

Міністерство освіти і науки України
Криворізький національний університет
Кафедра фізичного виховання

ЛЕГКА АТЛЕТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів

Кривий Ріг

2024 р.

Укладачі: Муратова О.П., Сердюк І.С., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;

Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ

Відповідальна за випуск: Сердюк І.С., старший викладач кафедри фізичного виховання КНУ

Рецензент: Послушной І.В., завідувач кафедри фізичного виховання КНУ

Методичні рекомендації підготовлено відповідно до робочої програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання. У роботі розглянуто питання щодо місця і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання студентської молоді, еволюції техніки, методики навчання легкоатлетичним вправам та тренування здобувачів освіти.

Рекомендується для здобувачів та викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти неспортивного профілю, також для тренерів, спортсменів, фахівців та майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури.

Розглянуто
на засіданні кафедри
фізичного виховання

Схвалено
на засіданні вченої ради
факультету механічної
інженерії та транспорту

Протокол № 6
від 18.01.2024 р.

Протокол № 7
від 25.01.2024 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
Розділ 1. МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Легка атлетика у системі фізичного виховання	6
1.2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ	8
Розділ 2. ОСНОВИ НАВЧАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ	13
2.1. Загальні принципи навчання здобувачів легкоатлетичним вправам	13
2.2. Основні засоби і методи навчання у процесі тренувань з легкої атлетики	19
2.3. Заняття легкою атлетикою у закладах вищої освіти	22
2.4. Програмний матеріал з легкої атлетики для здобувачів освіти КНУ	26
Розділ 3. ВИМОГИ ДО ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ	28
ВИСНОВКИ	29
ЛІТЕРАТУРА	29

ПЕРЕДМОВА

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ в окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим, що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв'язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку.

Секції з легкої атлетики займають провідне місце в колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

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

Крім навчального, легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню

особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Здобувачі освіти умовами навчальної діяльності обмежені в природній потребі рухатися стільки, скільки потрібно для нормального, гармонійного фізичного розвитку і здоров'я.

Вони мають недостатній рівень знань із методики виконання домашніх завдань та індивідуальних самостійних занять, рухового режиму, основних прийомів самоконтролю, реакції організму на різні фізичні навантаження, гігієнічних вимог до занять фізичними вправами. Варто відзначити, що підвищення рівня теоретичної підготовленості має велике значення для збільшення рухової активності осіб, які навчаються у закладах вищої освіти, і забезпечення належного рівня здоров'я.

Одного заняття з фізичного виховання на тиждень, звичайно, недостатньо для належного фізичного розвитку молоді. Тому важливим завданням є організація самостійних занять, для яких необхідні певні умови та інвентар. Однак для організації самостійних занять недостатньо мати лише обладнання. Потрібні певні знання, уміння та навички, які набуваються, звичайно, на заняттях із фізичного виховання й у спортивній секції.

Однак, вивчення здобувачами методичних основ занять оздоровчими фізичними вправами ускладнене недостатністю спеціальної літератури. Тому актуальними є дані методичні рекомендації, які дають змогу не тільки озброїтися певними теоретичними знаннями, а й використати викладений матеріал для самостійних занять фізичними вправами.

Матеріал викладено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання для здобувачів освіти університету. Він містить необхідний мінімум інформації, який дозволяє істотно розширити знання в галузі оздоровчої фізичної культури.

РОЗДІЛ 1

МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Легка атлетика у системі фізичного виховання

Легка атлетика існувала ще у ранніх періодах історії людства. Природні рухи – ходьба, біг, стрибки, метання – були життєво необхідними у боротьбі первісної людини за своє існування. Значних успіхів домагалися ті, що мали швидкість, витривалість, силу і спритність. Щоб досягти високого рівня розвитку цих фізичних якостей застосовували різні засоби, які вдосконалювались у процесі змін історичних формацій розвитку людини.

Перші згадки про легкоатлетичні вправи належать до 777 року до н.е. Вони зустрічаються в історичних відомостях про Олімпійські ігри в Греції. Сучасні Олімпійські ігри – не просте наслідування античних. Вони є продуктом нового часу і виникли тоді, коли старі форми організації фізичного виховання і спорту, що досягли досить високого рівня, перестали відповідати новим умовам розвитку суспільства.

У фізичному вихованні школярів, здобувачів вищої освіти, військовослужбовців та спортсменів різного віку легкоатлетичні вправи застосовуються як засіб оцінки фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

Сучасні умови вищої школи висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості й стану здоров'я здобувачів освіти. Навчальний процес із фізичного виховання у закладі вищої освіти має бути спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і на підвищення рівня фізичної працездатності молодих людей. Основний зміст занять із фізичного виховання зі здобувачами спрямований на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання в розвитку рухових функцій і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок й умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим цілеспрямований розвиток фізичних якостей, у тому числі й загальної

витривалості, у здобувачів є одним із головних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Фізичний стан здобувачів освіти, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, значно поліпшується під впливом занять, спрямованих на розвиток загальної витривалості. Дозовані за обсягом та інтенсивністю циклічні вправи, що застосовуються в аеробному режимі, сприяють підвищенню фізичної працездатності, поступовому розвитку загальної витривалості.

Легка атлетика – один із основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання молодих людей, що навчаються. Завдяки своїй різноманітності й загальній доступності вона має велике прикладне значення, входить до програм занять із фізичного виховання в школах, коледжах та закладах вищої освіти.

Легка атлетика – частина державної системи фізичного виховання. Легкоатлетичні вправи входять до програм із фізичного виховання здобувачів середньої та вищої освіти, до планів тренувальної роботи з усіх видів спорту, до занять фізичною культурою осіб старшого віку.

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

Успіх навчання залежить від педагогічних принципів:

- свідомого й активного ставлення студента до завдання на кожному етапі вивчення вправ;
- послідовності викладу навчального матеріалу, від простого до складного, при систематичному відвідуванні занять;
- ефективної реалізації;

- всебічності, що передбачає поряд із фізичними якостями підвищення також і культурного рівня;

- повторності у вивченні як окремих елементів, так і вправ, дій, занять взагалі, бо тільки багаторазове свідоме повторення і працездатність дозволяють досягти бажаних результатів;

- наочності, що значно прискорює вивчення (застосування на заняттях фотознімків, кінограм, рисунків, а також особистий показ техніки виконання тієї чи іншої вправи, і, особливо, – порівняння фотографій та кінограм, що фіксують студентів і провідних спортсменів);

- індивідуалізації навчання.

Потрібно дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо одягу та взуття, місця занять, інвентарю. Одяг та взуття повинні відповідати сезону й температурі повітря, а місця для занять – бути у відповідному належному стані.

1.2. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ

Розширюється коло прикладного значення легкоатлетичних вправ. Застосовують їх у різних видах спорту з метою розвитку фізичної та технічної підготовки. Легкоатлетичні вправи використовують також у лікувальній фізкультурі.

Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Легкоатлетичні вправи поділяють на спеціально розроблені й природні, застосовують у системі фізичного виховання і спортивного тренування для розвитку фізичної й технічної підготовленості.

Спеціально розроблені вправи – це види рухів, які застосовуються з метою вирішення спортивних завдань (стрибок у висоту, метання диска, молота та ін.).

Природними вправами є рухи, які складаються в процесі життєдіяльності (стрибки через канави, біг по пересіченій місцевості, ходьба та ін.)

Легка атлетика охоплює величезну кількість вправ, що характеризуються різними способами й варіантами виконання. Щоб краще зрозуміти суть легкоатлетичних вправ, застосовуються різні класифікації. В основі кожної конкретної класифікації лежить певна ознака.

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує такі спортивні вправи: *ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства*. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначено дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп.

Ходьба – звичайний спосіб пересування людини, ефективна фізична вправа для людей різного віку. При систематичних заняттях ходьбою активізується діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищується обмін речовин, розвивається витривалість.

Спортивна ходьба відрізняється від звичайної своєрідною технікою, яка забезпечує значну швидкість і економічність рухів. Спортивна ходьба сприяє вихованню таких цінних якостей, як наполегливість, воля, стійкість, вміння переборювати труднощі, боротися з втомою, яка виникає у процесі тривалих змагань.

Біг – основний вид легкої атлетики. Бігові види є основою всіх змагань у легкій атлетиці. Крім того, біг являється складовою частиною багатьох легкоатлетичних вправ, таких як стрибки у довжину, висоту, з жердиною та потрійним, метання списа, гранати, м'яча.

Біг, у залежності від його характеру, по-різному впливає на організм людини. Повільний, довготривалий біг має оздоровче значення. Швидкий, спринтерський біг сприяє розвитку швидко-силових якостей; біг на середні та довгі дистанції розвиває витривалість; бар'єрний біг – спритність, високу координацію рухів. У процесі занять бігом виховуються вольові якості, вміння розраховувати свої сили, вміння долати перешкоди. Змагання з бігу завжди викликають велику зацікавленість у глядачів, і тому являються одним із кращих засобів пропаганди фізичної культури та спорту.

Розрізняють декілька різновидів бігу: гладкий (по доріжках стадіону), по пересічній місцевості (крос), з бар'єрами та іншими штучними перешкодами, естафетний біг. У свою чергу, складовими гладкого бігу є біг на короткі (від 30 м до 400 м), середні (від 500 м до 2000 м) та довгі (від 3000 м до 10000 м) дистанції, тривалий біг на 20 км, 25 км, 30 км, годинний, двохгодинний і марафонський біг (42 км 195 м). Крос проводиться на дистанціях до 15 км, а також на різні дистанції до 30 км. Бар'єрний біг відбувається на доріжці стадіону (дистанції від 50 м до 400 м). Біг з перешкодами (дистанції 1500 м, 2000 м і 3000 м). Естафетний біг розрізняється в залежності від довжини та кількості етапів. Він може проводитись на короткі (4×60 м, 4×100 м, 4×200 м, 4×300 м, 4×400 м), на середні (3×800 м, 4×800 м, 10×1000 м, 4×1500 м) і на змішані дистанції (400 м + 300 м + + 200 м + 100 м, або 100 м + 200 м + 300 м + 400 м, або 800 м + 400 м + 200 м + + 100 м тощо).

Стрибки характеризуються короткочасними, але максимальними нервово-м'язовими зусиллями. Легкоатлетичні стрибки розвивають швидкість, силу, спритність, сприяють вихованню сміливості. Це найкращі вправи для зміцнення м'язів ніг, тулуба, вдосконалення вміння володіти своїм тілом і концентрувати зусилля.

За своїм призначенням стрибки розподіляються на два види: 1) вертикальні – стрибок у висоту та стрибок з жердиною; 2) горизонтальні – стрибок у довжину та потрійний стрибок. Крім стрибків з розбігу на тренуваннях використовуються стрибки з місця у висоту, довжину та потрійний стрибок.

Стрибки виконуються різними способами. Так, стрибати у довжину можна способом «зігнувши ноги», «прогнувшись» або «ножицями», а у висоту – «переступанням», «перекатом», «хвилею», «перекидним», «фосбері-флоп».

Потрійний стрибок складається зі «скоку», «кроку» та «стрибка», які виконуються послідовно. Стрибок із жердиною здійснюється за допомогою жердини.

Метання – фізичні вправи швидко-силового характеру, метою яких є переміщення легкоатлетичного снаряда в просторі на якомога більшу відстань. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів.

У залежності від способу виконання легкоатлетичні метання розподіляють на три види: 1) кидком із-за голови (спис, граната); 2) з поворотом (диск, ядро, молот); 3) поштовхом (ядро).

Багатоборства обґрунтовано вважаються найбільш складними видами легкої атлетики, оскільки вимагають від спортсменів різнобічної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Багатоборства складаються з різних видів бігу, стрибків і метань. На сьогоднішній час найбільше розповсюдження отримали: п'ятиборство та семиборство для жінок; десятиборство, семиборство та п'ятиборство для чоловіків; триборство, чотириборство та п'ятиборство для хлопчиків, дівчат, дітей середнього шкільного віку; від триборства до десятиборства для юнаків старшого віку; для дівчат старшого віку – різні багатоборства, починаючи з триборства і закінчуючи семиборством. Результати в багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями очок.

Поряд з наведеною класифікацією легкоатлетичні вправи діляться на дві групи: *класичні та некласичні*.

До *класичних* належать ті вправи, які входять до програми офіційних змагань з легкої атлетики. До *некласичних* належать ті, які не входять до програми офіційних змагань.

Легкоатлетичні вправи поділяють також на *спеціальні, підвідні й підготовчі*.

Спеціальні вправи – це вправи, які повністю відображають кінематичну й динамічну структуру рухової дії.

Підвідні вправи – це вправи, які частково подібні до основних рухів.

Підготовчі вправи – це вправи, які використовуються для розвитку м'язових груп і систем організму до інтенсивної діяльності та функціональної підготовки організму, для підвищення спеціальної працездатності.

Класичні й некласичні види бігу, стрибків і метань застосовують як основні й допоміжні змагальні вправи. Їх можна використовувати також як засіб вирішення прикладних і спеціальних завдань.

Вправи, які застосовують у легкій атлетиці, є засобами різнобічної фізичної підготовки в різних видах спорту, їх використовують для спеціальної підготовки у багатьох професіях, воєнізованій підготовці допризовної та армійської молоді, у системі фізичної підготовки здобувачів освіти.

У процесі занять легкою атлетикою вирішуються оздоровчі, виховні й освітні завдання, однак не всі її класичні види придатні для вирішення цих завдань через велику кількість та вартість інвентарю та обладнання місць занять, технічну складність виду, а також високий рівень ризику травматизму у спортсменів. Тому на базовому етапі засвоєння легкої атлетики вивчають лише ті її види, які забезпечують професійну й спортивну підготовку, а також забезпечують вирішення оздоровчих завдань для різних вікових груп населення.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ НАВЧАННЯ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

2.1. Загальні принципи навчання студентів легкоатлетичним вправам

Принципом називають основне положення, яким керуються під час конкретної діяльності, наприклад, у спортивному тренуванні, навчанні, у системі фізичного виховання. У процесі навчання бігу, стрибкам, метанням слід керуватись принципами свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, послідовності та міцності. При цьому в системі фізичного виховання, на відміну від спортивного тренування, навчання має свої характерні ознаки. Так, у фізичному вихованні необхідність тривалості навичок трохи менша. Істотно відрізняється і реалізація принципу свідомості. У спортивному тренуванні, поряд з прагненням бути здоровим, мати гарну фігуру, має місце мотивація високих спортивних досягнень і місць на змаганнях різного масштабу.

У фізичному вихованні мотивації набагато слабші. Тому треба реалізовувати таке поняття, як усвідомлення, що сприяє повнішій реалізації принципів свідомості й активності.

Принцип свідомості. Реалізація цього принципу полягає в тому, що той, хто займається, повинен усвідомити, що і з якою метою виконувати, як виконувати, чому саме так, а не інакше.

Принцип активності базуються на свідомому виконанні рухів і самостійному застосуванні їх у різних умовах побутової, трудової і військової діяльності.

Принцип активності має за мету ініціативу, самостійність і творче ставлення до процесу навчання. Активність здобувачів освіти не суперечить керівній ролі педагога. Лише оптимальне співвідношення активності викладача і того, хто навчається, зумовлює успішне вирішення завдань навчання.

Принцип наочності. Протягом усього навчання використовуються різні засоби наочності. До них належать насамперед безпосередній показ вправ викладачем, демонстрування відеозапису, таблиць, схем, кінокілцівок,

фотографій, рисунків та ін. Показ поділяють на безпосередній, опосередкований, лідируваний, акцептований, дзеркальний, імітаційний.

При навчанні простим вправам, як правило використовують цілісний показ, наприклад, стрибка в довжину з місця. Складні вправи ділять на елементи. Навчаючи техніці, доцільно застосовувати підвідні вправи, які за технікою виконання нагадують вивченні рухи.

Принцип доступності. Складність і обсяг рухів, що вивчаються, мають відповідати силам і здібностям спортсмена. Треба зазначити, що відсутність складності зумовлює малу зацікавленість вивчення рухів, а це знижує ефективність процесу навчання. Рівень підготовленості, особливо фізичної, у людей істотно відрізняється. Тому, при підборі засобів і методів навчання необхідний індивідуальний підхід, що зумовлює реалізацію принципу доступності.

Принцип систематичності і послідовності. Дотримуючись принципу систематичності, викладач керується необхідністю методично обґрунтованого повторювання вправ, чергування їх та інтервалу відпочинку. Реалізація принципу систематичності повинна передбачати такі положення:

1. Повторення фізичних вправ потребує оптимальної кількості разів.
2. Багаторазове виконання вправ призводить до втоми, тому потрібні інтервали відпочинку між повторами.
3. У процесі виконання вправ і після них відбуваються пристосувальні зміни, що лежать в основі закономірності навчання, тому повторне виконання повинно відбуватися на фоні таких змін.
4. Навчання, що відбувається на фоні стомлення, малоефективне і призводить до помилок, тому в процесі навчання необхідний педагогічний контроль і самоконтроль за рівнем працездатності.

Принцип міцності має особливе значення в системі спортивного тренування. У процесі фізичного виховання значимість цього принципу дещо інше. Так, є міцні навички, необхідні у професійній діяльності людей.

Наприклад, при використанні бігу, як засобу оздоровлення з метою економії психічної та фізичної енергії.

Реалізація принципів навчання у фізичному вихованні повинна здійснюватись у їх тісному взаємозв'язку з урахуванням характерних сторін процесу фізичного виховання і фізичного тренування.

Безпосереднім завданням легкої атлетики у закладі вищої освіти є формування і вдосконалення у здобувачів рухових навичок і умінь, а також зміцнення їхнього здоров'я.

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

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

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

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

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

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

показом окремих елементів руху. Роль слова в навчанні техніки велика. Воно допомагає усвідомити рух і створити уявлення про нього (напрямок, параметри і т. д.), пов'язує між собою всі засоби, методи і прийоми навчання.

Поряд із докладним поясненням застосовують нагадування, підказування перед і під час виконання вправи. Проте підказування не повинне перетворюватися в опіку, особливо на змаганнях. Потрібно пам'ятати, що за допомогою слова не завжди можна створити уявлення про складні дії, швидкий рух, силу і т. д. Тому треба поєднувати слово з іншими методами.

Велика роль показу під час навчання легкоатлетичним вправам пояснюється тим, що зорове сприйняття техніки допомагає більш об'єктивному відображенню її у свідомості здобувачів освіти і створює правильне, рухове уявлення.

Як правило, вправи показує викладач. Але він може доручити це й студентам, які добре володіють технікою. Здобувач має звернути увагу передусім на смисловий бік дії, розібратися в ній і зрозуміти, сприйняти демонстрацію як вирішення рухового завдання і не вникати в деталі. Але в міру оволодіння руховою навичкою потрібно розкривати елементи руху, переключати увагу здобувачів із цілісного виконання на деталі і навпаки.

При *безпосередній допомозі* викладача в аналіз включаються кінестетичні відчуття (м'язів, зв'язок, суглобових поверхонь, шкіри), що дають змогу краще уявити рух, швидше і ефективніше опанувати його елементи. Викладач може подавати безпосередню допомогу як під час виконання цілісної вправи, так і її елементів, при потребі використовуючи спеціальне обладнання і тренажери.

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

Спосіб *роздільно-послідовного пояснення і відтворення* застосовують під час навчання вихідних положень, поз, окремих деталей елементарної техніки.

Після пояснення одного положення або руху здобувач його виконує, потім пояснюється нове положення або рух і знову відтворюється ця деталь, і так до кінця вправи.

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

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

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

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено фізичну підготовку. Матеріал для занять треба підбирати таким чином, щоб здобувач освіти був достатньо фізично підготовленим ще до переходу до конкретної теми. Невідповідність між рівнем фізичної підготовленості і вимогами навчання треба розцінювати як небезпечну методичну помилку.

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

Елементи техніки варто вивчати на фоні передбачуваної цілісної дії, яку здобувачі спочатку будуть виконувати, звичайно, з помилками.

У період оволодіння основами техніки не можна форсувати зростання результатів надмірним збільшенням швидкості виконання вправ, бо це потребує повного зосередження уваги і молодим людям поки що не під силу.

Вони ще не можуть коригувати швидко виконувані рухи, і помилки, що виникають при цьому, виправляти важко. Найбільший ефект дає уміле поєднання рухового досвіду здобувачів освіти із новими рухами, перехід від словесного і зорового сприймання до аналізу і керування рухами на основі «рухової» пам'яті й відчуттів. Здобувач зможе раціонально використати великі швидкості після того, як оволодіє основами техніки і навчиться аналізувати просторові й часові характеристики рухів.

Для навчання й особливо удосконалення застосовують *методи прямого і непрямого впливу*.

До *методів прямого впливу* належать завдання з диференціювання і уточнення характеристик (кінематичних і динамічних), зміни ритмів (зусиль і часу їх дії) тощо. Це спонукає здобувачів свідомо й довільно керувати своїми діями.

Методи непрямого впливу включають: зміну обстановки (ускладнення умов, спрощення або переключення з одних на інші), зміни стану організму (збільшення чи зменшення навантаження), непрямі завдання (полегшені або ускладнені).

Змінюючи зовнішні і внутрішні умови, ставлячи непряме завдання, можна досягти «примусового» впливу в потрібному напрямку. До цього вдаються тоді, коли здобувач освіти не може сам довільно змінювати власні рухи.

Важливою стороною навчання техніки є приведення в доцільну відповідність роботи м'язів-антагоністів, усунення зайвих рухів, вироблення певного чергування фаз напруження й розслаблення, щоб якомога активніше виділити момент основних зусиль.

Навчання не треба розцінювати як застосування спрощеної техніки, адже техніка раціонального виконання рухів єдина для всього процесу оволодіння рухами та їх удосконалення. Проте умови виконання вправи повинні відповідати фізичним можливостям здобувачів освіти або періоду навчання. Незважаючи на це, молодь з самого початку треба навчати правильних

технічних основ руху, щоб формувати правильні навички. Переучування потребує значних зусиль.

2.2. Основні засоби і методи навчання у процесі тренувань з легкої атлетики

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

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

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

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

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

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

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

До засобів тренування легкоатлетів належать фізичні вправи, гігієнічні (режим, особиста гігієна і т. д.) та природні фактори.

Фізичні вправи – специфічний засіб спортивного тренування; вони включають природні рухи та дії, спеціально організовані і виконвані для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи можна поділити на *основні* (біг, ходьба, стрибки, метання) і *допоміжні* (загально розвиваючі й спеціальні).

Загальнорозвиваючі вправи можна поділити на дві підгрупи: а) вправи з інших видів спорту (гімнастики, важкої атлетики, спортивних ігор та ін.); б) підготовчі вправи без предметів (нахили, повороти, розмахування, крутіння, згинання кінцівок, стрибки і т. д.) і з предметами (палицями, набивними м'ячами, булавами, гантелями, скакалками тощо).

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

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

Фізичні якості розвивають за допомогою *спеціальних вправ*. Та сама вправа залежно від дозування (темпу і тривалості) може бути і підвідною, і спеціально розвиваючою. Наприклад, якщо бігти доріжкою стадіону 10-15 с, високо піднімаючи стегна, то це сприятиме оволодінню технікою бігу і розвитку швидкості. Коли ж тривалість бігу збільшити до 1 хв., то вправа в основному буде сприяти розвитку витривалості.

Кожна фізична вправа розвиває якусь одну якість більше, ніж інші. Спеціальні вправи сприяють також розвитку вольових якостей. При виконанні вправ можна виділити або посилити той чи інший елемент руху.

У кожній фізичній вправі чи конкретному русі розрізняють: вихідне положення, частини тіла, які рухаються, напрям руху, амплітуду, швидкість, силу напруження м'язів, узгодженість рухів, кількість, тривалість і частоту рухів. Перші три елементи дають змогу визначити участь головних м'язових груп у русі, решта – як ці групи м'язів працюють.

Щоб заняття легкою атлетикою зміцнювали здоров'я і фізично розвивали, треба, щоб здобувачі освіти під час заняття суворо дотримувались гігієнічних вимог: гігієни тіла, сну, житла, одягу і взуття, водного режиму і регулювання маси тіла.

Легкоатлетичні заняття проводяться переважно на свіжому повітрі в різних метеорологічних умовах. Тому, щоб не застудитись, спортсмени повинні загартовувати свій організм, поступово пристосовувати його до несприятливих умов зовнішнього середовища.

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

У тренуванні легкоатлетів можна виділити такі групи методів: *морального виховання; навчання; удосконалення навичок і умінь, розвиток фізичних якостей; регулювання навантаження; облік.*

До методів морального виховання належать: особистий приклад тренера, організація колективу, переконання, заохочення, осуд.

Серед методів навчання найбільшого поширення набули: оволодіння технікою вправи в цілому, частинами, метод слова (розповідь, пояснення, команда і т. д.), показ, демонстрація, безпосередня допомога, лідирування, самостійна праця за завданням, ігровий метод.

Для удосконалення навичок і умінь та розвитку фізичних якостей використовують повторний, змінний, інтервальний і змагальний методи.

Щоб регулювати навантаження на організм, змінюють частоту, тривалість і щільність занять, міняють інтенсивність зусиль при виконанні рухів.

Головним методом тренування є *метод вправ*, тобто повторного виконання рухів і дій. Варто пам'ятати, що термін «вправа» не однозначний. Це і засіб (біг, стрибок тощо), тобто конкретний рух, дія, цілеспрямована і спеціально організована для вирішення завдань тренування. Але вправа – також і спосіб використання конкретних рухів, дій, що передбачає повторне їх виконання з метою навчання й удосконалення.

У навчально-тренувальному процесі легкоатлетів певну увагу треба приділяти *ігровому методу*, при якому гра може виступати і як засіб технічної та фізичної підготовки, і як спосіб вирішення допоміжних завдань, наприклад активізації уваги, підвищення емоційного стану.

Для створення у легкоатлетів кращого уявлення про вправи застосовуються різні методичні прийоми: звукові сигнали, допомога тренера в ході руху тощо. За допомогою методичних прийомів можна зосереджувати увагу здобувачів на важливих деталях вправи (наприклад, визначити орієнтири, розмітити розбіг), полегшувати умови виконання (біг з гори, метання приладів зменшеної маси), збільшувати навантаження (біг на гору, по пухкому ґрунту, стрибки і біг з обтяженням, метання важчих, ніж звичайно, приладів тощо).

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

2.3. Заняття легкою атлетикою у закладах вищої освіти

Україна прагне зайняти належне місце у світовому рейтингу за показниками здоров'я, тривалості життя, рівня культури, спорту. Ці природні бажання притаманні кожній людині окремо. Заклади вищої освіти (ЗВО) мають конкретне державне замовлення: підготувати якісного та працездатного фахівця для народного господарства. Закон «Про фізичну культуру і спорт» та низка нормативний актів дозволяють досягти мети через процес фізичного

виховання, оздоровчі заходи, спорт. Працює єдина система, що сприяє вихованню, загартуванню та становленню молоді. До її основних завдань віднесено гармонізацію фізичного розвитку здобувачів освіти, покращення рівня фізичної підготовленості, оздоровлення. Невід'ємними є завдання залучення до здорового способу життя, оволодіння навиками з обраних видів спорту, підвищення рівня фізичної культури, теоретичних знань з курсу фізичного виховання, забезпечення динаміки фізичного розвитку. Ця система буде діяти, доки рівень життя не підніметься на якісно нову сходинку. Тому програма фізичного виховання є обов'язковою для здобувачів освіти і передбачає роботу навчальних груп, спортивних секцій, спеціальних медичних груп, фізкультурно-оздоровчі заходи, має методичне та наукове забезпечення.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти здійснюється на основі базової програми з фізичної культури, яка спрямована на забезпечення профільованої фізичної готовності, зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану здобувачів.

Реалізація базової навчальної програми з фізичної культури передбачає вирішення таких завдань:

- Вивчення потреби у фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя.
- Формування системи теоретичних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури.
- Забезпечення потрібного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, куди входять фізична підготовленість, тренованість, працездатність, розвиток професійно значущих якостей і психомоторних здібностей.
- Повноцінне використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння самоконтролем у процесі фізкультурно-спортивних занять.

- Залучення здобувачів освіти до активної фізкультурно-спортивної діяльності щодо опанування цінностей фізичної культури і набуття досвіду використання її для всебічного розвитку особистості.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти здійснюється на навчальних і позанавчальних заняттях протягом усього періоду перебування їх у вищому навчальному закладі.

Навчальні заняття: практичні, теоретичні й індивідуальні.

Позанавчальні заняття: фізичні вправи в режимі навчального дня, заняття у спортивних клубах, секціях і групах за інтересами; самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом; оздоровчо-масові, фізкультурні і спортивні заходи.

Вищевказані заняття повинні забезпечувати оптимальний, науково обґрунтований (6-8 годин на тиждень) руховий режим здобувачів освіти.

Здобувачів вищої освіти поділяють на три навчальних відділення – основне, спеціальне і спортивне. До основного зараховують здобувачів основної і підготовчої медичних груп, до спеціального – спеціальної медичної групи, до спортивного – здобувачів, які мають здібності і бажання до поглиблених занять одним з видів спорту.

В основному, спеціальному і спортивному відділеннях ЗВО широко застосовують легкоатлетичний біг, стрибки й метання. Однак, мета і завдання їх застосування різні. Так, в основному і спеціальному відділеннях вправи з легкої атлетики використовують для вдосконалення професійно-прикладної підготовки, загартування, оздоровлення, профілактики захворювань, гармонійного фізичного розвитку здобувачів освіти. У спортивному відділенні легку атлетику застосовують, в основному, як засіб фізичної та технічної підготовки, спрямований на вирішення спортивних завдань.

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

Навчання треба починати з видів легкої атлетики, найбільш доступних і потрібних для розвитку основних фізичних якостей, наприклад, із бігу.

Спочатку це біг на середні і довгі дистанції, причому треба акцентувати увагу на техніці махового кроку. Оволодівши технікою бігу на середні і довгі дистанції, приступають до кросового бігу, а після нього навчають бігу з великою і максимальною швидкістю, тобто на короткі дистанції. Одночасно продовжують удосконалюватися в техніці махового кроку, старту, фінішу.

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

1. Поспішність у навчанні, коли, не засвоївши основних ланок руху, переходять до вивчення деталей.
2. Освоєння наступних елементів техніки вправи на базі неправильно завчених раніше рухів.
3. Недостатня загальна фізична підготовка, рівень якої не дає змоги правильно виконувати вправу в цілому або якусь її деталь.
4. Проведення занять у непристосованих для цього місцях або з приладами, стан яких не відповідає вимогам правил змагань, що призводить до неповноцінного виконання, створює зайві напруження.
5. Недостатня морально-вольова підготовка, внаслідок чого здобувачам важче долати труднощі.

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

2.4. Програмний матеріал з легкої атлетики для здобувачів вищої освіти Криворізького національного університету

Заняття з легкої атлетики введено до програми загальноосвітніх шкіл, починаючи з першого класу; у середніх спеціальних освітніх закладах; у дитячих спортивних школах; у закладах вищої освіти. Елементи легкоатлетичних вправ застосовуються у реабілітаційних заходах, які проводяться з лікувальною метою серед різних категорій хворих. Саме тому змістовий модуль «Легка атлетика» є обов'язковим у програмі навчання здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей КНУ.

Заняття з фізичного виховання у Криворізькому національному університеті проводяться для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форм навчання. Кількість годин, відведених для практичних і самостійних занять легкою атлетикою, критерії оцінювання та умови отримання заліку здобувачами освіти наведено у робочій програмі з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя».

Програма з легкої атлетики передбачає оволодіння здобувачами освіти технікою легкоатлетичних видів, формування необхідних навичок для самостійної роботи, здачу контрольних нормативів, ознайомлення з правилами та суддівством змагань.

Теоретичний матеріал з розвитку, історії легкої атлетики, основ техніки легкоатлетичних вправ, правил суддівства змагань з легкої атлетики та ін. подається під час проведення практичних занять у формі бесіди.

На практичних заняттях здобувачі вищої освіти повинні:

1. Засвоїти загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.
2. Оволодіти технікою та здати відповідні нормативи з наступних видів легкої атлетики:

- біг на середні дистанції (500 м – дівчата, 1000 м - юнаки);
- біг на довгі дистанції (2000 м – дівчата, 3000 м - юнаки);
- біг на короткі дистанції (100 м – дівчата та юнаки);

- стрибки у довжину з місця;
- човниковий біг 4 x 9 м.

Даний вибір видів легкої атлетики зумовлений наявністю матеріально-технічної бази кафедри фізичного виховання та кількістю годин, відведених на цю дисципліну.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ.

Техніка безпеки. Легка атлетика у системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця занять, особливості гігієни. Профілактика спортивного травматизму. Організація самостійних занять. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Основи правил, організація та проведення спортивних змагань. Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.

Головна задача. Удосконалення фізичних якостей витривалості, швидкості, спритності.

Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань.

Контрольні вимоги: біг на дистанцію 100 м.

Біг на середні та довгі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на середні дистанції. Контрольний біг в умовах змагань.

Контрольні вимоги: біг на дистанції 1000 м, 500 м; 3000 м, 2000 м.

Стрибки у довжину з місця. Удосконалення техніки стрибка. Спеціальні вправи для удосконалення стрибкових якостей.

Контрольні вимоги: стрибки у довжину з місця.

Човниковий біг. Удосконалення техніки бігу. Біг відрізками по 9 м з розворотом проти напрямку руху. Спеціальні вправи.

Контрольні вимоги: човниковий біг (4x9 м).

РОЗДІЛ 3

ВИМОГИ ДО ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Нижче наведено основні навчальні вимоги, що можуть слугувати критеріями оцінки якості виконання здобувачами освіти техніки ходьби, бігу і стрибків.

Ходьба і біг.

1. Уміти поєднувати рух рук і ніг у спортивній ходьбі, гладкому бігу і бігу з перешкодами в момент відштовхування.
2. Мати точне уявлення про положення тулуба й особливості постановки стопи на ґрунт після чергової фази опори під час ходьби або польоту в бігу.
3. Уміти розміряти швидкість і темп рухів як окремих бігових кроків, так і всього бігу на визначеній дистанції.
4. Уміти не робити зайвих рухів; правильно поєднувати дихання з темпом кроків.

Стрибки.

1. Навчитися поєднувати рухи рук і ніг при відштовхуваннях з місця.
2. Знати й уміти виконувати основні вимоги до виконання приземлення (м'якість, безпека, зв'язок з попередніми рухами і метою стрибка).
3. Вміти в атакуючому стилі виконувати останні кроки та витримувати ритм заключної частини розбігу при підготовці до відштовхування.
4. Знати найбільш доцільні вихідні положення для відштовхування в різних стрибках з місця і з розбігу.
5. Уміти використовувати велику швидкість розбігу для поліпшення результатів стрибка.
6. Знати й уміти виконувати рухи відштовхування, що забезпечують (у різних стрибках) необхідні умови для успішного здійснення рухів польоту.
7. Уміти застосувати отримані знання на практиці.

ВИСНОВОК

У КНУ введено збалансовану мотиваційну систему рейтингового контролю й оцінки навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Система комплексна, при підрахунку підсумкової оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» враховує рівень фізичної підготовленості здобувача за програмою державних тестів, рівень фізкультурних знань, а також показників системності і безперервності процесу. Вона є високоінформативною, допомагає кожному здобувачеві визначити свої відстаючі показники, а викладачу планувати оптимальні варіанти індивідуальної та групової роботи.

Обсяги фізичних навантажень мають надійне наукове та педагогічне підґрунтя, є доступними практично для кожного здобувача і реалізуються в умовах практичних занять та спортивних тренувань. Як наслідок, у молодих людей нормалізується робота опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, ЦНС і т.д. Здобувачі освіти набувають навиків і якостей, необхідних для високопродуктивної праці, нормальної життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / Вацеба О.М., , Петришин Ю.В., Приступа Є.Н., Боднар І.Р. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
2. Антіпов Ю.С., Лісчишин Г.В. Навчаюча програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних тестів // 4 Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» : Зб. наук. пр. Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. С. 3-6.
3. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 632 с.
4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів факультетів фіз. культури пед. інститутів та університетів Черкаси : вид. Вовчок О.Ю., 2006. 424 с.

5. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
6. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімп. л-ра, 2006. 192 с.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
8. Марченко О.Ю. Вплив фізичного виховання на формування особистості студента // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне : Принт-Хауз, 2001. Вип. 2. С. 291-295.
9. Навроцький Е.М., Пантік В.В. Вплив систематичних занять фізичними вправами на системи організму та рівень соматичного здоров'я людини // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. 2004. № 4. С.195-199.
10. Сахновський К. П. Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів / К. П. Сахновський, М. Озімек // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 50-54.
11. Сергієнко В.М. Тестування – найефективніший спосіб визначення підготовленості студентів на заняттях з легкої атлетики // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / За ред. С.С.Єрмакова. Х., 2002. №15. С. 12-17.
12. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003. Київ, 2003. 44 с.
13. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
14. Яловик В.Т., Сергієнко В.М. Теорія та методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) : навч. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа», 2006. 224 с.

Методичні рекомендації «Легка атлетика у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів

Укладачі: Муратова О.П., Сердюк І.С., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;

Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ

Реєстраційний №	468
Підписано до друку	13.02.2024 р.
Формат	A5
Обсяг	32 стор.
Тираж	_____ примірників

Видавничий центр КНУ,
вул. Віталія Матусевича, 11
м. Кривий Ріг

