

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»

Кафедра теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**ФОРОСТЯН О.І.**

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи  
за модулем «**Розвиток фізичних якостей у спортивному тренуванні  
легкоатлета**» з навчальної дисципліни

**«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»**  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Одеса -2024**

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Форостян О.І.** Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи за модулем «Розвиток фізичних якостей у спортивному тренуванні легкоатлета» з навчальної дисципліни «Легка атлетика» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт : Одеса. Університет Ушинського, 2024. 43 с.

#### **Рецензенти:**

**Ганчар І.Л.** - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка»

**Соколова Г.Б.** - доктор психологічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Університету Ушинського.

Методичні рекомендації розроблено для допомоги здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни за модулем «Розвиток фізичних якостей у спортивному тренуванні легкоатлета».

## ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Анотація навчальної дисципліни.....	5
Плани практичних та лекційних занять.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе).....	36
Критерії оцінювання.....	36
Рекомендована література.....	43

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка ОПП Фізична культура і спорт	<b>Статус дисципліни:</b> Обов'язкова	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – есе		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 90		<b>Семестр</b>	
		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		6 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		24 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		0 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		50 год.	68 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
10 год.	10 год.	<b>Вид контролю: залік, екзамен</b>	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50% : 50%  
для заочної форми навчання – 11% : 89%

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Навчальна дисципліна «Легка атлетика»** актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері фізичного виховання та спорту та розв'язувати складні задачі і проблеми, що передбачають проведення досліджень, впровадження інновацій та характеризуються невизначеністю умов і вимог.

**Мета** навчальної дисципліни «Легка атлетика»: забезпечити опанування здобувачами фахової підготовки з теорія легкої атлетики; оволодіти методикою викладання видів легкої атлетики; сформувані уявлення про оздоровче, спортивне і прикладне значення легкої атлетики; моделювати засоби педагогічного впливу та ефективно застосовувати їх на заняттях з легкої атлетики на основі сформованого науково-педагогічного світогляду та потреб в постійній самоосвіті та саморозвитку.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Легка атлетика» здобувачі мають опанувати знання з навчальних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Рухливі ігри».

### **Очікувані результати навчання дисципліни**

#### **знати:**

- історичний розвиток видів легкої атлетики;
- досягнення світової та вітчизняної науки і практики у легкої атлетики;
- визначає зміст основних принципів, методів і засобів у легкої атлетики;
- визначає аналіз техніки видів легкої атлетики;
- опанує методику викладання видів легкої атлетики;
- класифікує зміст правила змагань з легкої атлетики;

#### **уміти:**

- організовувати і проводити заняття з легкої атлетики;
- володіти методикою навчання легкоатлетичним вправам та основами керування спортивною підготовкою легкоатлетів;
- організувати та провести змагання з легкої атлетики;
- провести заняття з легкої атлетики;
- написати конспект занять з легкої атлетики;
- провести занять в учбово-тренувальних групах легкоатлетів;
- складати календар змагань з легкої атлетики.

**Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:**

#### **Загальні компетентності:**

ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 04 Здатність працювати в команді.

ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

#### **Спеціальні компетентності:**

СК 02. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 17. Здатність до організації навчально-тренувального процесу з легкої атлетики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Педагогіка», «Вступ до спеціальності», «Гімнастика і музично-ритмічне виховання», «Спортивно-оздоровчий туризм та туристична діяльність» «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Основи наукових досліджень і метрологія».

### **ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

### **ПЛАНІ ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**Тема:** Виховання швидкісно-силових якостей. Виховання спритності. Виховання гнучкості. Виховання витривалості.

#### **Лекційне заняття №1 2 години**

##### **План**

1. Виховання швидкісно-силових якостей засобами легкої атлетики.
2. Виховання спритності на заняттях з легкої атлетики.
3. Виховання гнучкості на заняттях з легкої атлетики.
4. Виховання витривалості на заняттях з легкої атлетики.

#### **Теоретичний блок.**

##### **Виховання швидкісно-силових якостей засобами легкої атлетики.**

##### **Характеристика видів силових здібностей.**

Власно-силові здібності (максимальна сила) виявляються при максимальній м'язовій напрузі, забезпечуючи утримання тіла та його ланок у просторі, збереження заданих поз при впливі на людину зовнішніх сил.

Швидко-силові здібності виявляються при швидкому розвитку м'язового напруження до виконання рухів із швидкістю (швидке переміщення тіла у просторі, його частин чи якихось предметів).

Максимальним виразом даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється розвиток максимальної напруги в мінімально короткий час, що для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування в бігу, стрибках, виконання метань.

Серед координаційних факторів важливу роль у прояві вибухової сили відіграє характер імпульсації мотонейронів активних м'язів: частота їхньої імпульсації на початку розряду та синхронізації, імпульсації різних мотонейронів. Що частота імпульсації, то швидше зростає м'язова сила.

У прояві вибухової сили значної ролі грають скорочувальні здібності м'язів, тобто співвідношення швидких і вільних волокон. У спортсменів швидко-силових видів швидкі волокна становлять основну масу м'язів.

Силова витривалість – здатність протистояти втомі, яка викликана відносно тривалими (безперервними або повторюючими) м'язовими напруженнями.

Особливості методики виховання сили та швидко-силових здібностей у молодшому шкільному віці.

У початкових класах першому плані виступають завдання забезпечення гармонійного формування м'язової системи, вихованню здібностей щодо відносно локальному м'язовому напруженню, і навіть розвиток швидко-силових здібностей.

Для розвитку м'язової сили у молодших школярів використовується *метод повторних* зусиль при виконанні вправ на подолання маси власного тіла (гімнастичних сходах), з обтяженням (гімнастичні палиці, великі ігрові м'ячі, до 1 кг та ін.)

Для розвитку швидко-силових здібностей використовується *метод динамічних* зусиль, суть якого полягає у подоланні з великою швидкістю невеликих опорів. У цьому високої можливо як швидкість одиночного руху, і темп рухів (стрибкові вправи, кидки різноманітних снарядів). Режим роботи м'язів при цьому може бути долаючим (підстрибування), поступається (стрибання) і реверсивним (у багаторазових стрибках, стрибках з розбігу).

На заняттях з у дітей молодшого віку характерне використання великої кількості рухливих ігор, зокрема й у розвитку швидко-силових здібностей. Це ігри, пов'язані зі стрибками та метаннями.

На заняттях щодо дозування в стрибках слід враховувати навантаження, яку учні отримують у виконанні інших фізичних вправ, складність вправ, їх впливом геть організм, рівень підготовки та вікові особливості учнів.

Для 7-8 літніх дітей загальна кількість повторень у відштовхуваннях, підстрибуваннях, стрибках на одній і двох ногах, на місці та з переміщенням може досягати 20-30, виконання повторно-серійних (6-10 повторень в одній серії, 2-3 серії з відпочинком 2-3 хв).

Кількість повторень у стрибках із місця сягає 8-12 разів, можна виконувати серійно. Кількість повторень така ж і в стрибках. Загальна кількість стрибків зі скакалкою 100 (виконується повторно серійно). Кількість стрибків із розбігу однією занятті – 6-8.

Для 8-9-річних дітей дозування на занятті за всіма стрибковими видами, крім багатоскоків, залишається таким самим, як і в дітей 6 років. Кількість багатоскоків збільшується до 30 у тих випадках, коли це одна стрибкова вправа. Кількість стрибків зі скакалкою протягом одного дня у всіх формах занять має сягати 150. 9-10-річні учні на занятті з легкої атлетики виконують, головним чином, спеціальні та основні вправи у стрибках у довжину та висоту - всього до 20 відштовхувань. Для розвитку м'язів, що беруть участь у метаннях, використовують вправи у кидках великих легких м'ячів набивних вагою до 1 кг. Кількість кидків на заняттях – до 30. Використовується серійно по 6-10 кидків.

Виховання сили та швидкісно-силових здібностей у середньому шкільному віці.

Силова підготовка учнів середніх класів спрямовано підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, які забезпечують гармонійний розвиток м'язової системи. Цілеспрямоване використання підготовчих та основних вправ з багатого арсеналу легкої атлетики найбільше впливає на розвиток швидкісно-силових здібностей, які проявляються у життєво важливих рухових діях – відштовхування у бігу, стрибках, подолання перешкод, кидкових рухах.

У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму створюються сприятливі умови розвитку силових здібностей, що розширює коло способів та можливостей використання ефективних методів розвитку сили. Використання *методів динамічних та повторних зусиль* передбачає збільшення величин опору. Використовуються вправи із зовнішнім опором (гантелі малої та середньої ваги, мішки з піском, вправи на тренажерах тощо). Вправи підбираються в такий спосіб, щоб у розвитку сили охопили основні групи м'язів всього рухового апарату. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили локальної, так і регіональної групи м'язів. Не рекомендується виконувати вправи, які потребують великої силової напруги, особливо із затримкою дихання.

Для розвитку сили підбираються обтяження, яке учні можуть підняти 6-8 разів. Потім величина обтяження не зменшується доти, поки учень не доведе свій результат до 12 повторень.

У розвитку швидкісно-силових здібностей продовжується домінувати метод динамічних зусиль, але величина опору, особливо у 14-15 років, збільшується.

Серед способів розвитку швидкісно-силових здібностей, необхідні оволодіння ефективним відштовхуванням, важливу роль займають різні стрибкові вправи і стрибки у висоту, довжину, потрійним.

Ефективною вправою для розвитку вибухової сили є стрибки з різної висоти на дві та одну ногу з наступним швидким відскоком вперед-вгору або вгору. Стрибок з висоти (в глибину) потребує спеціальної попередньої підготовки. Не менш важливим є розвиток сили м'язів, які забезпечують роботу стопи. У зв'язку з цим слід давати вправи для зміцнення м'язів стопи та гомілки.

Це ходьба на шкарпетках, стрибки зі скакалкою та ін. Використання методу кругового тренування, який забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи, дозволяє підвищити обсяг навантаження при строгому чергуванні роботи та відпочинку. Вправи підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову м'язову групу. До комплексу включаються технічно не складні та добре розучені вправи, переважно загально підготовчі та спортивно-допоміжні, гімнастичні, важкоатлетичні, на тренажерах та ін.

Виховання сили та швидкісно-силових здібностей у старшокласників.

У старшому шкільному віці морфофункціональні особливості розвитку організму, закономірності фізичного розвитку юнаків дозволяють зробити цілеспрямований вплив на розвиток силової витривалості, збільшення м'язової маси та власне силових здібностей. У дівчат показники сили у цьому віці стабілізуються або взагалі знижуються. Використання силових вправ обмежується. Дівчатам протипоказані вправи, що викликають сильний внутрішньочерепний тиск та струс внутрішніх органів – підняття та перенесення важких предметів, стрибки з великої висоти, але використовуються обов'язкові вправи з невеликим навантаженням для зміцнення черевного преса, тазового дна, спини.

Як і в ранніх вікових групах, для вдосконалення швидкісно-силових здібностей використовується метод динамічних зусиль і розширюється арсенал засобів розвитку вибухової сили. У старших класах для школярів, які мають високі силові показники, можливим є комбінований метод розвитку сили. У використанні комбінованого методу розвитку сили доцільно застосовувати всі відомі методи. Використовуються вони для виховання сили тих самих груп м'язів.

Першими виконуються вправи методом динамічних зусиль (максимально швидкі рухи з подоланням невеликого опору або невеликої маси) за певний час, наприклад, за 6-10 сек. Далі виконуються вправи з максимальним зусиллям, тобто вправи, які можна виконати 2-3 рази. Потім виконуються вправи методом ізометричних зусиль – максимальні зусилля витримуються протягом 5-8 секунд, та повторюються 2-3 рази з інтервалом кілька секунд. Останні виконуються вправи методом повторних зусиль (але не більше 10-12 повторень).

У період навчання стрибкам у заняття слід включати стоячи для розвитку сили та швидкісно-силових здібностей, які використовуються у метаннях і навпаки.

### ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Швидкість (бистрота) – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою (швидкістю) у мінімально короткий час без настання втоми. У нетренованих людей залежно від віку та статі цей час становить 5-10 с, у спринтерів екстра-класу – 20 с. Загальним нейродинамічним базисом різних швидкісних здібностей є сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів.

Швидкість (бистрота) як рухова здатність є сукупністю щодо незалежних компонентів: 1) прихованого (латентного) періоду простої рухової реакції; 2) швидкість одиночного руху; 3) частоти (темпу) рухів.

Швидкість (бистрота) рухової реакції як сенсомоторна реакція характеризується мінімальним часом від подачі сигналу до початку виконання руху. Розрізняють прості та складні рухові реакції. *Проста реакція* – це відповідь заздалегідь певним рухом на очікуваний, але раптово відомий сигнал (наприклад, реакція бігуна на постріл стартера). *Складні реакції* поділяються на реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається. Реакція вибору – це відповідь певним рухом однією з кількох сигналів. Реакція на об'єкт, що рухається – це відповідна дія у відповідь на об'єкт, що пересувається. Час простих реакцій значно коротший за час складних реакцій. Прості реакції мають властивість перенесення: швидке реагування на сигнал в одній ситуації, переноситься на швидке реагування на них та в інших ситуаціях. Складні реакції не мають такого певного перенесення.

*Швидкість одиночного руху* характеризується переміщенням тієї чи іншої ланки тіла на задану відстань із мінімальною витратою часу.

Поодинокі рухи об'єднуються в циклічні або ациклічні рухові дії. Швидкість одиночного руху поєднується коїться з іншими здібностями людини, утворюючи комплексну характеристику рухового дії. Наприклад, у штовханні ядра потрібен одночасний прояв швидкості руху та силових можливостей. У разі розвиток швидкості одиночного руху доцільно проводити разом із розвитком силових здібностей (розвиток швидкісно-силових здібностей).

Частота рухів характеризується максимальною кількістю рухів за певний час. Висловлюючись у циклічних рухових діях, вона практично залежить від швидкості одиночного руху та витривалості у зоні максимальних навантажень. Швидкість (бистрота) у всіх формах її прояву визначається двома факторами: оперативністю організації та регуляції нейромоторного механізму та оперативністю мобілізації рухового складу дій. Перший характеризується яскраво вираженою індивідуальністю, зумовленою генотипом, і вдосконалюється незначною мірою. Другий піддається тренуванню та становить основний резерв у розвитку швидкості. Звідси розвиток швидкості конкретної рухової дії забезпечується, головним чином, за рахунок участі моторного апарату за умови вирішення завдання та оволодіння раціональною технікою, яка сприяє повноцінному використанню індивідуальних здібностей ЦНС даної людини.

Швидкість (бистрота) та швидкість – різні характеристики моторної функції людини. Усі форми прояву (бистрота) обумовлені генетичним чинником, тому можливості її розвитку обмежені.

Швидкість рухів чи переміщень – це функції швидкості, сили, витривалості, і навіть вміння скоординувати свої рухи залежно від зовнішніх умов, у яких вирішується рухове завдання.

На відміну від швидкості (бистроти) можливість удосконалення швидкісних рухів не обмежена. Швидкісні рухи відрізняються високою специфічністю фізіологічного механізму. Швидкість рухів залежить від потоку імпульсації з боку центральної моторної зони, що означає функціонування локомоторного апарату та потреби в енергозабезпеченні. На рівні систем характеру імпульсацій залежить активізація швидких м'язових волокон, мобілізація гормональних регуляторів метаболізму, швидкість розщеплення АТФ після проходження нервового імпульсу. Швидкість скорочення та розслаблення м'язів залежить від фізичної активності міозину та швидкодіючого кальцієвого «насоса», що позначає волокна. При необхідності значної м'язової напруги швидкість руху визначається її та вмістом у м'язах скорочених білків. Для тривалого виконання швидкісних рухів необхідні високі можливості анаеробного ресинтезу АТФ.

Для бігунів короткі дистанції явне значення має така форма прояви швидкості (бистроти), як латентний період рухової реакції. Час простої реакції залежить від інтенсивності подразнення, його сенсорної модальності, тривалості часу, площі, яка піддається впливу, місцезнаходження точки подразнення.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у молодшому шкільному віці.

Перші сенситивні періоди у шкільному віці - 7-9 років і 9-11 років, особливо сприятливі виховання швидкісних здібностей. Разом з тим, недостатній рівень розвитку сили та витривалості обмежують можливості дітей у прояві спритності, яка пов'язана із переміщенням всього тіла у просторі. Основним напрямом у розвитку швидкості є зменшення часу простої рухової реакції, підвищення швидкості рухів окремими частинами тіла, і навіть підвищення швидкісних здібностей і під час конкретних рухових дій.

Як засіб виховання найкраще використовувати вправи, які вимагають реакцію обумовлений сигнал (звуковий, зоровий), швидких локальних процесів і короточасних переміщень. У молодших класах швидке реагування знаходить місце в іграх і різних ігрових завданнях, тому що в іграх є необхідність швидкого орієнтування в складній ситуації, що змінюється. Для підвищення швидкості виконання одиночного руху і в конкретних рухових діях використовуються методи строго регламентованих вправ. З методів строго регламентованих вправ використовується повторний - повторне виконання дій з максимальною швидкістю в кожному з повторень. При підборі стоячи слід віддавати перевагу вправам щодо відносно простою структурою, спрямованим на підвищення частоти рухів. Це різні стрибкові вправи, прості рухи руками та ногами.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у середньому шкільному віці

Закономірності морфофункціонального розвитку школярів та особливості розвитку швидкісних здібностей дозволяють розширити використання методів та способів для підвищення швидкості у бігу, ефективності відштовхування у

стрибках, швидкості переміщення снарядів у метанні. У середньому шкільному віці все більшого значення підвищення швидкості має розвиток швидкісно-силових здібностей. Для підвищення швидкості в бігу на короткі дистанції використовуються бігові вправи та завдання, що впливають як на розвиток швидкісних здібностей, так і на вдосконалення техніки бігу. Удосконалення техніки бігу має тісний зв'язок із результатом.

Повторний метод - виконання строго регламентованих вправ є провідним засобом підвищення швидкості бігу. Найкращі результати дає використання у своїй групі методичних прийомів, які ставлять завданням поступове підвищення швидкості, виконання вправ на змаганнях, що дозволяє планомірно пристосовувати організм до специфічного швидкісного режиму роботи.

Методи полегшення передбачають виконання вправ зі зниженням зовнішнього опору, що створює передумови примусового характеру енергії більш сильного потоку центральної імпульсації на моторну периферію, яка підвищує потужність, швидкість і частоту рухів. Наприклад: метання полегшених снарядів та ін.

Методи ускладнення виконання рухів ґрунтуються на використанні аферентації від периферичних м'язово-суглобових та інших рецепторів як стимулюючого фактора щодо можливостей центральної моторної зони. Цей метод активізує силовий компонент рухів. Наприклад: біг у гору, біг, долаючи опір партнера та ін. Відмінності у виконанні бігових вправ проти молодшими класами: збільшення відрізків, які пробігаються з максимальною швидкістю (до 40-60 м), кількість повторень до 8-10 раз. Для підвищення швидкості на заняттях з легкої атлетики також включаються ігри та різноманітні естафети.

Особливості методики виховання швидкісних здібностей у старшокласників.

У школярів старших класів підвищення швидкісних здібностей відбувається переважно з допомогою розвитку швидкісно-силових якостей. Саме в цьому віці спостерігається найбільший приріст результатів у бігу на 30 м з ходу (15-17 років) та зі старту (15-16 років).

### ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ЇЇ ВИХОВАННЯ

Визначення витривалості, її види працездатність та втома

У сучасний період, як у загальній теорії спорту, так і в теорії його окремих видів склалися певні протиріччя у трактуванні та термінології фізичної якості – витривалість. Більшість спеціалістів підтримують визначення цієї якості, яку було надано видатним вітчизняним фізіологом В.С. Фарфелем, що витривалість – це здатність людини протистояти втомі.

Визначено і формулювання основних різновидів витривалості:

- загальної (неспецифічної витривалості) як здатності тривалий час виконувати фізичну роботу, що залучає багато м'язових груп і опосередковано впливає на спортивну спеціалізацію;
- спеціальної (специфічної) витривалості як здатність забезпечувати тривалість ефективного виконання специфічної роботи протягом часу, обумовленого вимогами цього виду спорту.

Якщо підсумувати сказане вище, то в сучасній системі фізичного виховання можна конкретно говорити лише про спеціальну витривалість. У цьому кожен окремий вид діяльності має власну специфічну структуру окремих компонентів (вузьких здібностей) витривалості, що забезпечує прояв необхідної працездатності діяльності.

Швидкісна витривалість характеризує здатність людини виконувати роботу субмаксимальної потужності протягом певного часу. Наприклад, бігти зі швидкістю 70-90% від максимальної. Цей вид витривалості можна назвати гліколітичною т.к. робота здійснюється за рахунок гліколітичних джерел енергоутворення. Гліколітична витривалість визначається потужністю ферментних систем, запасами глікогену у м'язах, функціональним станом компенсаторних механізмів, стійкістю тканин до гіпоксії та змін кислотно-лужного балансу. Гліколітична витривалість у легкій атлетиці у школярів проявляється у бігу на дистанції від 60-100 м до 300-600 м.

Під загальною витривалістю розуміють здатність до тривалого виконання вправи, в якому задіяно не менше 70% м'язової маси в умовах стійкого споживання кисню без зниження її ефективності. Таку витривалість ще називають аеробною. Прикладом аеробної витривалості в легкій атлетиці є біг на довгі дистанції. Такі види витривалості як статична і силова у легкоатлетичних заняттях мало зустрічаються.

Методи виміру витривалості.

*Методи вимірювання швидкісної витривалості*

1. Біг на дистанції 100, 200, 300, 400, 500 м.
2. Човниковий біг 4 X 30 м.
3. Біг на місці у субмаксимальному темпі з підніманням стегна до заданої позначки (кут 90°). Як максимальний темп обирається частота кроків за 5 с. Субмаксимальний темп (70 чи 90%) розраховують із рівняння: ЧДН субм = ЧДН макс X 0.7(0.9), де ЧДН субм – частота руху ніг у субмаксимальному режимі, ЧДН макс – максимальна частота руху ніг.

*Методи виміру загальної витривалості.*

1. Біг за 5 хвилин.
2. За результатом бігу на дистанціях від 600 до 3000 м.
3. За швидкістю лише на рівні ПАНУ, що визначається за результатами бігу за 40с і 5 хвилин.

Вікові та індивідуальні особливості розвитку витривалості.

Проведені дослідження свідчать, що у віковому розвитку фізичних здібностей спостерігається кілька сенситивних зон.

Після закінчення препубертатного періоду організм та його системи набирають енергію та готові до реалізації великих обсягів фізичних навантажень. Цей період триває два роки – 10-11 та 11-12 років у дівчаток та хлопчиків відповідно. У 12-13 років у організмі починає відбуватися процес, названий періодом статевого дозрівання. Це відповідальний віковий період і, природно, більші за обсягом фізичні навантаження можуть більше зашкодити, ніж принести користь. У періоді підлітка до юнацтва 14-15 років

спостерігається здатність до виконання підвищеного обсягу фізичних навантажень. У перехідному періоді від підліткового віку до юнацького 16 років у юнаків знижується обсяг фізичних навантажень. Великий обсяг засобів педагогічного впливу, спрямованого на виховання витривалості, необхідно планувати в такі вікові періоди: у юнаків з 14 до 15 років і з 16 до 17 років; у дівчаток з 13 до 14 років та з 16 до 17 років.

Виховання витривалості у молодшому шкільному віці.

Дітям молодшого шкільного віку властива значна стомлюваність нервових процесів, тому вони можуть виконувати тривалу монотонну роботу. Засоби виховання витривалості у цей віковий період повинні мати емоційне забарвлення. Діти повинні часто перемикатися з одного виду на інший, при цьому пульсовий режим повинен зберігатися в межах 120-140 ударів на хвилину. Таким умовам найбільше відповідають рухливі ігри з бігом і стрибками та естафети. Програмними вимогами у молодшому шкільному віці передбачено кросовий біг на дистанції до 500 м.

Повторний біг 2 рази по 100 м, або 3 рази по 60м – для розвитку витривалості у бігу на середні дистанції. Повторний біг 4-5 разів по 20 м або 3-4 рази по 30м - для розвитку швидкісної витривалості.

Виховання витривалості у середньому шкільному віці.

У середньому шкільному віці діти можуть виконувати досить великі обсяги вправ у розвиток загальної витривалості. Вони можуть виконувати кросовий біг на довші дистанції до 2000 м. Повторний біг 2 рази по 150-200 м, 4-5 разів по 60-80 м. Біг на дистанції 300 м та 400 м. У цьому віці добрим засобом виховання витривалості є різні види фартлеку (рваний біг). Наприклад. Біг на дистанції до 1000 м у такому режимі: 100м - біг підтюпцем, 50 м - зі швидкістю 70% від максимальної; 100 м - біг підтюпцем, 50 м біг з високим підніманням стегна, потім 100 м - біг підтюпцем, 50 м "олень біг" і т.п. Фартлек можна виконувати ще й у такий спосіб. Діти біжать у колоні по одному. За сигналом вчителя останній у колоні виробляє прискорення, обганяючи лад стає направляючим. За наступним сигналом вчителя наступний учень робить прискорення тощо. Дистанцію яку учні долають – 500 м. до 1000 м.

Виховання витривалості у старшому шкільному віці.

У цей віковий період організм школярів вже в основному сформований і для виховання загальної витривалості можна застосовувати великий спектр вправ, що виконуються як з великою інтенсивністю. Так і зі змінною.

*Засобами виховання є:*

1. Біг у рівномірному темпі – до 3000 м.
2. Змінний біг 100 м зі швидкістю 70% від максимальної, 200 м підтюпцем – 3-4 повторення.
3. Повторний біг - 5-6 разів по 100 м, 3-4 рази по 200 м, 2 рази по 300 м.
4. Фартлек до 2000 м.
5. Біг «змієюю» - гладкий біг підтюпцем у поєднанні з підйомом і спуском сходами.

## ГНУЧКІСТЬ ТА ЇЇ ВИХОВАННЯ

Рухливість у суглобах має значення для загального фізичного розвитку, і навіть під час виконання різноманітних фізичних вправ і трудових дій. Маючи запас рухливості в суглобах, людина набуває можливості виконувати рухи з необхідною швидкістю, силою та точністю. Відсутність необхідного запасу рухливості у суглобах змушує людину застосовувати менш ефективні прийоми виконання рухової дії. Гнучкість проявляється у двох формах: активної та пасивної рухливості у суглобах. Активна рухливість проявляється при виконанні рухів у суглобі з максимальною амплітудою, викликаному скороченням відповідних м'язів, а пасивна є здатністю досягти найвищої рухливості у суглобі під впливом зовнішньої сили (партнера, вантажу). Величина пасивної рухливості завжди більша за величину активної. Активна гнучкість реалізується під час виконання різноманітних фізичних вправ і тому практично її значення вище, ніж пасивної гнучкості, що є відображенням величини резерву у розвиток активної гнучкості.

В організмі, який росте, відбуваються значні зміни скелета, заміна хрящової тканини на кісткову. Наприклад, повне окостеніння фаланг пальців закінчується вже до 9-10 років (у дівчат цей процес проходить раніше на 1-2 роки порівняно з хлопчиками), окостеніння ключиці та лопатки - лише до 20-25 років. До 7 років відбувається формування шийного та грудного вигинів хребта, до 12 років – поперекової кривизни. Тазові кістки зростаються до 14-16 років. Лише в цьому віці кістки таза набувають достатньої міцності, щоб витримувати великі навантаження. Зростання різних кісток тазу також нерівномірне за часом. Особливо це проявляється у період статевого дозрівання, у підлітковому віці. У цей час кістки нижніх кінцівок, таза (особливо у дівчаток) та плечового поясу (особливо у хлопчиків) ростуть дуже швидко, а зростання кісток грудної клітки значно відстає від загального зросту. Скелет верхніх та нижніх кінцівок формується у дітей та підлітків також у різному темпі. Так, до 7-8 років довжина ніг зростає більш ніж утричі порівняно з довжиною їх у немовляти, а довжина рук - лише в два. Зі зростанням та формуванням організму дитини змінюється будова м'язів. Удосконалюються скорочувальний апарат м'яза, форма нервових закінчень, збільшується кількість смугастих волокон у м'язових пучках, кількість міофібрил і відповідно зменшується вміст саркоплазми.

До 7-8 років м'язові волокна набувають основних структурних властивостей, характерних для дорослих. У цьому віці спостерігається посилене зростання сухожил'я у всіх м'язах, потовщення апоневрозів і фасцій, збільшення обсягу сполучної тканини. Удосконалюється судинне русло м'язів, утворюються нові капіляри, більш розвиненою стає сітка судин. У стінках судин утворюється багато еластичних елементів. Спостерігається дуже висока еластичність м'язів та зв'язок, велика кількість синовіальної рідини у суглобах.

До 13-15 років зростає м'язова сила і покращуються пружні властивості м'язів, продовжує збільшуватися кількість м'язових волокон та їх діаметр. Одночасно з диференціюванням скорочувального апарату м'язів відбувається

удосконалення сполучнотканинних утворень. Кількість еластичних волокон з віком збільшується, але вони стають грубішими і менш розтяжними.

Перелічені морфологічні та функціональні особливості в організмі, що росте, впливають на прояв рухливості у суглобах та зумовлюють вікові межі для розвитку гнучкості. У 12-14 років робота, спрямована на розвиток гнучкості, вдвічі ефективніша порівняно з такою ж роботою в 18-20 років і старшою. Це, безумовно, слід враховувати як під час виборів коштів, і щодо обсягу роботи щодо розвитку гнучкості в дітей віком різного віку.

Особливості виховання гнучкості у шкільному віці.

Систематичне виконання спеціальних вправ на розтягування сприяє поліпшенню рухливості м'язового та зв'язкового апарату, усуненню зморщування суглобової сумки, оновленню нормальної анатомічної будови його складових.

Якщо недостатньо розвинена пасивна рухливість та її показники близькі до активної рухливості, то корисно приділяти більше часу спеціальним вправам на розтягування, оскільки вони найкраще підвищують розтяжність м'язів, що обмежують амплітуду рухів.

При розвитку активної рухливості у суглобах велике місце має бути відведено силовим вправам у поєднанні зі спеціальними вправами на розтягування. Комплексне використання силових вправ і вправ на розтягування сприяє не тільки поліпшенню сили розтяжності м'язів та еластичності м'язів, які виконують цей рух, але й збільшує також міцність м'язово-зв'язувального апарату. При паралельному розвитку сили та рухливості у суглобах ці рухові якості негативного перенесення не дають.

Вправи для розвитку рухливості у суглобах рекомендовано застосовувати шляхом: активного виконання рухів із поступовим збільшенням амплітуди; використання пружинистих рухів, погойдувань, махів із великою амплітудою; застосування захоплень руками та притягування тулуба до ніг та ніг до тулуба; активну допомогу товариша. При цьому треба дотримуватись таких правил: не допускати відчуття болю, руху виконувати повільно, амплітуду рухів та ступінь застосування сили товариша збільшувати поступово, при виконанні вправ у парах партнери повинні бути приблизно однаковими за вагою та зростанням. Значне місце у розвитку рухливості в суглобах займають вправи на розслаблення, які сприяють поліпшенню як пасивної, і активної рухливості в суглобах. Використання вправ на розслаблення у період переважаючого розвитку рухливості у суглобах значно (до 10 відсотків) підвищує ефект тренування.

При виконанні вправ на гнучкість дуже важливою є правильне дозування навантаження. При плануванні навантажень у вправах на гнучкість слід дотримуватися наступних принципів. При безперервному розтягуванні м'язів-антогоністів, наприклад, при нахилах вперед, визначаються три фази зміни амплітуди: нарощування, стабілізація, зменшення амплітуди рухів.

Для досягнення оптимального ефекту розвитку рухливості в суглобах доцільно виконання вправ на розтягування до другої фази, тобто до досягнення

максимальної амплітуди рухів плюс 8-10 повторень. Для досягнення максимальної амплітуди рухів хребта необхідно виконувати від 20 до 30 рухів, плечового суглоба - від 10 до 20, тазостегнового - від 10 до 20, гомілковостопного - від 10 до 25, променево-зап'ясткового - від 10 до 20, колінного та 1 до 15 повторень (Б.В. Сермеєв)

Після виконання вправ на гнучкість треба виконати вправу розслаблення. При визначенні дозування вправ з обтяженням слід пам'ятати, що чим вага обтяження більша, тим менше разів повинна виконуватися вправа до відмови, недоцільно вдаватися до занадто великих вантажів. Найкраще виконувати вправи на гнучкість з вантажем 1-2 кг. На початковому етапі роботи над розвитком гнучкості достатньо двох-трьох разових занять на тиждень. Потім кількість занять необхідно довести до щоденних. За рік щоденних регулярних занять можна досягти високого рівня розвитку рухливості у суглобах.

Рухливість у суглобах зберігається і удосконалюється лише за регулярному повторенні вправ, і навпаки зменшується, регресує, якщо вправи відсутні. Достатньо навіть щодо нетривалої перерви у діяльності, щоб гнучкість почала погіршуватися. Навіть двомісячна перерва у тренуванні у дітей призводить до погіршення цієї якості на 10-20%. Тому вправи на гнучкість повинні включатися до занять та комплексів ранкової гімнастики протягом усього року.

### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ

Координаційні здібності є функціональні можливості певних органів прокуратури та структур організму, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху на єдине смислове рухове дію. Координаційні здібності включають: просторову орієнтування, точність сприйняття руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами, статистичну і динамічну рівновагу.

Під здатністю до орієнтації у просторі розуміють вміння чітко позначити та своєчасно змінити положення тіла та змінювати рухи у необхідному напрямку. Цю здатність людина виявляє у відповідних умовах будь-якої конкретної діяльності (на майданчику для ігор у волейбол, баскетбол, боксерському рингу, на гімнастичних снарядах та ін.) та стосовно об'єкта, що рухається (суперник, м'яч та ін.); тобто ця здатність проявляється у кожному виді спорту. Її поява та розвиток значною мірою залежить від швидкого сприйняття та оцінки просторових умов дії, що досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів.

Просторове орієнтування формується у процесі: навчання (удосконалення) різноманітним технічним, тактовним навичкам та вмінням, які рекомендовані шкільною програмою; вирішення завдань розвитку фізичних здібностей виконання загальних та спеціально-підготовчих координаційних вправ із різних видів спорту, зокрема легкої атлетики. Основним методичним підходом, який спеціально спрямований на вдосконалення цієї здатності, є

системне виконання завдань, до яких входять вимоги до швидкості і точності орієнтації в просторі, що послідовно збільшують.

Точність просторових, силових та часових параметрів рухів проявляється у правильності виконання рухової дії. Правильність виконання рухових процесів має дві сторони: якісну, названу Н.А. Бернштейном адекватністю, яка полягає у приведенні руху до наміченої мети, та кількісну – точність рухів. У першому випадку точність має «фінальний характер», будучи синонімом влучності. В інших випадках точність набуває «процесуального характеру», виявляючись у напрямку, протяжності, дозуванні м'язових зусиль, тобто. по ходу рухів. Слід розрізняти точність відтворення, диференціювання оцінки та відмірювання просторових, часових та силових параметрів рухів; точність реакції на об'єкт, що рухається; цільову точність чи влучність. Хоча в літературі є відомості про те, що між даними показниками точності в окремих випадках існують позитивні зв'язки, проте набагато більше підстав вважати, що ці показники є відносно самостійними напрямками точності рухів у людини. Основними засобами для розвитку точності рухів є підготовчі, легкоатлетичні, гімнастичні, акробатичні вправи.

Збереження стійкості тіла (рівновагу) – пов'язане з виконанням будь-якої рухової дії. Рівновага розвивається на основі вдосконалення рефлексорних механізмів у процесі дозрівання вестибулярного аналізатора. Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози чи спрямованості рухів після подразнення вестибулярного аналізатора. У зв'язку з цим розрізняють статичну та динамічну рівновагу. Статична рівновага проявляється при тривалому збереженні певних поз людини, динамічна рівновага - при збереженні спрямованості переміщень людини при мінливих позах. Статична рівновага вдосконалюється ускладненням біомеханічної структури вправи та зміною психофункціонального стану школярів. Вдосконалення динамічної рівноваги здійснюється з допомогою вправ циклічного характеру.

Особливості розвитку координаційних здібностей у молодшому шкільному віці.

Сенситивний період розвитку просторової орієнтування є віком від 7-8 років і здійснюється кількома етапами. На початковому етапі розвивають здатність відповідати заздалегідь обумовленим руховим дією добре відомий учневі сигнал. Наприклад, метання тенісного м'яча на ту мету, яку вказує вчитель з допомогою різноманітних сигналів. Найбільш інтенсивно розвивається і точність руху за трьома параметрами у цьому віці. Розвиток точності просторових відчуттів на першому етапі здійснюється за допомогою простих вправ оцінювати розташування окремих ланок тіла (наприклад, відведення руки на 45 або нахил тулуба під кутом 90). Після закінчення початкового етапу діти самі можуть контролювати свої рухи. З метою контролю рухів у просторі застосовуються градуйовані карти, що дозволяють отримувати термінову інформацію про кути та амплітуди рухів кінцівок.

Вправи можуть бути з предметами і без предметів, проводиться повільно і швидко, у вигляді певних комплексів та ігор, слідувати від більш простих, освоєних до більш складних. Пізніше від виконання окремих, точно заданих у просторі та часі, можна переходити до естафет, ігор, змагань, що потребують швидкості реакції та спритності, яка у свою чергу базується на високій точності рухів. Здібності учнів точно диференціювати свої рухові дії реалізуються у найрізноманітніших рухах. Одним із таких рухів є стрибки. Вони займають значне місце у руховій діяльності людини. Діти використовують стрибки у життєвих та ігрових ситуаціях. Вони з раннього віку прагнуть зістрибнути з будь-якого предмета, на який забираються (стул, сходинка, пагорб), перестрибують через різні перешкоди (калюжі, камінці, палички, струмки тощо). Підростаючи, діти стрибають через скакалку, опановують стрибки з місця та з розбігу, у висоту та довжину, змагаються у стрибках. Ці стрибкові вправи зміцнюють м'язи ніг, тулуба, розвивають кінестетичну та вестибулярну чутливість, окомірні здібності, координацію та точність рухів, а також у цілому просторове орієнтування людини. Тому стрибкові вправи широко використовуються у заняттях з фізкультури у школах. Метання, як ходьба та стрибки, є основним видом локомоцій людини. Вони сприяють розвитку окоміру, м'язово-рухових відчуттів, супроводжуються вдосконаленням рухових якостей – швидкості, сили, спритності – та формуванням навичок координації та точності рухів у просторі. Метання широко застосовуються у рухливих та спортивних іграх, під час проведення конкурсів та атракціонів.

Особливості виховання координаційних здібностей у середньому шкільному віці.

Розвиток просторового орієнтування продовжують розвиватися у 11-12 років. На даному етапі коригують рухову дію відповідно до умов виконання, що змінюються. Наприклад, метання м'яча в мішень, що рухається з різною швидкістю (або напрямком). Точність просторових переміщень окремих суглобах прогресивно збільшується до 12 років. Труднощі підвищуються при ускладненні структури вправ (витримати просторові параметри не однієї, а кількох ланок), при відтворенні пози з «вимкненим зором», при використанні обтяжень. У разі необхідно враховувати, що м'язові зусилля, складові до 5% максимального зусилля, підвищують точність, до 30-40% майже порушуючи її, понад 40-50% знижують просторову точність рухів. Точність відтворення силових параметрів рухової дії інтенсивно зростає у цьому віці. Зростання здатності відтворювати величину м'язового зусилля в ізометричних умовах відбувається після 11 років. Основними вправами, що розвивають точність диференціювання м'язових зусиль, є вправи з обтяженнями, де вага предметів суворо дозується. Разом з цим використовуються стрибки у довжину та у висоту, метання спортивних снарядів різної ваги, а також вправи з динамометром. З метою вдосконалення цієї здатності до занять з розвитку точності слід включати різні обертання, повороти на певний кут. При цьому доцільно застосовувати накреслене на підлозі або виконане на щиті коло з

розміткою. Вправа з поворотом на точно позначений кут під час підскоку - гарний засіб не тільки для розвитку точності, але й рівноваги

Особливості виховання координаційних здібностей у старшокласників.

Розвиток просторової орієнтування відбувається до 17 років. На наступному етапі розвивається здатність використовувати саме ту рухову дію, яка найбільшою мірою відповідає ситуації, що раптово виникла. Для розвитку подібної здатності вдаються до різноманітних рухливих та спортивних ігор. Точність відтворення силових параметрів рухової дії зростає до 16 років. Точність диференціювання м'язових зусиль порівняно з молодшими школярами збільшилася приблизно вдвічі. В основі методики розвитку здатності розрізняти ваги обтяжень лежить відтворення дозованих за навантаженням вправ. Для розвитку та вдосконалення просторово-силових оцінок рухів слід давати 7-10 повторень спеціальних вправ.

У старшому шкільному віці (15-16 років) розвивається здатність зберігати рівновагу при значному подразненні вестибулярного аналізатора. Як засоби, що подразнюють вестибулярний аналізатор, використовуються вправи з поворотами у вертикальному та горизонтальному положенні, перекиди.

### **Практичне заняття № 1 2 години**

**Семинар.** Виховання швидкісно-силових якостей.

**Питання для обговорення:**

1. Які види силових здібностей?
2. В чому полягають вікові особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей?
3. У чому полягають силові здібності?

**Завдання для самостійної роботи**

1. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у молодшому шкільному віці?
2. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у середньому шкільному віці?
3. У чому полягає особливість методики виховання силових та швидкісно-силових здібностей у старшому шкільному віці?

**Рекомендована література:** [1], [2], [4], [5], [8], [9].

### **Практичне заняття № 2 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Виховання спритності.

**Питання для обговорення:**

1. У чому полягають види координаційних здібностей?
2. Які вікові особливості у розвитку координаційних здібностей?
3. Які методи оцінки координаційних здібностей?

**Завдання для самостійної роботи**

1. Для кожної вікової групи розробити комплекс вправ з виховання координаційних здібностей.

**Рекомендована література:** [1], [2], [5], [9].

### **Практичне заняття № 3 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Виховання гнучкості.

**Питання для обговорення:**

1. Що таке активна та пасивна гнучкість?
2. У чому полягають вікові особливості гнучкості?
3. У чому полягають особливості виховання гнучкості у шкільному віці?

**Завдання для самостійної роботи:**

1. Для кожної вікової групи розробити комплекс вправ з виховання гнучкості.

**Рекомендована література:** [1], [2], [3], [5], [9].

### **Практичне заняття № 4 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Виховання витривалості.

**Питання для обговорення:**

1. У чому полягає поняття витривалості?
2. Які методи вимірювання витривалості?

**Завдання для самостійної роботи:**

Дати поняття спортивному відбору.

1. У чому полягає поняття витривалості?
2. Які методи вимірювання витривалості?

**Рекомендована література:** [1], [2], [3], [5], [9].

## **Тема: Етапи спортивного відбору в легку атлетику та організація та методика занять в групах Лекційне заняття №2 2 години**

### **План**

1. Етапи спортивного відбору в легку атлетику.
2. Основи тренування.
3. Організація та методика занять в групах.

**Теоретичний блок.** Принципи відбору легкої атлетики.

Спортивний відбір – багаторічний багатоступінчастий процес, що охоплює всі періоди спортивної підготовки. Він є всебічне виявлення та вивчення здібностей спортсменів, що дозволяють їм успішно вдосконалюватися в обраному виді спорту (Філін В.І.). Недостатньо значущі в одному виді спортивної діяльності ознаки профпридатності можуть виявитися сприятливими для досягнення високих результатів в іншому виді спорту. У зв'язку з цим прогнозування можливостей спортсменів є достовірним, тільки якщо воно проводиться за окремим видом або групою видів спорту, при цьому враховуються загальні принципи системи відбору. Проблема відбору юних спортсменів має вирішуватися комплексно, з використанням педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних методів дослідження.

Основними завданнями спортивного відбору є: визначення ідеалу; 2) прогнозування; 3) класифікація; 4) організація (Заціорський В.М. Булгакова Н.Ж.). При цьому під ідеалом мають на увазі пошук та систематизацію тих

вимог, яким має відповідати спортсмен високого класу. Для визначення критеріїв ідеалу необхідний достатній обсяг знань про чинники, що впливають на успішність спортивної діяльності у конкретних її вилах. Спортсмен повинен мати необхідні фізіологічні, антропометричні, фізичні та соціологічні якості. У цьому рекомендують орієнтуватися не так на ідеальні чинники, але в їх характерне поєднання. Один із основних розділів спортивного відбору - прогнозування ймовірності успішного спортивного вдосконалення, під яким розуміють спосіб передбачення шляхів розвитку спортивних досягнень.

Більшість фахівців (Бальсевич В.К.; Бриль М.С.; Булгакова Н.Ж.) вважають, що у процесі спортивного відбору необхідні:

- 1) поетапна оцінка перспективності спортсменів, що включає медичні, педагогічні та психологічні дослідження;
- 2) аналіз вікової динаміки показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку та моторних здібностей;
- 3) вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;
- 4) оцінка біологічного віку;
- 5) використання бінарного критерію - високого вихідного рівня задатків у поєднанні зі швидкістю темпів приросту фізичних здібностей;
- 6) положення, згідно з яким діагностиці під час відбору підлягають не навички та вміння, а задатки індивіда;
- 7) використання "моделі-еталона" для розробки критеріїв відбору;
- 8) визнання факту нерівнозначності тих самих характеристик спортсмена у різних видах спорту з погляду прогнозування ефективності змагальної діяльності, і навіть розуміння особливої значущості для прогнозування окремих видів спорту морфологічних і психофізіологічних якостей учня;
- 9) облік як генетичних, і середових чинників, оскільки формування спеціальних здібностей пов'язані з їх взаємодією.

### **Етапи спортивного відбору**

В даний час етапи процесу відбору можуть бути представлені таким чином (Бриль М.С.): - *відбір групи початкової підготовки* (попередній відбір, відбір прийому, прогнозування окремих (зокрема моторних) здібностей, відбір на етапі початкової підготовки, спортивна орієнтація, підготовчий добір); *прогноз здібностей* (відбір до групи початкової спеціалізації, поглиблені перевірки відповідності нормативним вимогам, прогнозування ефективності навчання, відбір на етапі спеціалізації, перспективний відбір); *спортивна орієнтація* (спортивний відбір, відбір у юнацькі збірні команди, відбір у збірні команди, передолімпійський відбір, селекція, прогнозування ефективності, відбір на етапі вдосконалення); *відбір до групи вдосконалення* (олімпійський відбір, відбір до збірних команд).

При визначенні етапів відбору необхідно керуватися: 1) закономірностями вікового та статевого розвитку юних спортсменів (з ними тісно пов'язані особливості реактивності організму у різні періоди життя та процеси морфологічного, функціонального та рухового розвитку дітей);

2) особливостями становлення юних спортсменів та найбільш типовою динамікою за часом спортивного вдосконалення у конкретному виді спорту (Мотилянська Р.Є. із співавт.).

Кожен із умовних етапів відбору має свої конкретні завдання, які вирішуються на основі педагогічних та медико-біологічних досліджень.

Основні завдання та методи послідовних етапів спортивного відбору

Перший етап. *Основні завдання* - залучення до занять у спортивних секціях можливо більшої кількості обдарованих у спортивному плані дітей та підлітків, їхній попередній перегляд та організація початкової спортивної підготовки. До показників, визначальних доцільність залучення дітей до занять багатьма видами спорту, відносять: довжину тіла, масу тіла, особливості статури, будову тазу та ніг, розмір стопи, величину глибини склепінь стоп та інших. Спортивна практика свідчить, що на першому етапі відбору ще неможливо виявити ідеальний тип дітей, що поєднує морфологічні, біомеханічні, функціональні та психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації у певному виді спорту. Дані, отримані першому етапі, слід розцінювати як орієнтовні.

Щоб з більшою мірою ймовірності виявити потенційні можливості дітей та підлітків, доцільно визначати не лише вихідний рівень їхньої підготовленості, а й темпи її зростання. Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків свідчать лише про готовність кандидата в даний момент виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало говорять про його перспективні можливості. Потенційний спортивний результат спортсмена залежить не так від вихідного рівня розвитку фізичних якостей, скільки від темпів їх приріст у процесі спеціального тренування.

Другий етап. Провідні критерії прогнозування на етапі - темпи розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок (моторне навчання).

Про моторне навчання свідчить час, що потрібне для оволодіння технікою тієї чи іншої вправи. Темпи формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей дають можливість передбачати перспективність спортивної досконалості у майбутньому.

Завдання другого етапу відбору - визначення ступеня відповідності індивідуальних даних юних спортсменів вимогам, які будуть пред'явлені до них на етапі спортивного вдосконалення. На даному етапі проводять педагогічні спостереження, контрольні випробування, змагання та прикидки, медико-біологічні та психологічні обстеження.

Третій етап. Завдання етапу спортивної орієнтації — багаторічне систематичне вивчення кожного, хто займається остаточного визначення його індивідуальної спортивної спеціалізації.

На цьому етапі здійснюють педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні та психологічні дослідження з метою подальшого визначення сильних та слабких сторін підготовленості спортсменів. У цей час остаточно вирішують питання про індивідуальну спортивну орієнтацію.

Організація та методика занять у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та у групах спортивного вдосконалення

Для планування навчально-тренувального процесу та проведення спортивно – масової роботи з легкоатлетами прийнято наступний поділ на вікові групи: Молодший вік 10-14 років. Середній вік (юнаки та дівчата) 15-16 років. Юніори 17-20 років.

У молодшому шкільному віці – зміцнення здоров'я та загартовування організму, покращення загальної фіз. підготовки та різнобічного розвитку, залучення до систематичних занять л/а, вивчення техніки основних видів л/а. У групах юнаків та дівчат – подальше зміцнення здоров'я, удосконалення швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, морально-вольових якостей та підвищення рівня психологічної підготовленості, удосконалення технічної та тактичної майстерності у вибраних видах л/а.

### **Практичне заняття № 5 2 години**

**Семінар.** Етапи спортивного відбору в легку атлетику

**Питання для обговорення:**

1. Дати поняття спортивному відбору.
2. Розкрити основні завдання спортивного відбору.
3. Дати характеристику прогнозування у спортивному відборі

**Завдання для самостійної роботи**

1. Надати методи спортивного відбору на прикладі біговим видам легкої атлетики.

**Рекомендована література:** [1], [3], [4], [9].

### **Практичне заняття № 6 2 години**

**Кейс-стаді:** «Основи тренування»

**Питання для обговорення:**

1. Планування учбово-тренувального процесу у групах.
2. Генетичне детермінування у рухових якостях.

**Завдання для самостійної роботи:**

1. Надати план конспект учбово-тренувальної групи на місяць.

**Рекомендована література:** [1], [2], [3], [5], [9].

### **Практичне заняття № 7 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Організація та методика занять в групах.

**Питання для обговорення:**

1. Розкрити питання о начальних груп.
2. Дати поняття о учбово-тренувальних групах .
3. Роз'язати питання о групах спортивного вдосконалення.

**Завдання для самостійної роботи:**

1. Сформулювати мету та завдання в: начальних групах, учбово-тренувальних групах, та в групах спортивного вдосконалення.

**Рекомендована література:** [1], [2], [3], [5], [7].

**Тема: Основи спортивного тренування в легкій атлетиці**  
**Лекційне заняття № 3 2 години**

**План**

1. Мета, завдання та принципи спортивного тренування.
2. Засоби та методи спортивного тренування.
3. Навантаження в тренуванні легкоатлета.

**Теоретичний блок.** Мета, завдання та принципи спортивного тренування

Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатofакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань.

У структурі системи підготовки спортсмена виділяють:

- спортивне тренування;
- спортивні змагання;
- поза тренувальні та поза змагальні чинники, що впливають на результативність тренування та змагань.

Спортивне тренування як найважливіша складова частина системи підготовки спортсмена є спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою досягнення фізичної досконалості та високих спортивних результатів шляхом виховання, навчання та підвищення функціональних можливостей спортсмена. У процесі спортивного тренування вирішуються загальні та приватні завдання, які в кінцевому рахунку забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний, фізичний розвиток, технічний і тактичний майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних, психічних, моральних та вольових якостей, а також знань та навичок у галузі теорії та методики спорту. Досягнути висот спортивної майстерності можна тільки в процесі цілорічного тренування протягом ряду років при правильному поєднанні фізичних вправ та відпочинку; шляхом поступового підвищення тренувальних та змагальних навантажень, дотримуючись оптимального співвідношення їх обсягу та інтенсивності; організуючи загальний режим життя та діяльності в рамках умов спортивного способу життя. Тренування в окремих видах легкої атлетики проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена та специфіки цих видів.

Загальна тренуваність змінюється під впливом неспецифічних вправ, що зміцнюють здоров'я, що підвищують рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей органів та систем організму, стосовно різних видів м'язової діяльності. Спеціальна тренуваність є результатом удосконалення спортсмена у конкретному вигляді м'язової діяльності, обраному як предмет спортивної спеціалізації. Деякі фахівці виділяють ще допоміжну тренуваність, що створює основу для спеціальної тренуваності та займає проміжне положення між нею та загальною тренуваністю.

В основу спортивного тренування спортсмена покладено дві групи принципів. Перша група охоплює загальні принципи дидактики, характерні для будь-якого процесу навчання та виховання. До них відносяться науковість, що виховує характер навчання, свідомість та активність, наочність, міцність, систематичність та послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи. Друга група - специфічні принципи спортивного тренування, що відображають закономірні зв'язки між тренувальними впливами та реакцією на них організму спортсмена, а також між різними складовими змісту тренувального процесу. Це — спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу. Для спортивного тренування характерна спрямованість до досягнення максимально доступних спортсмену результатів у обраному виді спорту, цим визначаються всі відмінні риси тренувального процесу: його цільова спрямованість, склад засобів і методів, особливості планування, величина і характер навантажень, що застосовуються, особливості змагальної діяльності тощо.

Співвідношення загальної та спеціальної підготовленості визначається особливостями побудови багаторічних та цілорічних тренувань, обумовлюється також віком спортсмена, рівнем його спортивної майстерності, спортивною спеціалізацією, індивідуальними особливостями, ступенем тренуваності. На ранніх етапах спортивного вдосконалення частка загальної підготовки велика, і вона перш за все служить завданням зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичних якостей і функціональних можливостей стосовно різноманітних форм м'язової діяльності. Надалі, у міру зростання майстерності спортсмена це співвідношення змінюється у бік збільшення засобів спеціальної підготовки, а сама загальна підготовка все більше набуває допоміжного характеру. Коливання у співвідношенні та напрямі загальної та спеціальної підготовки можуть значно варіювати, і від того, наскільки правильно тренер зумів спланувати це співвідношення, залежать рівень та темпи зростання результатів у кожного конкретного спортсмена.

Безперервність тренувального процесу характеризується такими положеннями:

- спортивне тренування будується як багаторічний та цілорічний процес, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимальних спортивних результатів;
- Вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, етапу і т.д. як би нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх;
- робота та відпочинок у спортивному тренуванні регламентують таким чином, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, що визначають рівень спортивної майстерності в конкретному вигляді легкої атлетики, тобто повторні заняття, мікро і навіть мезоцикли можуть проводитися як при

підвищеній чи відновленій працездатності, так і за різних ступенів втоми спортсмена.

При поступовому наростанні тренувальних навантажень виділяють такі параметри їх максимуму:

- Збільшення сумарного річного обсягу від 100 до 1500 годин;
- Збільшення кількості тренувальних занять протягом тижня від 3 до 15 і більше;
- Збільшення кількості тренувальних занять протягом одного дня від 1 до 3 - 4;
- Збільшення кількості тренувальних занять з великими навантаженнями протягом тижня до 5 - 6 разів.

Крім цього необхідно виділити такі напрями інтенсифікації тренувального процесу:

- відносно пізню вузьку спеціалізацію;
- Плавне зміна співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки у бік збільшення частки останньої;
- Зростання в сумарному обсязі частки роботи в «жорстких» режимах, що сприяють розвитку специфічних якостей;
- Збільшення кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсмена;
- Збільшення кількості змагальних стартів;
- Поступове розширення застосування додаткових факторів (фізіотерапевтичних та ін. засобів) з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності та прискорення процесів відновлення після неї.

Хвилинна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються відносно великих його одиниць. Закономірні хвилеподібні коливання простежуються при розгляді динаміки навантажень у серії мікроциклів або 2-3 мезоциклах. Хвиляста зміна тренувальних навантажень дозволяє уникнути суперечностей між видами роботи різної переважної спрямованості, обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи, процесами стомлення та відновлення. Варіативність навантажень обумовлюється різноманіттям завдань, що стоять перед спортивним тренуванням, необхідністю управління працездатністю спортсмена та процесами відновлення у різних структурних утвореннях тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроциклах).

Однією з основних закономірностей спортивного тренування є циклічність. Вона полягає у систематичному повторенні щодо закінчених структурних одиниць тренувального процесу: окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, етапів, періодів, макроциклів. Розрізняють:

- Мікроцикли тренування тривалістю від 2-3 до 7 - 10 днів;
- мезоцикли – від 3 до 5 – 8 тижнів;
- етапи тренування від 2 - 3 тижнів до 2 - 3 місяців;
- Періоди - від 2 - 3 тижнів до 4-6 місяців;
- макроцикли - від 3-4 до 12 місяців.

Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення в даний час, коли одним з найважливіших резервів удосконалення в спорті є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже близькограничних величин

#### Засоби та методи спортивного тренування

Засіб — це конкретний зміст дії спортсмена, а метод — спосіб дій, шлях їх застосування. Основними засобами тренування спортсмена є фізичні вправи, які умовно можна поділити на три групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загальнопідготовчих вправ відносяться ті, які за формою руху не мають подібності зі змагальним упередженням, за допомогою них вирішується завдання всебічного функціонального розвитку організму спортсмена, підвищується загальний рівень працездатності та координації рухів.

Спеціально-підготовчі вправи за зовнішньою формою і внутрішнім змістом якостей і діяльності функціональних систем організму спортсмена, що виявляються, дуже близькі до обраного виду легкої атлетики. Вони займають центральне місце в системі тренувань легкоатлетів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, сприяють спрямованому впливу на ті чи інші системи організму і, вирішуючи завдання розвитку фізичних здібностей, вдосконалюють технічну майстерність.

Спеціально-підготовчі вправи за силою впливу повинні бути ідентичними вправі змагання або дещо перевершувати його. Тільки за цієї умови можливе позитивне перенесення тренуваності. Чим менше спеціально-підготовчі вправи відрізняються від змагального, тим вони ефективніші.

Спеціально-підготовчі вправи можуть вибірково впливати на окремі ланки тіла спортсмена - це вправи локального впливу; можуть також впливати весь організм загалом, тобто. повторюють у тих чи інших (полегшених, обтяжених) умовах тренувального процесу змагальні вправи в цілому - це вправи глобального впливу.

Методи спортивного тренування у практичних цілях прийнято умовно ділити на групи: словесні, наочні і практичні. При доборі методів слід стежити, щоб вони суворо відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, і навіть спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсмена, їх класифікації і підготовленості.

До словесних методів належать оповідання, пояснення, лекції, бесіда, аналіз, обговорення, команда, підказка та ін. методів із наочними.

Наочні методи різноманітні та значною мірою зумовлюють дієвість процесу тренування. До них передусім слід віднести правильний методичному відношенні, безпосередній показ вправ та його елементів тренером чи кваліфікованим спортсменом. Крім цього слід широко використовувати наочні посібники:

- навчальні кіно-відеофільми, кінограми, макети спортмайданчиків;
- найпростіші орієнтири, які обмежують спрямовані рухи;

- складні орієнтири, які шляхом світлових, звукових сигналів та механічних лідируючих пристроїв, у тому числі і з програмним управлінням, забезпечують зворотний зв'язок.

При використанні методів розучування рухів, як в цілому, так і вроздріб велика роль відводиться підводять і імітаційним вправам. Підводять вправи застосовуються полегшення завдань оволодіння спортивною технікою шляхом планомірного освоєння найпростіших рухових дій. Наприклад, у тренуванні бігуна в якості вправ, що підводять, використовується біг з високим підніманням стегна, біг стрибками і т.д. Кожна з цих вправ є підведенням до бігу та сприяє більш ефективному становленню його окремих елементів: відштовхування, високого винесення стегна, підвищення темпу рухів, координації у діяльності м'язів антагоністів тощо.

Як інші самостійні методи слід виділити ігровий і змагальний. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів та ситуацій

Змагальний метод передбачає спеціально організовану діяльність, спрямовану на виявлення рівня підготовленості спортсмена і виступає як спосіб підвищення ефективності тренувального процесу.

У спортивній практиці слід враховувати можливість вирішення кількох завдань одним методом. А оскільки в його назві зазвичай виділяється переважна спрямованість вправ, то необхідно враховувати і супутні дії. Поруч із виконання завдання може бути здійснено одночасно кількома методами. Наприклад, одночасно діє кілька методів у разі, коли один з них визначає організацію, а інший спосіб виконання вправи (круговий, потоковий, змагальний та ін.

#### Види спортивної підготовки

Сучасна система підготовки легкоатлета є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови і т.п., що забезпечують організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань та досягненням їм найвищих спортивних показників. Спортивна підготовка, будучи багаторічним і цілорічним процесом, вирішує питання, які, зрештою, забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний фізичний розвиток, технічна і тактична майстерність, психічних, моральних та вольових якостей, а також знань та навичок у галузі теорії та методики спорту.

Фізична підготовка - це вид спортивної підготовки, який спрямований на переважний розвиток рухових якостей легкоатлета: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та інших, а також на зміцнення здоров'я, найважливіших органів і систем організму, вдосконалення їх функцій. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Метою загальної фізичної підготовки (ЗФП) є досягнення високої працездатності організму, і спрямована вона на загальний розвиток та зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей внутрішніх органів, розвиток мускулатури, поліпшення координаційної спроможності. До них відносяться вправи на снарядах (гімнастична стінка, лава та ін.), зі

снарядами (набивні м'ячі, мішки з піском, млинці від штанги, гантелі тощо). тренажерах, рухливі та спортивні ігри, кроси, ходьба на лижах, плавання тощо.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) легкоатлета має бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп спортсмена, набуття ним тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою та зростання результатів у вибраному виді спорту. Вона повинна складатися з вправ, можливо схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну та дихальну системи, по психічним напруженням тощо. До них відносяться спеціально-підготовчі вправи, що включають елемент, частину або вибраний вид легкої атлетики загалом.

З віком і зростанням майстерності спортсмена кількість вправ ЗФП зменшується і підбираються такі, які сприяють спеціалізації, тобто. вправи СФП. Обсяг вправ ЗФП та СФП у системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнями компонентів його підготовленості. Якщо у спортсмена недостатньо розвинена сила певних груп м'язів, мала рухливість у суглобах або недостатня працездатність серцево-судинної та дихальної систем, то використовуються відповідні засоби та методи фізичної підготовки.

Спортивна тактика - мистецтво ведення боротьби з противником, її головне завдання - найбільш доцільне використання фізичних і психічних можливостей легкоатлета для перемоги над суперником, для досягнення максимальних для себе результатів.

Тактика потрібна у всіх видах легкої атлетики. Найбільшу роль вона грає у спортивній ходьбі, бігу на середні та довгі дистанції, а найменшу - там, де змагання відбуваються без безпосереднього контакту з противником (стрибки, метання).

Теоретичні знання з усіх цих пунктів учні набувають на лекціях, у розмовах, у поясненнях на навчально-тренувальних заняттях. Для більш поглибленого вивчення питань теорії та методики спорту легкоатлетам рекомендують спеціальну літературу з подальшим її обговоренням та розбором. Високий рівень моральної, вольової та спеціальної психологічної підготовленості передбачає комплексне прояв найрізноманітніших якостей. Недостатній розвиток навіть одного з них часто є причиною поразки висококваліфікованих спортсменів. Тому психологічна підготовка має посідати значне місце у вихованні спортсмена на всіх етапах його вдосконалення.

Уміння керувати собою досягається систематичною участю в різних змаганнях, наполегливою роботою над собою, постійним застосуванням способів самореалізації. Спортсмена потрібно постійно вчити аналізувати свої дії та дії суперників, чітко розрізняти правильні та помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки та тактики.

Психологічна підготовка до конкретних змагань ділиться на ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, і безпосередню - перед виступом і протягом його.

Психологічна настройка перед кожним виступом повинна передбачати уточнення деталей майбутньої спортивної боротьби, створювати умови для

готовності до максимальних вольових зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливів, що зменшують емоційну напруженість спортсмена.

Морально-вольова підготовка здійснюється успішно, якщо виховання спортсмена органічно пов'язані з удосконаленням тактико-технічного майстерності, розвитком фізичних якостей та інших сторін підготовки. Практичною основою методики морально-вольової підготовки у навчально-тренувальному процесі є: регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми та установок змагань; систематичне введення у заняття додаткових труднощів; широке використання змагального методу та створення у процесі тренування атмосфери високої конкуренції.

Інтегральна підготовка спрямована на координацію та реалізацію у змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності - технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості. Кожна зі сторін підготовленості спортсмена певною мірою формується внаслідок вузькоспрямованих методів та засобів. Це призводить до того, що окремі якості та здібності, що виявляються у локальних вправах, часто не можуть проявитися повною мірою у змагальних вправах. Тому необхідний особливий розділ підготовки, спрямований на об'єднання сторін підготовленості, якостей і здібностей. Його мета — забезпечити злагодженість та ефективність комплексного прояву всіх різноманітних складових, які разом визначають успішність змагальної діяльності.

Інтегральна підготовка повинна привести весь комплекс здібностей спортсмена до прояву максимальних можливостей та демонстрації високих результатів на змаганнях. Такий стан визначається як підготовленість, що включає високий рівень тренуваності та інші складові спортивної майстерності: теоретичні знання, психологічна установка на демонстрацію максимального результату, мобілізаційна готовність до спортивної боротьби, вміння долати зовнішні перешкоди і т.д. Стан найвищої підготовленості, характерний даного етапу спортивного вдосконалення, зазвичай позначають як готовність до показу високого результату чи стан спортивної форми.

#### Періодизація спортивного тренування

Принцип цілорічного тренувального процесу є однією з визначальних умов для досягнення ефективності занять та високих спортивних результатів. Цілорічність підготовки означає, що при різних варіантах планування спортсмен веде регулярне тренування протягом 12 місяцем виділяючи з них кілька днів або тижнів для відновлення та відпочинку. В даний час в легкій атлетиці прийнято розглядати три основні варіанти побудови цілорічного тренування. У першому варіанті рік становить один великий цикл (макроцикл) тренування і ділиться на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Підготовчий період має тривалість близько 6 місяців (листопад - квітень) і у свою чергу ділиться на три етапи: осінньо-зимовий підготовчий - 3 місяці (листопад-січень); зимово-змагальний - 1 місяць (лютий); весняно-підготовчий - 2 місяці (березень-1 квітень). Змагальний період триває 5 місяців і ділиться на

два етапи: ранніх змагань - 1 місяць (травень) та основних змагань - 4 місяці (червень-вересень). Перехідний період триває зазвичай 3—4 тижні і посідає жовтень місяць. На підставі досліджень та досвіду провідних фахівців у легкій атлетиці можна рекомендувати наступне зразкове співвідношення загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) фізичних підготовок, а також технічної підготовки (ТП) до загального часу тренувальних занять, за періодами тренування легкоатлетів різної кваліфікації та спеціалізації за першим варіантом.

У другому варіанті рік складається з зведеного циклу: осінньо-зимового - близько 5 місяців (15 жовтня-14 березня) і весняно-літнього - 6 місяців (15 березня-14 вересня), а також перехідного періоду 3-4 тижні (15 вересня-14 жовтня).

У свою чергу, осінньо-зимовий цикл ділиться на етапи осінньо-зимовий підготовчий (15 жовтня-30 листопада) та спеціально-підготовчий (1 грудня -31 січня). У цей цикл входить і змагальний період (1 лютого-14 березня).

Весняно-літній цикл включає етапи весняно-підготовчий (15 березня—14 квітня) та спеціально-підготовчий (15 квітня—31 травня), а також періоди підводних (1—30 червня) та основних змагань (1 липня—14 вересня). Цей варіант застосовується для підготовки тих легкоатлетів, які мають змогу змагатися не лише у літній період, а й узимку. Його значущість полягає в тому, що участь у численних змаганнях року покращує підготовленість легкоатлетів і дозволяє більш якісно та регулярно контролювати навчально-тренувальний процес. Двоциклова побудова календаря змагань вимагає від тренера великого мистецтва в управлінні спортивною формою спортсменів, у підборі засобів і методів підготовки, їх варіюванні та тісно пов'язане з поточним контролем за станом спортсмена та його працездатністю.

Змагальний період повинен мати на меті досягти найвищих спортивних результатів у заздалегідь заплановані терміни відповідальних змагань. Основні завдання тренування в цей період: подальший розвиток фізичних і морально-вольових якостей, стосовно обраного виду легкої атлетики; зміцнення навички у спортивній техніці; оволодіння розробленою тактикою та набуття досвіду змагань; підвищення рівня теоретичних знань; подальше вирішення виховних завдань.

На першому етапі змагального періоду легкоатлети повинні багато тренуватися, не боятися брати участь у змаганнях, мета яких – перевірити підготовленість спортсмена виявити слабкі сторони та визначити шляхи їх виправлення. Участь у змаганнях цьому етапі має викликати особливих змін у тренуваннях; Насамперед не слід знижувати навантаження, необхідно перевірити свої можливості, підвищити ефективність тренувального процесу, звикну до нових умов. Зазвичай після перших змагань можна зробити висновки, які дозволять внести поправки в навчально-тренувальний процес і краще підготуватися до подальших змагань.

Тренування на другому етапі змагального періоду підпорядковане головній меті досягти найвищих результатів. У цей час необхідно знизити обсяг тренувальних занять, але підвищивши їх інтенсивність, складність та

напруженість. На цьому етапі спортсмен повинен увійти в стан вищої спортивної форми і показати максимальні та стабільні результати. Поступове збільшення інтенсивності занять у поєднанні зі зменшенням обсягу навантажень, з варіативністю тренувань і оптимальним числом змагань - важлива умова для досягнення великих спортивних успіхів.

Перехідний період необхідний відновлення сил спортсмена після напруженого сезону змагання. Мета цього періоду - підвести спортсмена до початку занять, у новому великому циклі, що повністю відпочив, здоровий, не знизив своїх фізичних якостей і не втратив технічних навичок. У цей період насамперед необхідно підтримати досягнутий рівень фізичної підготовленості. Важливо врахувати та особливості видів легкої атлетики. У перехідному періоді бігуни та скороходи використовують свій вид спеціалізації, зменшуючи навантаження, а спринтери, бар'єристи, стрибунки та метальники можуть не включати свій вид легкої атлетики в заняття (особливо висококваліфіковані спортсмени), займаючись вправами з інших видів спорту.

#### Навантаження у тренуванні легкоатлета

Навантаження в спортивному тренуванні - це міра впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається, що визначає ступінь труднощів, що долаються. Навантаження діляться за своїм характером - на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною - на малі, середні, значні (приблизні), великі (граничні) за спрямованістю - на сприяння розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних та їх компонентів (загальна, швидкісна або силова витривалість), що вдосконалюють координаційну структуру рухів, на компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності, за координаційною складністю - на виконуваних в стереотипних умовах, що не вимагають значної мобілізації здібностей, і пов'язані з виконанням руху високої координації; спортсмена.

Навантаження можуть відрізнятися за належністю до того чи іншого структурного утворення тренувального процесу. Зокрема, слід розрізняти навантаження: - окремих тренувань змагальних вправ або їх комплексів; тренувальних занять, днів, мікро-, мезо-, макроциклів, періодів та етапів тренувального року.

Оцінюючи змагальні навантаження, необхідно враховувати кількість змагань та стартів у них. Сучасна змагальна діяльність легкоатлетів високого класу винятково інтенсивна. Наприклад, бігуни на середні дистанції можуть стартувати протягом року 50 - 60 разів, стрибунки і метальники можуть виступати в 25-30 змаганнях, а спринтери - в 20-25. До таких параметрів змагальних навантажень легкоатлет може підійти через багато років систематичної, послідовної, наполегливої та регулярної діяльності в галузі легкоатлетичного спорту. Великий обсяг змагальної діяльності обумовлений не лише необхідністю успішного виступу у змаганнях, але й можливістю використання змагань як найпотужнішого засобу стимуляції адаптаційних реакцій в інтегральній підготовці, що дозволяє об'єднати весь комплекс техніко-тактичних, фізичних та психічних передумов, якостей та здібностей у єдину

систему, спрямовану досягнення запланованого результату. Тільки в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять була непосильною. Тому участь у змаганнях слід розглядати як засіб максимального підвищення тренуваності.

При визначенні обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, що забезпечують оптимальний ефект адаптації, можливі два шляхи. Перший — інтенсивний шлях, що полягає у подальшому зростанні сумарних обсягів тренувальних навантажень. На цьому шляху можливості подальшого спортивного зростання для висококваліфікованих спортсменів наразі виявляються практично вичерпаними. Більш перспективним з погляду подальшого прогресу у світовому спорті є другий варіант — шлях інтенсифікації тренувальної діяльності. На цьому шляху при збереженні вже досягнутих (майже граничних) обсягів тренувального навантаження пропонується таке поєднання високоінтенсивних, що розвивають навантажень з підтримуючими навантаженнями, що зберігають досягнутий рівень функціонування потрібних систем, що створює найкращі умови для досягнення спортивного успіху.

Кожне нове повторення має проходити і натомість втомі від попередніх дій. Тривалість відпочинку у цих випадках коливається від 1 хв (у метаннях) до 3 – 4 хв (у стрибках із жердиною). Щодо перерви між заняттями, то на першому етапі навчання спортивній техніці вони мають проводитися щодня, а надалі — 3—4 рази на тиждень. Якщо перерва становить 48 годин, це призводить до зниження рівня засвоєного матеріалу заняття до 25 %, насамперед внаслідок притуплення кінестетичної чутливості.

За величиною навантаження умовно можна розділити на максимальну, велику, середню і малу. Максимальне навантаження у межах можливостей спортсмена. Її критерії - нездатність спортсмена продовжувати виконання запропонованого завдання. Пульс при цьому досягає величини 180 і більше ударів за хвилину (уд/хв). Якщо зусиллям волі спортсмен намагатиметься перейти цей кордон, то навантаження стає поза межним і може призвести до перетренування спортсмена.

Велике навантаження за кількістю вправ і інтенсивності рухів становить 70-80% від максимальної, тобто дає можливість продовжувати дію на тлі стомлення. Показники пульсу тут можуть бути в межах 150 - 175 уд/хв.

Середнє навантаження визначається кількістю вправ і інтенсивністю рухів не більше 40—60% від максимальної, т. е. вправа триває до появи почуття втоми. У цьому показники ЧСС доходять до 120—145 уд/мин.

Мінімальна навантаження становить 20—30 % від максимальної за кількістю вправ і інтенсивності рухів. Двигун завдання виконується легко, вільно, без видимої напруги, і пульс при цьому не перевищує 120 уд/хв.

### **Практичне заняття № 8 2 години**

**Вирішення практичних завдань.** Мета, завдання та принципи спортивного тренування.

#### **Питання для обговорення:**

1. Надати поняття структури підготовки спортсмена.
2. У чому полягає мета спортивного тренування?
3. Які завдання уставляються у спортивному тренуванні?

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Визначити принципи спортивного тренування.

**Рекомендована література:** [1], [3], [4], [9].

### **Практичне заняття № 9 4 години**

**Вирішення практичних завдань.** Засоби та методи спортивного тренування.

#### **Питання для обговорення:**

1. Дати поняття засобам та методам спортивного тренування.
2. Які вправи загально- підготовчі у легкій атлетиці?
3. Надати поняття спеціально-підготовчим вправам в легкій атлетиці.
4. Які вправи відносяться до змагальних?

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Розглянути методи спортивного тренування та навести приклади.

**Рекомендована література:** [1], [2], [4], [8].

### **Практичне заняття № 10 4 години**

**Семінар.** Навантаження в тренуванні легкоатлета.

#### **Питання для обговорення:**

1. Які періоди ходять у тренувальний процес легкоатлета?
2. Визначити мету та завдання кожного періоду та охарактеризувати їх.
3. Навантаження легкоатлета у річному циклі.

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Надати основні параметри навантаження на етапі навчальної спортивної спеціалізації.

2. Розглянути параметри річного тренування та змагального навантаження на етапе поглибленого тренування у легкій атлетиці.

3. Розкрити основні параметри тижневого тренувального навантаження на етапі спортивного вдосконалення.

**Рекомендована література:** [1], [2], [5], [9].

### Індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Виховання фізичних якостей у легкоатлетів- методом варіативного впливу		
2	Виховання фізичних якостей у легкоатлетів групи початкової підготовки засобами рухливих ігор		
3	Вплив розвитку фізичних якостей на рівень технічної підготовки у стрибунів у довжину.		
4	Вдосконалення методики виховання рухових здібностей у юних легкоатлетів		
5	Розвиток витривалості у бігунів на середні та довгі дистанції		
6	Розвиток швидкісно-силових якостей у метальників.		
7	Розвиток швидкісних якостей у спринтерів.		
8	Вдосконалення комплексів підготовчих вправ у легкоатлетів групи початкової підготовки		
9	Вдосконалення швидкісної реакції у бігунів на короткі дистанції		
10	Розвиток швидкісно-силових якостей у стрибунів		
	<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні заняття	0-2 бали	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	3-4 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні

		матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0-2 бал	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова робота	0-1 бал	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	2-3 балів	Здобувач на 51% - 80% завдань надав правильну відповідь.
	4-5 балів	Здобувач на 81% - 100% завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне	0 балів	Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.

завдання (есе)	1 – 3 бали	Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компелятивні. У роботі простежується комунікативний задум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.
	4 – 6 балів	Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Авторська модальність і оціненість виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.

	7 – 9 балів	Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оціненість, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	10 балів	Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оціненість. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамену)

Для навчальної дисципліни «Легка атлетика» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання у сфері публічного управління та адміністрування. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.

Добре (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач у сфері публічного управління та адміністрування, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 С)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо зміни психологічних форм, методів роботи у сфері публічного управління та адміністрування при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми психологічного аспекту управління у сфері публічного управління та адміністрування.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторно вивчення дисципліни.

### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Оцінювання: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, формування дидактичного портфоліо, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, екзамен.

Демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

## Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (екзамен)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ)			ІНДЗ	екзамен	Сума
Теми	Бали	Разом	0–10	0–20	0–100
Тема 1	0–5	0–70			
Тема 2	0–5				
Тема 4	0–5				
Тема 5	0–10				
Тема 6	0–5				
Тема 8	0–5				
Тема 7	0–10				
Тема 8	0–5				
Тема 9	0–10				
Тема 10	0–10				

### Шкала оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

### 10.Рекомендовані джерела інформації Основна література

1. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. К., 2020. 294 с.

2. Козловский Ю. И. Формирование выносливости бегунов на средние и длинные дистанции – К. : Вища шк., 2019. 156 с.
3. Коробченко В. В. Легка атлетика: Навч. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів – К. : Вища шк., 2019. 224 с.

#### **Допоміжна**

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. К. : Здоров'я, 2019. 29 с.
2. Волков Л. В. Виховання фізичних здібностей учнів. К. : Рад. шк., 2020. 102 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» К. : ВППДКНТ, 2019. 23 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 2019. – 320 с.
5. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. К. : Здоров'я, 2019. 144 с.
6. Форостян О. І. Вдосконалення розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат на заняттях з легкої атлетики / О. І. Форостян // Проблеми реабілітації – Одеса, 2020. С. 228-230.

#### **Інформаційні ресурси в інтернеті**

- 1.Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
4. Пошукова система Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського. – Режим доступу до електронних ресурсів - <http://www.nbuv.gov.ua/https://bohdan-books.com/upload/iblock/959/95942b36fe176c03a78e2ec0e7e287c7.pdf>
- 5.Сайт федерації легкої атлетики України [www.http://uaf.org.ua/](http://uaf.org.ua/)
- 6.Теорія і методика навчання легкої атлетики [www.http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика:\\_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
- 7.Український легкоатлетичний портал [www. http://athletics.in.ua/](http://athletics.in.ua/)