способом знизу можна ознайомити учнів також з способом передавання палички зверху. Для цього придатні всі рекомендовані для способу знизу вправи, з тією відмінністю, що той, хто приймає паличку, більше простягає руку назад і згинає кисть, а його партнер подає руку (з паличкою) зверху-вниз і вперед, розгинаючи її в лікті.

В а р і а н т 7Б

На відстані 1,5—2 метри від стартової лінії креслиться друга лінія. Після того як гравець пробіг «коридор», він від другої лінії кидає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає на лівий фланг команди. Гру доцільно проводити після того, як учні засвоють матеріал: передача м'яча двома руками від грудей.

Примітка. Можна також використовувати всі ті варіанти, які описані у грі № 6.

8. Біг з наскоком на перешкоду

На відстані 6—7 метрів від лінії старту встановлюється гімнастична лава, на яку кладуть мати (1—2 шт.). Крім цього, мати повинні лежати перед гімнастичною лавою і за нею. За командою вчителя гравець вбігає в «коридор» пробігає до гімнастичної лави, наскакує поштовховою ногою на лаву, відштовхуючись сильно вперед-угору, стрибає і приземляється на мати. Добігши до стійки, він повертається і повторює цю вправу. Торкнувшись рукою гравця, що стоїть попереду, дає тим самим йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконання вправи. Правила такі самі, як і для гри № 1. Гру можна проводити після того, як учні добре засвоїли техніку м'якого приземлення після стрибка.

Примітка. Біг з наскоком на перешкоду можна проводити в поєднанні з передачею естафетної палички чи тенісного м'яча.

9. Слідом за м'ячем

Команди рівняються по лінії старту. Вчитель знаходиться позаду команд. У нього в руках м'яч (волейбольний, баскетбольний, футбольний чи набивний). Учитель кидає м'яч уперед від стартової лінії і подає направляючим у

Варіант 6А

У «коридорах» розкладаються кільця. Біг проходить за правилами ігор № 2 та 6.

Варіант 6Б

У «коридорах» установлюють дві гімнастичні лави чи натягують шнур (гра № 4). Біг проходить за правилами ігор № 4 та 6.

Варіант 6В

У «коридорах» розкладають планки, як і для гри № 3. Правила ігор № 3 та 6.

Варіант 6Г

Цей варіант гри проводиться після оволодіння учнями технікою низького старту.

На початку бігового «коридора» ставлять гімнастичні обручі. Вихідне положення — низький старт. Правила ті самі, що й для ігор № 5 і 6.

7. Передача м'яча під час бігу

Для проведення, цієї гри потрібні волейбольні, баскетбольні або набивні м'ячі. Гравець стоїть на стартовій лінії і тримає м'яч двома руками перед грудьми. За командою викладача він пробігає по «коридору» і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду. Прийнятий м'яч є початком старту наступного гравця.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконання вправи. Правила ті самі, що і для гри № 1. Гравець, що випустив м'яч з рук, повинен підняти його і тоді продовжувати виконання вправи.

Варіант 7А

Пробігши «коридор», гравець повинен обігти команду з правого боку і, передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, стати на лівий фланг команди. Правила гри варіанта «А» такі самі, як і для ігор № 1 і 6.

П.6. СТРИБОК У ДОВЖИНУ

Техніка. При виконанні цього стрибка на результат дуже впливають початкова швидкість і кут вильоту. Тому найважливішими фазами стрибка є розбіг і відштовхування. За характером групування спортсмена в польоті розрізняють три способи стрибка: «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножиці».

Розбіг. У чоловіків довжина розбігу 40—45 м (20—24 кроки), у жінок 30—35 м (18—20 кроків) і залежить передусім від уміння розвивати швидкість. У того самого спортсмена довжина розбігу може змінюватися на 1 м і більше залежно від стану доріжки, погоди та інших причин, але кількість кроків залишається сталою. Є два варіанти прискорення під час розбігу. У першому розбіг починають швидко і приблизно до 2/3 його довжини набирають максимальної швидкості, не зменшуючи її до моменту відштовхування. У другому варіанті швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу. На початку розбігу тулуб стрибуна дуже нахилений вперед, швидко збільшується довжина і частота кроків. У середній частині розбігу нахил тулуба зменшується, темп стабілізується, приріст швидкості відбувається в основному за рахунок збільшення довжини кроків. Під кінець розбігу тулуб набирає вертикального положення. Останній крок короткий за передостанній на 25—40 см. Для точнішого потрапляння ногою на місце відштовхування спортсмени, особливо початківці, роблять контрольну позначку, частіше за шість кроків до бруса. Відштовхування буде кращим, якщо на передостанньому кроці ЗЦВ тіла трохи опуститься вниз.

Відштовхування. Для відштовхування нога майже випрямлена в

коліні (170—172°) і ставиться активним рухом згоризонтально назад. Спортсмен розбігається на передній частині стопи, і тільки в момент підготовки до відштовхування торкається ґрунту п'ятка. На місце відштовхування нога ставиться з п'ятки, випереджаючи упор передньою частиною стопи на 0,01—0,02

сек. У цей момент кут між ногою і доріжкою становить приблизно $60-65^\circ$, нога трохи згинається в коліні і розгинається у гомілковостопному суглобі. З наближенням поштов-хової ноги до вертикалі починається розгинання її у коліні і згинання в гомілковостопному суглобі. У той час коли поштовхова нога ставиться на місце відштовхування, зігнута махова нога знаходиться позаду; потім спортсмен робить енергійний рух маховою ногою від таза коліном вперед-угору, і в момент вертикалі її стегно випереджає стегно поштовхової. У кінці відштовхування стегно махової ноги набирає горизонтального положення, а гомілка рухається вперед, включаючи мах і створюючи умови для збереження рівноваги в польоті. Одночасно спортсмен змахує дуже зігнутою рукою, різноманітного маховий нозі, в сторону і дещо назад, а другою рукою — вперед-угору і трохи досередини. Важливо, щоб під час поштовху тулуб був майже вертикальним. Правильне відштовхування характеризується динамічністю, активним виходом на поштовхову ногу, виведенням таза і грудей вперед, швидким махом ногою і руками, невисоким підніманням плечей і енергійним випрямленням поштовхової ноги у всіх суглобах.

Відштовхування (у кваліфікованих спортсменів) триває $0,10-0,13$ сек; кут відштовхування $70-78^\circ$, вертикальна швидкість досягає $3,5$ м/сек, початкова швидкість вильоту — понад 9 м/сек під кутом $18-23^\circ$.

Політ. Після відштовхування починається безопорна фаза, під час якої спортсмен повинен зберегти стійке положення тіла перед приземленням винести ноги якомога далі вперед, але так, щоб не нахилитися на спину. Рухи під час польоту зумовлені способом стрибка.

Приземлення. При стрибках у довжину з розбігу приземляються в яму з піском. Для збільшення стрибка обидві ноги треба піднімати майже до горизонтального положення, щоб п'ятки були трохи нижче таза. Роблять це двома способами: нахилом плечей вперед у групуванні або відвівши

Відстань від стартової лінії до повороту $13-15$ метрів. Вправи виконуються в тій самій послідовності і за тими самими правилами, що й для гри № 1.

5. Біг «крізь обруч»

Коли учні оволодівають технікою низького старту, можна провести вправу «біг крізь обруч».

Перед направляючими команд установлюються гімнастичні обручі (можна натягнути шнур на висоті $60-70$ сантиметрів). Відстань до обруча від лінії старту $20-25$ сантиметрів. Обручі можна також підвісити чи дати тримати учням на відстані $5-10$ сантиметрів від підлоги. Направляючий за командою вчителя подають низького старту. Коли вчитель чи його помічник подають команду: «Увага!» — «Рух!», направляючий пробігає крізь обруч, а учень, що стояв за ним, набирає положення низького старту. Гравець, повертаючись назад, оббігає обруч справа, торкається рукою наступного гравця, і стає на лівий фланг команди. Після до-тику учень, що набрав положення низького старту, починає біг.

Правила гри такі самі, як й для гри № 1.

6. Естафетна паличка

Після того як студенти навчилися передавати естафетну паличку, можна провести змагання. Крім підготовки, як і для гри № 1, треба забезпечити команди естафетними паличками чи тенісними м'ячами. Під час бігу по «коридору» гравець повинен перекласти естафетну паличку чи тенісний м'яч з правої руки в ліву. Повертаючись, гравець оббігає свою команду з правого боку передає естафетну паличку чи м'яч наступному гравцю в праву руку, а сам стає на лівий фланг команди.

Якщо гравець випустив естафетну паличку, він повинен підняти її і тоді продовжувати біг.

2. Біг по «кільцях»

Для проведення цієї гри готують майданчик або ігрову кімнату, як і для гри № 1. Крім того, в «коридорах» розкладають кільця, які легко зробити з картону чи гумового шланга (діаметр кільця — 15—20 сантиметрів).

Відстань між кільцями варіюється залежно від віку учнів і ступеня їх фізичного розвитку. Гра проводиться аналогічно гри № 1, з тією лише відмінністю, що гравці, пробігаючи «коридором» повинні точно ставити ногу в кільце.

Перемагас команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо кільце вискочило в інший «коридор», винний у цьому, не заважаючи суперникам, кладе кільце на місце й продовжує виконувати вправу з того місця, де він порушив правила гри.

3. Біг «по сходинах»

У «коридорах» розкладаються планки чи палички з дерева перпендикулярно до натягнутих шнурів. Якщо є в достатній кількості планки для стрибків, можна використати їх.

Відстань між планками варіюється залежно від віку гравців і їхнього фізичного розвитку. Вправа виконується в тій самій послідовності, як і для гри № 1, за винятком того, що гравець повинен не тільки пробігати по коридору, а й перестрибувати через планки.

Перемагас команда, яка першою закінчила біг. Правила ті самі, що й для гри № 1. Якщо під час бігу планка зсунеться з місця, її слід покласти на місце, лише після цього гравець може продовжувати виконання вправи.

4. Біг з перешкодами

Перешкоди у вигляді гімнастичних лав чи натягнутих шнурів устанавлюють у «коридорах». Висота перешкод повинна бути не більше від 35—40 сантиметрів, кількість — не більше від двох. Відстань від лінії старту до першої перешкоди — 5—6 метрів, до другої — 8—9 метрів.

плечі трохи назад. Як тільки стопи торкнуться піску, розпочати згинання ніг у колінах. Закінчують приземлення глибоким присіданням (згинанням ніг і виходом або падінням вперед-убік).

Спосіб «зігнувши ноги».

Це найпростіший спосіб. Після відштовхування спортсмен третину довжини стрибка перебуває в положенні «кроку», потім підтягує поштовхову ногу до махової, наближає коліна зігнутих ніг до грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-униз. Приблизно за півметра до місця приземлення стрибун випрямляє ноги, викидаючи стопи якнайдалше вперед, а руки відводить вниз-назад. (мал. 7).

Спосіб «прогнувшись».

Після відштовхування і злету «в кроці» махова нога, розгинаючись, опускається вниз-назад і підводиться до поштовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Спортсмен прогинається у грудній і поперековій ділянках хребта і швидко відводить напівзігнуті руки в сторони-назад або назад-угору і в сторони. Перед приземленням він опускає руки вперед-униз, активно виносить обидві ноги і нахилиє тулуб вперед.

Спосіб «ножиці».

У цьому способі стрибка ноги у фазі польоту рухаються, як під час бігу, але більш розмашисте, виконуючи 2,5—3,5 кроку. Після положення «у кроці» спортсмен опускає махову ногу і відводить її назад. При цьому таз подається вперед, а тулуб нахилиється назад. Поштовхова нога виноситься вперед, тобто ноги міняються місцями. Перед приземленням вперед виходить також махова нога і присиднується до поштовхової. Руки у фазі польоту піднімаються вгору і круговими рухами у різні сторони

швидкості й оптимальної дальності першого стрибка при невисокій траєкторії польоту). Спортсмен спеціально не відштовхується на зліт, як у стрибку в довжину, а намагається ввійти в стрибок, просуваючись вперед з якомога більшою швидкістю. Можна робити контрольну позначку за 6—8 кроків від бруса з тим, щоб ставити на неї поштовхову ногу.

Відштовхування. У момент поставлення ноги на брусок тулуб ви-простовується до вертикального положення. Ному для відштовхування можна ставити двома способами. У першому способі на п'ятку з швидким перекочуванням на всю стопу. У фазі передньої опори нога трохи згинається у коліні. Відштовхування починається з моменту поставлення ноги на брусок і супроводжується активним рухом махової ноги, рук і випрямленням тулуба. У другому способі нога ставиться на всю стопу рухом під себе. Потім спортсмен присідає на ній, проходить вертикаль і відштовхується, як і при першому способі.

робити більшим на 20—30 см, ніж другий. Поштовхову ногу треба ставити якомога ближче до проекції ЗЦВ тіла на всю стопу або перекочуючи з п'ятки на носок.

Завдання 3. Навчити ритму розбігу, злитого виконання розбігу, відштовхування і зльоту.

З а с о б и. 1. Стрибки «у кроці» з двох, чотирьох, шести, восьми і десяти кроків розбігу.

2. Те саме, з повного розбігу.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Звернути увагу на прискорення темпу бігових кроків, правильне відштовхування і виліт у положенні широкого кроку. У першій вправі треба спочатку приземлитись в положенні кроку, махова попереду. Другу вправу виконувати з пробіган-ням по ямі (першою торкається піску махова нога).

Завдання 4. Навчити рухів, характерних для польоту при різних способах стрибка.

Спосіб «зігнувши ноги».

З а с о б и. 1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу.

2. Після положення «у кроці» ноги, зігнуті в колінах, підтягти до грудей; приземлитися на обидві ноги без викидання їх вперед.

3. Те саме, але з викиданням ніг вперед.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Спочатку вправи виконують з шести кроків розбігу, потім розбіг поступово збільшують до дванадцяти кроків. Щоб уникнути обертання тіла вперед, треба в польоті відхилити тулуб трохи назад, а руки підняти вгору. Другу і третю вправи можна виконувати через планку (гуму) на висоті 40—70 см, встановлену за 1—2 м від місця відштовхування.

Спосіб «прогнувшись».

З а с о б и. 1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу, приземлення на обидві ноги (махова спереду).

2. Те саме, опускаючи махову ногу до положення

«прогнувшись» і приземляючись на махову з пробіганням вперед.

3. Те саме, з підніманням рук угору-в сторони.
 4. Те саме, з викиданням ніг вперед.
- М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Спочатку вправи виконують приблизно з шести кроків розбігу, поступово збільшуючи їх кількість до десяти—дванадцяти. Під час опускання махової ноги треба трохи відхилити плечі назад і вивести таз вперед. Другу і третю вправи можна виконувати з невеликого підвищення (гімнастичного містка).

Спосіб «ножиці».

З а с о б и. 1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу з наступним пробіганням.

2. Стрибки «у кроці» із зміною положень ніг і приземленням на поштовхову та пробіганням.

3. Те саме, але махова нога підтягується до поштовхової, приземлення на обидві.

4. Те саме, у поєднанні з рухами рук.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Спочатку вправи виконують приблизно з шести бігових кроків, поступово доводячи їх до десяти—дванадцяти. У першій і другій вправах можна приземлятися в положенні кроку (у першій вправі попередню махову ногу, у другій — поштовхо-ва). У польоті змінюють положення ніг рухом від стегна з великою амплітудою. Другу — четверту вправи можна виконувати з невеликого підвищення або з гімнастичного містка.

Завдання 5. Навчити техніки стрибка в цілому.

З а с о б и. 1. Вправи попереднього завдання.

2. Стрибки виучуваним способом з малого,

середнього і повного розбігу.

М е т о д и ч н і в к а з і в к и. Акцентувати увагу на правильних рухах в окремих фазах стрибка, особливо на відштовхуванні і в польоті, й оцінити техніку та результат стрибка.

Завдання 6. Удосконалюватися в техніці стрибка.

З а с о б и. 1. Спеціальні вправи.

2. Стрибки.

Потрійний стрибок

Техніка. Потрійний стрибок складається з трьох різних стрибків, що виконуються один за одним: перший («скік» — 3—9) — з поштовхової на поштовхову, другий («крок» — 10—14) — з поштовхової на махову і третій («стрибок» — 15—20) — з махової на обидві ноги. Результат у потрійному стрибку в основному залежить від горизонтальної швидкості розбігу і вертикальної швидкості, набутої під час відштовхувань. Горизонтальна швидкість у ході виконання стрибка зменшується, особливо під час ставлення поштовхової ноги у перших двох стрибках «скоку» і «кроці». Для подовження кожного з трьох стрибків треба збільшувати кут вильоту і висоту траєкторії. Проте із збільшенням висоти попереднього стрибка, наприклад «скоку», важче відштовхуватись для наступного і більше гаситься горизонтальна швидкість. Тому треба знайти оптимальне співвідношення між горизонтальною швидкістю, висотою траєкторії польот-них фаз стрибка (кут вильоту) і здатністю спортсмена пружинити під час приземлення, щоб потужним відштовхуванням створити велику вертикальну швидкість. Висококваліфіковані спортсмени розвивають під час розбігу швидкість, не меншу ніж 10 м/сек і злітають під кутом вильоту 17° у першому стрибку, 14° — у другому і 16° — у третьому.

Розбіг. З положення, схожого на високий старт, спортсмен починає розбіг, дуже нахиливши тулуб вперед, і робить 18—22 бігових кроки. Руки мають меншу амплітуду, ніж у спринтерському бігу, нога ставиться ближче до проекції ЗЦВ тіла. Раціональним вважається розбіг, під час якого швидкість зростає від початку до кінця, причому структура останніх шести кроків майже однакова (для збереження горизонтальної