

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «ЛЕГКА АТЛЕТИКА УКРАЇНИ»
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЛЕГКА АТЛЕТИКА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих
дитячо-юнацьких спортивних шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності
та спеціалізованих навчальних закладів
спортивного профілю

Київ 2019

УДК 796.42.015.2–053.67
ББК 75.711.152.1р30
Л 38

Рецензенти:

Тиртишник В. Г. – головний тренер штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики, Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики;

Величко О. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту СРСР міжнародного класу з легкої атлетики;

Шкарніков С. М. – директор Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6 м. Києва, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Автори:

Бобровник В. І. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Заслужений тренер України, завідувач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Совенко С. П. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів спорту та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Колот А.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Заслужений тренер України, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Л 38 Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

ISBN 9786177631179

Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Громадської спілки «Легка атлетика України», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України.

УДК 796.42.015.2–053.67
ББК 75.711.152.1р30

- © В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот, 2019
- © Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2019

ISBN 9786177631179

ВСТУП

Легка атлетика – один із найпопулярніших видів спорту у світі. Підтвердженням цьому є і той факт, що в легкій атлетиці на Іграх Олімпіад розігрується 48 комплектів нагород – найбільше серед усіх видів спорту. Тому вдалий виступ будь-якої національної збірної команди світу, в тому числі й України, на олімпійських аренах багато в чому залежить і від успішності представників легкоатлетичного спорту.

На сучасному етапі розвитку легка атлетика характеризується не тільки ознаками, притаманними іншим олімпійським видам спорту, а й тим, що вона акумулювала ідеї та тенденції професійного спорту. Однією з таких тенденцій є те, що у фіналах найбільших спортивних форумів збільшилася кількість легкоатлетів, вік яких перевищує 30–35 років.

Все це дає підстави вважати, що тривалість збереження високої спортивної майстерності легкоатлетів значно зростає. Це можна пояснити удосконаленням системи підготовки, її зростаючою індивідуалізацією, ефективнішою реалізацією позатренувальних та позазмагальних чинників, професійним підходом до процесу підготовки в цілому, а також комерціалізацією спорту. Водночас очевидним стало збільшення соціального і економічного значення довготривалої та успішної кар'єри.

Ці фактори вплинули на те, що провідними фахівцями у галузі теорії і методики підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 2003, 2004, 2015; К. П. Сахновський, 2003) удосконалено періодизацію багаторічної підготовки. Стратегія такої підготовки, в першу чергу, спрямована на довготривалість спортивної кар'єри. При цьому цілком обґрунтовано пропонується до перших трьох етапів (початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової) додати наступні чотири: підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

З іншого боку, фахівці Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF) в рамках програми «Система навчання та

сертифікації тренерів» (CECS) впроваджують програми для залучення і роботи з дітьми 7–8 та 9–10 річного віку.

Враховуючи нові тенденції розвитку легкоатлетичного спорту та нові положення у теорії та методиці організації та побудови багаторічної підготовки спортсменів, повинні удосконалюватись і навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності в різних видах спорту, в тому числі й легкої атлетиці.

Програму складено на основі фундаментальних даних науково-методичної літератури з теорії та методики підготовки спортсменів в різних видах спорту (В. М. Платонов, 1997, 2004, 2015; Л. П. Матвеев, 1999, 2001, 2010), відомостей з побудови тренувального процесу в легкої атлетиці (М. Г. Озолін, 1989, 2003; Ф. П. Суслов, 1995, 1999; Ю. В. Верхошанский, 1988, 2005, 2014; Л. В. Волков, 2002; В. Б. Попов, 2002; А. П. Бондарчук, 2005, 2007; Г. М. Максименко, 2007; В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот, 2017 та ін.), нормативних документів (Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене постановою Кабінетом Міністрів України від 5 листопада 2008 року № 993, Положення про школу вищої спортивної майстерності, затверджене наказом Міністерства молоді та спорту України від 17 липня 2015 року № 2581, Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту, затверджені наказом Міністерства молоді та спорту України 17 квітня 2014 року № 1258 та інших регламентуючих документів Кабінету Міністрів та Міністерства молоді та спорту України), а також аналізу попередніх навчальних програм.

У першій частині програми розкрито основи побудови підготовки в навчальних групах, режим роботи тренерів, наповнюваність груп.

У другій представлено основні теоретичні аспекти спортивної підготовки легкоатлетів: мета, завдання і напрями підготовки; засоби, методи та специфічні принципи підготовки. Розкрито структуру та зміст багаторічної підготовки, висвітлено вікові особливості спортивного тренування, наведено основи побудови тренувального процесу легкоатлетів протягом року, а також організаційно-методичні вказівки щодо проведення теоретичних та навчально-тренувальних занять.

Третю частину навчальної програми присвячено висвітленню основ побудови спортивного тренування в окремих видах легкої атлетики, де представлено завдання, засоби і методи тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У НАВЧАЛЬНИХ ГРУПАХ, РЕЖИМ РОБОТИ ТРЕНЕРІВ, НАПОВНЮВАНІСТЬ ГРУП

Основні завдання відділень легкої атлетики спортивних шкіл полягають у забезпеченні у позаурочний та позанавчальний час пошуку, розвитку та підтримки обдарованих вихованців, створенні необхідних умов для максимальної реалізації їхніх здібностей з обраного виду спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, та у підготовці резерву національних збірних команд, спортивно-оздоровчої роботи та формування здорового способу життя вихованців засобами спорту.

Для виконання програми вихованців, спортсменів відділення легкої атлетики розподіляють з урахуванням віку і спортивної підготовки на такі навчальні групи:

- початкової підготовки;
- базової підготовки;
- спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення для ШВСМ);
- підготовки до вищої спортивної майстерності (вищої спортивної майстерності для ШВСМ).

Група початкової підготовки (9–12 років). Завдання: залучення вихованців до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до таких систематичних занять, зміцнення здоров'я і загартування організму дітей, забезпечення різнобічної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання основ техніки бігу, стрибків і метань та різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу з різних видів спорту і рухових ігор, використанням ігрового методу. Для дітей не повинні плануватись тренувальні заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що обумовлюють використання одноманітного, монотонного матеріалу.

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

У процесі технічного удосконалення не потрібно намагатись стабілізувати техніку рухів, добиватись стійкої рухової навички, що дозволить досягти певних спортивних результатів. У цей час у юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, що характеризується володінням широким комплексом різноманітних рухових дій.

Група базової підготовки (13–16 років). Завданнями для цієї групи є: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, подальше зміцнення здоров'я юних спортсменів, створення рухового потенціалу для оволодіння різноманітними руховими навичками (в тому числі тих, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації), опанування техніки обраного виду; навчання ведення щоденника тренувань, аналізу власних виступів і виступів своїх товаришів; набуття навичок організації і практичного суддівства змагань з легкої атлетики і досвіду у проведенні навчально-тренувальних занять; підготовка і виконання нормативів III–II розрядів з обраного виду легкої атлетики. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Технічна майстерність легкоатлета удосконалюється різноманітними засобами видів легкої атлетики.

Особливу увагу слід приділяти розвитку різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному прирості фізичних здібностей не потрібно використовувати тренувальні засоби, що різко впливають на організм спортсмена – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Група спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення для ШВСМ (17–19 років). На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна та особливо допоміжна підготовка, широко застосовуються засоби із суміжних видів легкої атлетики. В другій половині переважає обсяг засобів спеціальної підготовки, визначається вид легкої атлетики, в якому буде спеціалізуватись спортсмен.

Для спортсменів, які спеціалізуються у видах легкої атлетики, переважно пов'язаними з проявом витривалості, необхідно планувати високі обсяги (близько 75–85 % обсягу, що викону-

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

ють спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень) засобів, спрямованих на підвищення можливостей аеробної системи енергозабезпечення, що дозволить закласти аеробну базу, на основі якої легкоатлети будуть успішно виконувати великі обсяги спеціальної роботи, легше переносити навантаження та швидше відновлюватись після них.

Для спортсменів, які спеціалізуються у швидкісно-силових видах легкої атлетики, навпаки, високі обсяги тренувальної роботи аеробної спрямованості часто призводять до негативних наслідків в аспекті їхньої подальшої успішної спортивної кар'єри. Це пов'язано з перебудовою м'язової тканини, внаслідок чого підвищується спроможність до роботи на витривалість та пригнічуються можливості до прояву швидкісних якостей.

Перед спортсменами ставляться завдання – виконання нормативу I розряду або кандидата у майстри спорту з обраного виду легкої атлетики.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності (20–23 роки; для ДЮСШ та СДЮШОР). Охоплює етап підготовки до вищих досягнень, основне завдання на якому – максимальне використання засобів, що можуть викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, часто плануються заняття з великими навантаженнями, різко зростає змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Тривалість та особливості підготовки до вищих досягнень значною мірою залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності в окремих видах легкої атлетики. Так, наприклад, найкращих спортивних результатів у кар'єрі переважна більшість бігунів на довгі дистанції досягають у більш пізньому віці, ніж спортсмени, що спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. Стать спортсмена також значною мірою визначає темпи приросту досягнень. Встановлено, що після виконання нормативу майстра спорту для досягнення результатів рівня майстра спорту міжнародного класу для чоловіків необхідно в середньому на два роки більше, ніж жінкам.

Група вищої спортивної майстерності (20 і більше років; для ШВСМ). Охоплює поряд з *етапом підготовки до вищих досягнень* ще два етапи багаторічного удосконалення спортсменів: *максимальної реалізації індивідуальних можливостей (24–27 років) та збережен-*

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

ня вищої спортивної майстерності (28 і більше років). Процес підготовки протягом кожного з цих етапів має свої особливості.

Основне завдання *етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей* – знайти приховані резерви організму спортсмена в різнобічній його підготовленості (фізичній, техніко-тактичній, психологічній) та забезпечити їх прояв в тренувальній та змагальній діяльності. Основною особливістю підготовки легкоатлетів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути дещо (5–10 %) знижені чи збільшені.

Етап збереження вищої спортивної майстерності. Багаторічні дослідження підготовки спортсменів свідчать, що зниження їхніх спортивних результатів на етапі збереження вищої спортивної майстерності спостерігається часто після 6–10 років поглибленої спеціалізації та має перехідний характер. Він обумовлений різними причинами: біологічними (природне зменшення адаптаційних можливостей з віком) і недоліками в методиці побудови багаторічного тренування.

Неминуче зменшення функціонального потенціалу організму спортсмена та його адаптаційних можливостей зумовлюється не тільки природними віковими змінами органів та систем організму, але і високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічної підготовки. Це часто не дозволяє збільшити навантаження та утримувати їх на раніше досягнутому рівні. Тому значним резервом для збереження вискоефективної змагальної діяльності на етапі збереження вищої спортивної майстерності є вміння будувати тренувальний процес, при цьому найуспішніше використовувати збережені адаптаційні резерви і одночасно не ставити граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпано протягом минулих років.

Практика підготовки багатьох легкоатлетів (чемпіонів і рекордсменів світу, Ігор Олімпіад) на етапі збереження вищої спортивної майстерності свідчить про те, що своїх результатів вони досягли при значно менших навантаженнях – у 1,5–2 рази нижчих порівняно з попереднім етапом багаторічної підготовки. Обумовлено це, зазвичай, раціональним використанням вроджених задатків, значним скороченням обсягу роботи тієї спрямованості, яка у

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

конкретного спортсмена не могла привести до значного приросту функціональних можливостей. Важливим резервом оптимізації тренувального процесу спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності є удосконалення технічної майстерності.

Спортсмени на етапі збереження вищої спортивної майстерності добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу. Однак, раніше застосовуваними варіантами планування тренувального процесу, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, а й утримати спортивні результати на високому рівні, тому на цьому етапі як ніколи раніше варто прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, що не використовувалися, нових тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, які стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій.

Важливо зазначити, що підготовка легкоатлетів на цьому етапі багаторічного удосконалення характеризується суто індивідуальним підходом.

Виконання завдань, що стоять перед відділеннями легкої атлетики спортивних шкіл, передбачає систематичне проведення теоретичних і практичних занять, регулярну участь у змаганнях, проведення відновлювально-профілактичних заходів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів, кінограм, проходження інструкторської і суддівської практики.

Реалізація навчальної програми буде успішно здійснена у разі органічного поєднання навчально-тренувальних і самостійних занять, дотримання раціонального режиму навчання, тренування і відпочинку, планомірного проведення профілактичних і відновлювальних заходів.

Режим роботи тренерів та наповнюваність груп з видів легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності наведено у таблиці 1.1, для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю – у таблиці 1.2.

Орієнтовні річні навчальні плани-графіки підготовки для груп дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю наведено у додатку 1.

Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (легка атлетика) представлено у додатку 2.

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

Мінімальний вік вихованців, спортсменів, мінімальна наповню та вимоги до спортивної підготовленості

Група	Рік навчання	Кількість вихованців, учнів у групі	Вік, років
ДЮСШ			
Початкової підготовки	1	9	9–10
	Більше 1 року	8	11–12
Базової підготовки	1	8	13–14
	2	8	14–15
	3	7	15–16
	Більше 3 років	6	16–17
Спеціалізованої підготовки	1	5	17–18
	2	5	18–19
	Більше 2 років	3	19–20
Підготовки до вищої спортивної майстерності	Увесь термін	2	20–23
ШВСМ			
Спортивного удосконалення	1	6	17–18
	2	5	18–19
	3	3	19–20
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін	2	20 і старші

Примітки. До груп початкової підготовки та базової підготовки першого–третього року зараховуватися діти на 1–2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності яким видом спорту;

До груп підготовки четвертого–п'ятого року навчання, груп спеціальної підготовки вихованці на 1–2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених здоров'я, та рішенням тренерської ради;

За наявності у складі груп спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної майстерності (ШВСМ) вихованців, які входять до складу національної збірної може бути збільшено до 36 год.

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

Таблиця 1.1

ваність груп, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки у ДЮСШ та ШВСМ

Вимоги до спортивної підготовленості	Тижневе навчальне навантаження, год	Додаткова інформація
Виконання контрольних нормативів	6	
Виконання контрольних нормативів	8	
III юн. – II юн.	12	
II юн. – I юн.	14	
I юн. – III	18	
III – II	20	
II – 60 %	24	
I – 40 %		
Підтвердити I	26	
2 – I	28	
1 КМСУ		
2 КМСУ	32	
1 МСУ + 1 КМСУ		
2 МСУ		
1 МСУМК + 1 МС (або КМСУ)		
5 – I	24	Підтвердження відповідного кваліфікаційного нормативу кожен рік (у разі травми на наступний рік)
1 КМСУ		
3 – I	26	
2 КМСУ		
3 КМСУ	28	
1 МСУ + 1 КМСУ	32	
2 МСУ		
1 МСУМК + 1 МСУ (або КМСУ)		

того року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій до занять будь-

готовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховува навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан

спортивної майстерності (ДЮСШ) та спортивного удосконалення, вищої спортив команди України, тижневий режим навчально-тренувальної роботи для цієї групи

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

Норми тижневого навантаження, мінімальна наповнюваність груп та роботи учнів (студентів) спеціалізованих

Група видів	Стать	Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи / мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії		
		6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	
Спринт	юнаки	24/5	24/4	24/4	27/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	II юн.	II-I юн.
	дівчата	24/5	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	II юн.	II-I юн.
Витривалість	юнаки	-	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	III юн.
	дівчата	-	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	к/н
Стрибки	юнаки	24/4	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	II юн.	I юн.
	дівчата	24/4	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	III юн.	II юн.
Метання	юнаки	-	-	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	-
	дівчата	-	-	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	-
Багатоборство	юнаки	-	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	к/н
	дівчата	-	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	32/2	-	к/н

Примітка. Вимоги до спортивної підготовленості для учнів навчальних класів ви

1. Основи побудови підготовки легкоатлетів у навчальних групах...

Таблиця 1.2

вимоги до спортивної підготовленості з навчально-тренувальної закладів освіти спортивного профілю

зі спортивної підготовленості для комплектування навчально-тренувальних груп

8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
			поча-ток	кі-нець	поча-ток	кінець	поча-ток	кінець	початок
I юн. – III юн.	III юн.	II юн.	II юн.	I юн.	I юн.	I – КМСУ I – КМСУ	КМСУ I – КМСУ	КМСУ КМСУ	КМСУ – МСУ КМСУ
II юн. I юн.	I юн. III–II юн.	III юн. II юн.	II юн.	I юн.	I юн.	I – КМСУ I – КМСУ	I – КМСУ I – КМСУ	КМСУ КМСУ	КМСУ КМСУ
III юн. I юн. – III юн.	II юн. III–II юн.	II юн. II–I юн.	II юн.	I юн.	I юн.	I – КМСУ КМСУ	КМСУ КМСУ	КМСУ – МСУ КМСУ – МСУ	МСУ МСУ
I юн. – III юн. I юн.	III юн. I юн. – III юн.	III–II юн. III юн.	II юн.	II–I юн.	I юн.	I – КМСУ I – КМСУ	КМСУ I – КМСУ	КМСУ КМСУ	КМСУ КМСУ
III юн. III юн.	II–I юн. II–I юн.	III юн.	II юн.	I юн.	I юн.	I юн.	I юн.	КМСУ КМСУ	КМСУ КМСУ

значаються на початок навчального року

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

2.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для кожного легкоатлета рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, зумовленого специфікою виду легкої атлетики і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються у процесі підготовки, такі:

- опанування техніки і тактики обраного виду легкої атлетики;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у даному виді легкої атлетики;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості легкоатлета.

Названі завдання загалом визначають основні напрями спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Із змісту кожної з цих сторін витікають конкретні завдання підготовки.

Такими завданнями щодо *технічного удосконалення* є: створення необхідних уявлень про спортивну техніку, опанування необхідними вміннями і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також опанування нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності і функціональним можливостям спортсменів, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії збиваючих факторів.

2.2. Засоби, методи і специфічні принципи підготовки легкоатлетів

Тактичне удосконалення передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і вибір оптимальної тактики на наступні змагання. При цьому слід постійно удосконалювати найхарактерніші для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей наступних змагань та функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності. Слід також передбачати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, набувати спеціальних знань з техніки і тактики.

У процесі *фізичної підготовки* легкоатлет має підвищити рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень змагальної і спеціальної тренованості, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до максимального їх вияву в умовах змагальної діяльності.

У процесі *психологічної підготовки* виховуються і вдосконалюються морально-вольові і спеціальні психічні функції легкоатлета, вміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності.

Інтегральна підготовка легкоатлета передбачає вирішення завдань, пов'язаних з об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, що переважно пов'язані з різними сторонами підготовленості спортсмена.

2.2. ЗАСОБИ, МЕТОДИ І СПЕЦИФІЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Засоби спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності легкоатлета. Склад засобів спортивного тренування формується з урахуванням особливостей конкретного виду легкої атлетики, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування умовно можна поділити на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До *загально-підготовчих* вправ відносять ті, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

можуть відповідати як особливостям обраного виду легкої атлетики, так і знаходитись з ним у певних протиріччях.

Допоміжні вправи (півспеціальні) – це рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення у тій або іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, та дії, наближені за формою, структурою, а також характером якостей, що проявляються у діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до діючих правил змагань.

Методи спортивної підготовки

Під *методами* спортивної підготовки слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. У практичних цілях усі методи поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. В процесі спортивного тренування всі ці методи використовують в різних комбінаціях. При підборі методів слід слідкувати за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальним дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим та статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації та підготовленості.

До *словесних методів* відносять розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз і обговорення. Ці форми необхідно використовувати переважно в лаконічному виді. Ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від умілого використання вказівок та команд, зауважень, словесних оцінок і пояснень.

Наочні методи різноманітні. До них, насамперед, відносять правильний в методичному плані показ окремих вправ та їх елементів. Широко застосовують допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи тощо. Ефективність навчально-тренувального процесу багато в чому залежить від використання методів орієнтування. Тут слід розрізняти як найпростіші орієнтири, що обмежують напрямок рухів, відстань, що долається, так і більш складні – світлові, звукові та механічні ліди-

2.2. Засоби, методи і специфічні принципи підготовки легкоатлетів

руючі пристрої, в тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні групи:

1. *Методи, що переважно спрямовані на опанування спортивної техніки*, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду легкої атлетики. Виділяють методи вивчення вправи в цілому та за частинами.

Вивчення рухів в цілому здійснюється при оволодінні відносно простими вправами, а також складними вправами, поділ яких на частини неможливий. Однак при оволодінні цілісною вправою увагу учнів (вихованців) акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту. В легкій атлетиці такий метод застосовують при оволодінні та удосконаленні техніки бігу та спортивної ходьби.

При навчанні складніших рухів (стрибки, метання), що можна розділити на відносно самостійні частини, оволодіння технікою здійснюється за частинами. В подальшому виконання рухових дій в цілому приведе до інтеграції в єдине ціле раніше засвоєних складових складної вправи.

2. *Методи, що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей*. У процесі спортивного тренування вправи використовуються в межах двох основних методів – безперервного та інтервального.

Безперервний метод характеризується разовим безперервним виконанням тренувальної роботи, а інтервальный передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можуть виконуватись як у рівномірному, так і змінному режимах.

Безперервний метод в умовах рівномірної роботи використовується переважно для розвитку аеробних можливостей легкоатлетів всіх спеціалізацій (залежно від специфіки виду легкої атлетики, кваліфікації спортсменів довжина відрізків дистанції, що долаються, може становити від 2–10 км) та розвитку спеціальної витривалості бігунів на довгі та наддовгі дистанції, а також спортсменів, що спеціалізуються у спортивній ходьбі (довжина відрізків дистанції становить від 10–40 км).

Змінний режим (передбачає виконання частин вправи з різною інтенсивністю) використовується переважно для розвитку спеціальної витривалості і широко застосовується, наприклад, у

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

бігунів на середні дистанції. Цей режим діє практично у всіх видах легкої атлетики для розвитку швидкісної витривалості спортсменів, швидкісно-силових якостей, а також спеціальної витривалості, гнучкості та координації рухів.

Інтервальний метод. Прикладом вибіркового варіанту можуть слугувати серії для розвитку спринтерських якостей бігунів на короткі дистанції: біг 2×60 м з максимальною швидкістю, відпочинок 3–5 хв; 3×30 м з ходу з максимальною швидкістю, біг 90 м зі швидкістю 80–90 % максимальної.

Прогресуючий варіант передбачає послідовне проходження відрізків зростаючої довжини. Наприклад, для розвитку швидкісної витривалості стрибунів у довжину можна використовувати такий варіант: біг 100 м + 150 м + 200 м + 250 м зі швидкістю 80–90 %, відпочинок 2–3 хв.

Низхідний варіант передбачає, навпаки, послідовне проходження відрізків меншої довжини. Наприклад, для розвитку спеціальної витривалості бігунів на 800 м можна використати біг 400 м, відпочинок 30–40 с; 300 м, відпочинок 20–30 с; 200 м, відпочинок 10–20 с, 100 м (швидкість 80–90 % максимально доступної на відповідному відрізку).

В одному комплексі можуть також поєднуватись як прогресуючий, так і низхідний варіанти.

В якості самостійних практичних методів прийнято також виділяти ігровий та змагальний методи.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри. Цей метод широко використовується в легкій атлетиці на початкових етапах багаторічної підготовки і характеризується високою емоціональністю занять і тим самим забезпечує високий інтерес до наступних занять. На базових етапах багаторічного удосконалення також вирішує завдання, пов'язані з удосконаленням координаційних здібностей, швидкісних та швидкісно-силових якостей, вихованням сміливості, наполегливості тощо. Для легкоатлетів високої кваліфікації – це засіб активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової активності з метою прискорення адаптаційних та відновних процесів.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, що в даному випадку виступає в якості оптимального способу вирішення результативності тренувального процесу.

Специфічні принципи спортивної підготовки

Специфічні принципи спортивної підготовки являють собою теоретичні узагальнення, що є ключовими для розробки методичних рекомендацій, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера та спортсмена з побудови системи підготовки до змагальної діяльності.

До найважливіших принципів спортивної підготовки відносять:

- спрямованість на найвищі досягнення;
- поглиблену спеціалізацію;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості у збільшенні навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність у взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості;
- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними факторами;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

2.3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Ефективна адаптація до специфічних навантажень конкретного виду легкої атлетики обумовлюється особливостями вікового розвитку організму, суттєвими коливаннями схильності систем до пристосувальних перебудов у різному віці.

Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період – від народження до 17–18 років у жінок і до 20–22 років у чоловіків, коли припиняється ріст тіла, закінчується формування скелета і внутрішніх органів.

Прийнято виділяти кілька етапів вікового розвитку. У спорті найбільшої уваги приділяють віковому діапазону від 6 років до завершення біологічного дозрівання, зоні оптимальних функціональних можливостей (переважно до 27–30 років), а також зоні зворотного розвитку (30–40 років), протягом якої можливе збереження високого рівня працездатності і можливостей функціональних систем організму.

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

У діапазоні 7–10 років щорічний приріст довжини тіла становить у середньому 5 см. Статева різниця в швидкості росту відмічається у пубертатний період. У деяких дітей максимальна швидкість росту протягом року може досягати 8–10 см у хлопчиків та 7–9 см у дівчаток.

Річне збільшення маси тіла у дівчаток досягає максимуму у 11–13 років (5–5,5 кг), а у хлопчиків – у 13–15 (5,5–6,5 кг). До 10 років маса тіла у дівчаток дещо менша, ніж у хлопчиків.

Можливі суттєві індивідуальні коливання темпів біологічного дозрівання і відповідно різниці між паспортним і біологічним віком, що в окремих випадках можуть досягати 5–6 років. Прискорене статеве дозрівання і пов'язаний з ним інтенсивний ріст тіла, м'язової маси, внутрішніх органів, зазвичай, приводить до швидкого прогресу у спорті, що нерідко є причиною хибної думки тренера щодо особливого таланту дитини до досягнень в спорті.

У 13 років як у хлопчиків, так і у дівчаток відмічено виключно великі коливання у показниках зросту (хлопчики – 135–185 см, дівчатка – 140–180 см), маси тіла (30–85 і 30–80 кг), максимального споживання кисню ($46\text{--}80$ та $38\text{--}70$ мл · кг⁻¹ · хв⁻¹) відповідно. Також суттєвими є коливання рівня сили, витривалості, швидкісних здібностей. Ці коливання значною мірою зумовлені темпами біологічного дозрівання.

Формування суглобів і суглобових поверхонь в основному завершується до 18–20 років, а повний розвиток кісток – до 23–26 років. До 18–20 років повністю формуються і з'єднувальні структури опорно-рухового апарату (фасції, апоневрози, зв'язки), при цьому різко зростає їх міцність. Наприклад у підлітків 13–14 років міцність ахіллового сухожилля на розрив становить близько 300 кг, а у 18-річних – більше 400 кг.

Розвиток більшості м'язових груп відбувається значною мірою відповідно до розвитку кісткової системи. До 18–20 років поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення маси м'язів. Вона становить 40–45 % маси тіла. Однак функціональне і структурне диференціювання окремих м'язових груп триває до 24 років.

У процесі вікового розвитку значних змін зазнають і різні рухові можливості. Так, показники просторової орієнтації розвиваються до 16–17 років. Координаційні здібності формуються до закінчення статевого дозрівання, а рівня, що є характерним для до-

2.3. Вікові особливості спортивної підготовки легкоатлетів

рослої людини, досягають до 15–16 років. Час простої рухової реакції наближається до рівня дорослої людини вже у 11–12 років, а максимально можливий темп рухів – у 16 років.

Ефективний розвиток витривалості під час роботи аеробного характеру також пов'язаний із закономірностями вікового формування відповідних систем, зокрема кисневотранспортної. Наприклад, серцевий викид відносно даних спокою у 8–9-річних дітей може бути збільшений у 4 рази, у 14–15-річних – у 5–6 разів, у дорослих – у 6–7 разів. Найвищих темпів розвитку серцевого м'яза як у хлопчиків, так і у дівчаток відмічено у передпубертатний і пубертатний періоди. Найбільшої маси серце досягає після завершення статевого дозрівання. Склад крові, характерний для дорослих людей, формується значно раніше. Так, показники кількості еритроцитів і вмісту гемоглобіну 10–11-річних дітей практично не відрізняються від показників у дорослих.

Слід відмітити, що стосовно різних рухових якостей відзначають як відповідні сенситивні (чуттєві) періоди, що розглядаються як фази найбільшої реалізації можливостей організму в онтогенезі, так і періоди, в яких специфічні впливи приводять до більш виражених адаптаційних реакцій.

Силові якості. Підвищення рівня максимальної сили в молодшому шкільному віці і передпубертатному періоді протікає рівномірно відповідно до темпів росту і збільшення маси тіла дитини. В цей час не спостерігається відмінностей в розвитку сили між хлопчиками і дівчатками. Деяка генетична перевага хлопчиків компенсується розвитком дівчат. Різке виділення в пубертатному періоді чоловічого статевого гормону – тестостерону – сприяє синтезу білка і різкому збільшенню м'язової маси та сили. Протягом пубертатного періоду об'єм м'язової маси у хлопчиків збільшується від 27 до 40 % маси тіла. За силовими можливостями хлопчики починають різко переважати дівчат: якщо у 11–12 років сила дівчат становить 90–95 % сили хлопчиків, то у 13–14 років цей показник зменшується до 80–85 %, а у 15–16 років – до 70–75 %. Однак починати інтенсивну роботу над розвитком сили слід у більш пізньому віці – 17–18 років, коли до цього підготовлений опорно-руховий апарат, нервова система, а найбільші показники тренуваності сили спостерігаються у 18–20 років у жінок та 22–25 років у чоловіків.

Швидкісні якості. Найсприятливішим періодом для розвитку швидкісних здібностей є вік 8–10 і 15–17 років, а в 11–14 років

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

темпи їх приросту помітно нижчі. Перший період характеризується здатністю дітей до виконання рухів з високою частотою, а другий, як вже відмічалось, різким приростом сили, в тому числі і швидкісно-силових якостей. Максимальні величини анаеробної продуктивності спостерігаються у жінок після 17–18 років, а у чоловіків – 20–22 років.

Найвища схильність до роботи *швидкісно-силової* і анаеробної спрямованості спостерігається у жінок у 18–22 роки та у чоловіків – у 20–25 років.

Витривалість. Максимальних абсолютних величин аеробної продуктивності жінки досягають у більш ранньому віці – 14–16 років, в той час як чоловіки – у 18–20 років. У дітей вік 9–11 років також є сприятливим для розвитку аеробних можливостей. Аеробний режим у дітей цього віку може бути визначений за даними ЧСС (частоти серцевих скорочень) у період тривалого бігу: у хлопчиків до 170–175 і у дівчаток до 175–180 уд · хв⁻¹ (ударів за хвилину). Ці показники вищі, ніж у дорослих спортсменів, так як пульсові режими у дітей перевищують такі режими у дорослих.

Найбільші темпи приросту *координаційних* здібностей спостерігаються у 9–12 років, а *гнучкості* – у 7–11 років.

2.4. ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Структура підготовки протягом року обумовлена головною метою, на вирішення якої спрямоване тренування на даному етапі багаторічного удосконалення. На першому і протягом першої половини другого етапу багаторічного удосконалення тренування передбачає в основному паралельне вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки легкоатлетів. На подальших етапах, коли метою є максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів, структура річної підготовки є складнішою і обумовлена багатьма факторами. Принциповою особливістю річного тренувального процесу є те, що він будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена, що обумовлює успішний виступ на головних змаганнях.

2.4. Побудова підготовки легкоатлетів у річному циклі

Структура річної підготовки

Побудова річного тренування на основі одного макроциклу називається одноцикловим, двох макроциклів – двоцикловим тощо. У легкій атлетіці найчастіше використовують двоциклову структуру річної підготовки, рідше одно- та трициклову (рис. 2.1). У деяких видах легкої атлетіки, де підготовка та відновлення після змагань має певний специфічний характер, наприклад, марафонському бігу, спортивній ходьбі, може використовуватись і чотирициклове планування річної підготовки.

Важливо також зазначити, що у легкоатлетів нижчої кваліфікації строки проведення головних змагань відрізняються (проводяться переважно раніше) порівняно зі спортсменами міжнародного рівня, тому підготовчий період у них починається раніше – у вересні, а не у жовтні. Тобто строки періодів і етапів відрізняються у легкоатлетів різного віку та кваліфікації.

Однак у найталановитіших легкоатлетів-юнаків періодизація річної підготовки практично не відрізняється порівняно з дорослими спортсменами, адже серед них також проводяться Олімпійські ігри у ті самі терміни, тільки в різні роки.

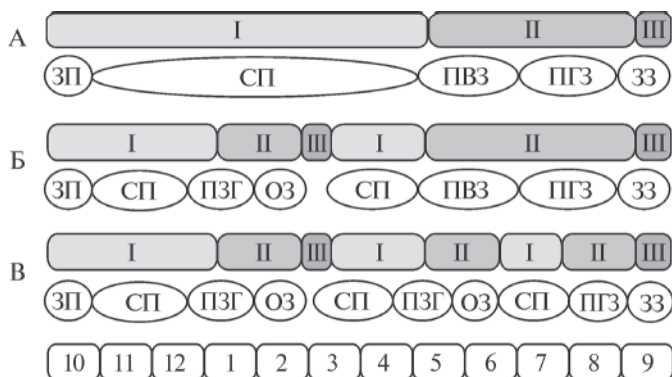


Рисунок 2.1 – Варіанти періодизації спортивного тренування легкоатлетів високої кваліфікації протягом року:

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--|
| А | – одноциклове планування; | ПВЗ | – етап підготовки до відбіркових змагань; |
| Б | – двоциклове планування; | ПГЗ | – етап безпосередньої підготовки до головних змагань року; |
| В | – трициклове планування; | ЗЗ | – етап заключних змагань; |
| І | – підготовчий період; | ПЗГ | – етап перевірки змагальної готовності; |
| ІІ | – змагальний період; | ОЗ | – етап основних змагань |
| ІІІ | – перехідний період; | | |
| ЗП | – загальнопідготовчий етап; | | |
| СП | – спеціально-підготовчий етап; | | |

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. У ряді випадків перехідні періоди між першим, другим і третім макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

У підготовчий період закладається міцна функціональна база для успішної підготовки і участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різнобічної підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий. При підготовці спортсменів високої кваліфікації переважно планується короткий загальнопідготовчий етап та тривалий спеціально-підготовчий, у легкоатлетів невисокої кваліфікації відмічається зворотне співвідношення.

Загальнопідготовчий етап. Основні завдання етапу – підвищення рівня загальної і допоміжної фізичної підготовленості спортсмена, збільшення аеробного потенціалу та можливостей основних функціональних систем його організму, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток психологічних якостей. Важливим завданням протягом цього етапу підготовчого періоду є підвищення спроможності спортсмена переносити великі навантаження.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на цьому етапі підготовчого періоду передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням доли спеціально-підготовчих вправ, що наближені до змагальних, а також власне змагальних.

Важливо зазначити, що підготовка протягом першої і другої половини спеціально-підготовчого етапу кардинально відрізняється. Так, перша половина характеризується значним обсягом засобів допоміжної підготовки, що створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення у тому чи іншому виді легкої атлетики. Наприклад, для бігунів на короткі дистанції та стрибунів такого роду засобами будуть ті, що спрямовані на розвиток швидкісної витривалості, різних видів прояву силових якостей (максимальної, вибухової сили) тощо.

Протягом другої половини спеціально-підготовчого етапу тренувальний процес має чітко виражений інтегральний характер, тобто відбувається сполучений розвиток техніки та основних ру-

2.4. Побудова підготовки легкоатлетів у річному циклі

хових якостей, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів в тому чи іншому виді легкої атлетики.

Змагальний період. Основними завданнями змагального періоду є збереження і подальший розвиток досягнутого рівня спеціальної підготовленості і, можливо, більш повне використання його в головних змаганнях. Це досягається використанням змагальних та близьких до них спеціально-підготовчих вправ. Важливо зазначити, що всі інші змагання мають тренувальний характер: вони є одним із найважливіших засобів підготовки до головних змагань. Особливу увагу слід приділяти врахуванню географічного положення місця проведення змагань, о котрій годині доби вони будуть проходити, скільки стартів і з яким проміжком часу їх необхідно виконати спортсмену та ін.

Змагальний період також умовно поділяють на етапи. Так, при використанні, наприклад, двоциклової структури річної підготовки у першому (зимовому) змагальному періоді розрізняють етапи перевірки змагальної готовності та основних змагань. Протягом другого макроциклу у змагальному періоді виділяють три етапи: підготовки до відбіркових змагань, безпосередньої підготовки до головних змагань року та заключних змагань.

Етап підготовки до відбіркових змагань. Основним завданням цього етапу для легкоатлетів високого світового рівня є успішний виступ спортсмена на відбіркових змаганнях, наприклад, чемпіонаті країни, що виражається у досягненні результату, який дає змогу кваліфікуватись до чемпіонату Європи, світу та Ігор Олімпіад. Рівень спортивних результатів, показаний на відбіркових змаганнях, може наблизитись до найкращого власного досягнення спортсмена. Тривалість цього етапу близько 4–5 тижнів.

Етап безпосередньої підготовки до головних змагань року. Основною метою цього етапу є досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях року. Тривалість етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року у легкій атлетиці близько 6–7 тижнів. Він складається з двох мезоциклів – базового (з високим загальним навантаженням, спрямованого на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють рівень спортивних досягнень) та передзмагального (спрямованого на повноцінне відновлення, забезпечення оптимальних умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних процесів, підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів). Базовий ме-

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

зоцикл починається після активного відпочинку від участі у відбіркових змаганнях і триває 3–4 тижні. У легкоатлетів, що спеціалізуються у видах витривалості, тренувальний процес може проходити в умовах середньогір'я.

Етап заключних змагань. Після виступу на головних змаганнях року спортсмени високої кваліфікації не припиняють змагальну практику та продовжують брати участь переважно у комерційних змаганнях за індивідуальним запрошенням.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу. Протягом цього періоду необхідно надавати перевагу заняттям комплексної спрямованості з використанням засобів широкого спектра спрямованості. Такі заняття дають можливість підтримати рівень тренуваності, є достатньо емоційними та не перевантажують психіку спортсмена. Тривалість перехідного періоду може становити від 3–4 до 6–8 тижнів і залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, тривалості і складності змагального періоду та інших факторів.

2.5. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Усі засоби відновлення, що застосовуються у спортивному тренуванні, можна умовно поділити на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що передбачають управління працездатністю спортсменів відновними процесами через доцільно організовану м'язову діяльність.

Так, доцільна побудова різних ланок процесу підготовки від добору тренувальних вправ до планування макроциклів передбачає застосування усього комплексу педагогічних засобів, здатних позитивно впливати на перебіг процесів відновлення після окремих вправ, навантажень, занять, мікроциклів тощо. Наприклад, велике значення як засіб відновлення має компенсаторна робота – вправи (наприклад біг, плавання), що виконуються з невисокою інтенсивністю (значно нижче рівня порога анаеробного обміну – 30–50 % $\dot{V}O_{2max}$).

2.5. Засоби відновлення та стимуляції працездатності легкоатлетів

Психологічні засоби. За допомогою психологічного впливу вдається швидко знизити нервово-психічне напруження, швидко відновити витрачену енергію. Важливими психологічними засобами відновлення є: аутогенне тренування, самонавіяний сон-відпочинок, відеопсихологічний вплив, психорегулююче тренування тощо.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна застосувати метод довільно м'язового розслаблення. Одним із можливих напрямів використання психологічних засобів відновлення є раціональне використання позитивних стресів, насамперед, правильно спланованих тренувальних і змагальних навантажень, та захист від негативних стресів.

Медико-біологічні засоби. Ця група засобів може сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидкому зніманню гострих форм загального і локального стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів розрізняють гігієнічні, фізичні, засоби харчування, фармакологічні.

Гігієнічні засоби. При плануванні процесу підготовки мають бути ураховані найважливіші гігієнічні чинники, здатні позитивно або негативно вплинути на працездатність і відновлення після навантаження. Для ефективного відновлення спортсмена дуже важливим є повноцінний сон. Суттєвий вплив на працездатність та перебіг відновних процесів має стан місця проведення занять, спортивний одяг і взуття, зміст розминки й заминки тощо. Не менш важливим є дотримання раціонального і стабільного розпорядку дня та режиму харчування.

Фізичні засоби. Найбільш застосовуваними засобами відновлення є різні види масажу. Ефективними є парна лазня і сауна. Електропроцедури стимулюють перебіг відновних процесів. Серед гідропроцедур найефективнішими є ванни (газовані, хвойні, сірководневі, з морською сіллю тощо).

Харчування. За умов тренувальних і змагальних навантажень, що ставлять великі вимоги найважливішим функціональним системам організму і призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективний перебіг відновних процесів.

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

Речовини, що потрапляють в організм спортсмена у складі продуктів харчування і додатково у вигляді різних препаратів, можна умовно поділити на декілька відносно самостійних груп:

- речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до умов стресу (глюкоза, амінокислоти тощо);
- препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації виснажених структур у процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- речовини, що стимулюють функцію кровотворення;
- вітаміни та мінеральні речовини;
- адаптогени рослинного походження (настоянка женьшеню тощо);
- адаптогени тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої худоби, рогів плямистого оленя та ін.)
- зігріваючі, знеболюючі, протизапальні препарати, мазі, креми.

Основою побудови системи застосування різних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції, є раціональне харчування спортсмена.

2.6. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Навчально-тренувальна робота проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Увесь навчальний матеріал, передбачений програмою, розподіляється за роками навчання відповідно до віку учнів і обраної спортивної спеціалізації.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій з демонстрацією наочних посібників і показом навчальних фільмів. Для учнів груп початкової і базової підготовки теоретичний матеріал слід викладати у популярній і доступній формі у вигляді 15–20-хвилинних групових та індивідуальних бесід, широко застосовувати наочні матеріали і навчальні фільми. У групах спеціалізованої підготовки і підготовки до вищої спортивної майстерності теоретичні заняття можна проводити як лекції з демонстрацією ілюстративного матеріалу, показом навчальних фільмів, відеозаписів і фотографій виступів на змаганнях провідних спортсменів світу, відеограм техніки легкоатлетів тощо.

2.6. Організаційно-методичні вказівки до проведення теоретичних...

Теми теоретичних занять можуть бути такими:

1. Історія розвитку легкої атлетики:

• місце легкої атлетики у програмі давньогрецьких і сучасних Ігор Олімпіад;

• розвиток легкої атлетики у світі й Україні;

• видатні українські легкоатлети. Рекорди України серед юнаків, дівчат, дорослих.

2. Короткі відомості про будову і функції організму:

• загальні поняття про будову організму людини;

• вплив занять легкою атлетикою на стан здоров'я людини;

• адаптація до тренувальних навантажень;

• серцево-судинна система та її значення під час рухової діяльності;

• нервова система та її роль у руховій діяльності;

• основні м'язові групи та їх участь у виконанні легкоатлетичних вправ;

• працездатність м'язів і рухливість у суглобах;

• утом, відновлення, перетренованість;

• заборонені стимулюючі засоби та їх вплив на організм спортсмена.

3. Гігієна – загартовування, лікарський контроль та самоконтроль:

• гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань;

• тимчасове обмеження та протипоказання до занять легкою атлетикою;

• причини травм та їх запобігання;

• використання природних чинників для зміцнення здоров'я та загартовування організму;

• значення масажу та самомасажу;

• особиста гігієна спортсмена;

• лікарський контроль та самоконтроль.

4. Основи техніки видів легкої атлетики:

• загальна характеристика техніки видів легкої атлетики;

• взаємозв'язок техніки, рухових якостей і тактики в умовах змагальної діяльності;

• основні якісні показники техніки – ефективність та економічність рухів легкоатлета;

• роль індивідуальних особливостей в оволодінні й удосконаленні техніки рухів.

5. Методика навчання техніки видів легкої атлетики:

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

- навчання і тренування як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових якостей;
- основи навчання техніки видів легкої атлетики;
- найбільш розповсюджені помилки при навчанні техніки видів легкої атлетики, їх причини і методика виправлення;
- забезпечення безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань.

6. Методика тренування у видах легкої атлетики:

- основи багаторічної підготовки легкоатлетів;
- структура та зміст річної підготовки легкоатлета;
- особливості організації і планування навчально-тренувальних занять з легкоатлетами різного віку та статі;
- фізичні якості легкоатлета та методика їх розвитку;
- змагальна діяльність.

7. Організація, проведення та суддівство змагань з легкої атлетики:

- класифікація змагань;
- основи організації змагань з легкої атлетики;
- положення про змагання;
- суддівська колегія, її склад та обов'язки;
- правила змагань з видів легкої атлетики;
- обов'язки суддів, учасників змагань, тренерів та керівників команд;
- технологія суддівства у видах легкої атлетики;
- підготовка місць занять та змагань;
- принципи складання розкладу змагань.

Для отримання педагогічних та суддівських практичних навичок необхідно практикувати самостійне проведення учнями розминки в групі та участь їх у змаганнях у якості суддів тощо.

Важливо давати завдання для самостійного вивчення популярної та спеціальної літератури з легкої атлетики, періодично заслуховувати повідомлення учнів у вигляді короткої інформації.

Практичні заняття мають проводитися цілорічно. Для повноцінного проведення тренувальних занять спортивна школа повинна мати навчально-тренувальну базу і стаціонарний спортивний табір. Практичні заняття проводяться у формі навчально-тренувальних уроків з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів. Уся навчально-тренувальна робота будується з урахуванням розпорядку дня. В основу педагогічного процесу має бути покладено один із основних принципів системи

2.6. Організаційно-методичні вказівки до проведення теоретичних...

фізичного виховання – принцип оздоровчого спрямування. Велику роль має бути відведено санітарно-медичному обслуговуванню учнів. Контроль за режимом праці і відновних заходів – найважливіший чинник успішної багаторічної підготовки спортсменів високого класу. Тому тренери-викладачі повинні мати не тільки знання з теорії та методики тренування спортсменів з легкої атлетики, а й бути теоретично підготовленими з медико-біологічних та інших питань.

Тренер-викладач зобов'язаний:

- виконувати річний навчальний план;
- давати знання, формувати вміння і навички з різних напрямів навчально-тренувальної та спортивної роботи диференційовано відповідно до індивідуальних можливостей, інтересів, нахилів, здібностей спортсменів;
- сприяти розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, фізичних якостей відповідно до задатків та запитів вихованців, а також збереженню здоров'я;
- визначати мету та конкретні завдання тренування і розвитку вихованців, обирати адекватні засоби їх реалізації;
- здійснювати контроль за дотриманням вихованцями моральних, етичних норм поведінки, вимог інших документів, що регламентують організацію навчально-тренувального процесу;
- дотримуватись етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від будь-яких форм фізичного, психічного насильства;
- враховувати інтереси та потреби вихованців, пропагувати здоровий спосіб життя, не допускати до занять вихованців, які не пройшли регулярні медичні обстеження;
- постійно підвищувати професійний рівень, загальну культуру;
- вести документацію, пов'язану з виконанням посадових обов'язків (журнали, плани роботи тощо);
- особистим прикладом і настановами сприяти вихованню поваги до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі;
- щорічно проходити медичні обстеження;
- дотримуватись вимог статуту ДЮСШ (ШВСМ), виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку та посадові обов'язки;
- брати участь у роботі тренерської ради ДЮСШ (ШВСМ);
- дбайливо ставитися до державного, комунального та приватного майна;

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

- нести відповідальність за дотримання вимог санітарного законодавства, правил техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальної і спортивної роботи;

- виконувати накази і розпорядження керівника закладу.

У процесі занять у школі не повинно траплятися випадків перетренування і порушення стану здоров'я учнів.

Тренер повинен ретельно готуватися до занять: стежити за станом і підготовкою місць занять, обладнанням та інвентарем, одягом і взуттям учнів; враховувати погодні умови, температуру повітря, стан ґрунту, не допускати переохолодження та перегріву учнів, враховувати їхні індивідуальні особливості.

Для того щоб навчання мало виховний характер, слід забезпечити відповідний зміст навчального матеріалу, правильну методику і організацію навчального процесу, ідейну спрямованість занять.

В основу навчання мають бути покладені основні принципи педагогіки: свідомість, активність, систематичність, доступність. Тільки на основі цих принципів можна досягти високих показників ефективності тренувального процесу. Увесь процес навчання має бути спрямований на виховання в учнів морально-вольових якостей – волі, сміливості, рішучості, наполегливості, стійкості тощо.

Під час проведення занять з окремих видів легкої атлетики тренер-викладач має дотримуватися таких основних правил:

- на заняттях з бігу на стадіоні учні мають рухатися тільки проти годинникової стрілки, після виконання стартів стартів колодки слід прибирати; при проведенні занять зі стрибків ями мають бути ретельно підготовлені – наповнені поролоном або піском, розпушені; при проведенні стрибків з жердиною слід перевіряти справність ящика для упору, якість жердини та обмотки;

- на заняттях з метань не можна виконувати зустрічні метання. З перших занять слід привчити учнів виконувати вправи тільки за командою тренера; учні не повинні з'являтися у секторі можливого попадання снаряда, а також повертатися спиною до місця, з якого виконують метання. Снаряди для метань перед заняттям мають бути перевірені тренером;

- вправи, спрямовані на розвиток швидкісних якостей і навчання техніки легкоатлетичних видів, слід виконувати на початку основної частини уроку;

2.6. Організаційно-методичні вказівки до проведення теоретичних...

- в арсеналі використовуваних вправ у спортсменів-початківців значне місце має бути відведене природним рухам, а також вправам для зміцнення і розвитку рухливості опорно-рухового апарату, що виконуються з широкою амплітудою без зайвого напруження;

- незважаючи на все більшу спеціалізовану спрямованість, в обраному виді слід застосовувати у тренувальному процесі достатню кількість різних засобів.

Багаторічний навчально-тренувальний процес може бути успішно здійснений за умов врахування вікових особливостей розвитку людини, рівня її підготовленості, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок, застосування передового спортивного досвіду.

Наукові дослідження та досвід передової спортивної практики дали змогу виявити такі особливості багаторічного тренування юних спортсменів:

1. Слід дотримуватися суворої послідовності щодо наступності завдань, засобів і методів тренування.

2. У підготовці юних спортсменів особливо важливим є принцип цілеспрямованої різнобічної спеціальної підготовки, без реалізації котрого неможливо створити передумови для досягнення високих спортивних результатів. Успішне вирішення завдання цілеспрямованої спеціальної різнобічної підготовки юних спортсменів багато у чому залежить від умілого добору засобів фізичної підготовки, правильного співвідношення загальної і спеціальної підготовки у процесі багаторічних занять спортом.

У процесі багаторічного тренування спортсмена неухильно зростає обсяг засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки. Однак співвідношення між ними поступово змінюється. Щороку збільшується питома вага обсягу спеціальної фізичної підготовки (відносно загального обсягу тренувального навантаження) і відповідно зменшується питома вага загальної фізичної підготовки (табл. 2.1).

3. Важливе значення має наступність тренувальних і змагальних навантажень, що застосовуються у заняттях з дітьми, підлітками, юнаками, юніорами і дорослими спортсменами.

4. Постійне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Зміни тренувальних навантажень мають відбуватися за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності.

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

Співвідношення загальної, спеціальної та допоміжної

Спрямованість підготовки	Етап		
	початкової підготовки	попередньої базової підготовки	спеціалізованої базової підготовки
Спеціальна фізична	5	15	35
Технічна	10	15	15
Допоміжна	25	30	20
Загальна фізична	60	40	30
Загальний обсяг роботи, год	100–250	250–600	600–900

5. Суворе дотримання поступовості у процесі збільшення тренувальних навантажень. Воно сприяє покращанню функціональних можливостей і вдосконаленню пристосованості організму спортсмена до виконання фізичних вправ різної тривалості та інтенсивності. Для того щоб забезпечити постійне покращання підготовленості спортсмена у процесі багаторічного тренування, надзвичайно важливо правильно планувати тренувальні та змагальні навантаження. Підготовленість спортсмена прогресивно підвищується лише тоді, коли навантаження на усіх етапах тренування повною мірою відповідає функціональним можливостям його організму.

6. Необхідність одночасного і паралельного виховання фізичних якостей у спортсменів різного віку.

Швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість, спритність, координацію рухів слід розвивати постійно. Мають місце вікові періоди, що є найсприятливішими для переважного розвитку певної фізичної якості людини. Так, дитячий і підлітковий вік особливо сприятливі для розвитку координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості. У подальшому виникає можливість для розвитку м'язової сили, спеціальної витривалості у спортсменів. Головним у роботі з дітьми, підлітками, юнаками є перспективне планування багаторічної підготовки, оскільки досягнення відносно високого спортивного результату у дитячому, підлітковому і навіть у юнацькому віці зовсім не свідчить про те, що тренер обрав правильний шлях. Для того щоб тренери, котрі працюють зі збірними

2.6. Організаційно-методичні вказівки до проведення теоретичних...

Таблиця 2.1
підготовки на різних етапах багаторічної підготовки

багаторічної підготовки			
підготовки до вищих досягнень	максимальної реалізації індивідуальних можливостей	збереження вищої спортивної майстерності	поступового зниження досягнень
40	65	60	50
20	15	15	15
20	10	10	15
20	10	15	20
900–1400	1400	1400–1200	1200–1000

командами дорослих спортсменів, отримували повноцінне поповнення, дуже важливим завданням є здійснення планування багаторічної підготовки спортивного резерву, щоб досягнення найвищих результатів відбувалося у віці, оптимальному для певного виду легкої атлетики (табл. 2.2).

Процес фізичного виховання людини, що починається у ранньому віці і триває багато років, досягає високої ефективності у тому випадку, якщо він здійснюється систематично, на основі перспективного плану, розробленого з урахуванням вікових особливостей організму спортсмена.

Перспективний план є основою підготовки юних спортсменів. Залежно від того, чи правильно накреслено перспективу удосконалення спортсмена на ряд років, чи раціонально сплановано засоби і методи тренування, навантаження, контрольні нормативи, будуть залежати темпи росту його досягнень, результативність підготовки.

При складанні перспективного плану слід керуватися певними методичними положеннями. Насамперед, слід дотримуватися методичних положень даної програми.

Перспективний план має бути цілеспрямованим. Успіх планування полягає у правильному виборі мети залежно від віку і підготовленості спортсмена, режиму його життя і навчання та індивідуальних особливостей.

Плануючи спортивну підготовку на ряд років наперед слід дотримуватися певної послідовності у постановці завдань і не намагатися вирішити їх одразу за один рік. Наприклад, у перші два-три

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

Таблиця 2.2
Вікові межі зон спортивних досягнень у різних видах легкої атлетики
(Платонов, 2004)

Вид легкої атлетики	Вікові межі					
	перших великих успіхів		Оптимальних можливостей		підтримання високих результатів	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Біг, м:						
100–400	19–22	17–20	22–26	20–24	27–28	25–26
800, 1500	23–24	20–23	25–27	22–26	28–30	27–28
5000, 10000	24–26	–	26–30	–	31–35	–
Стрибки:						
у висоту	20–21	17–18	22–24	19–22	25–26	23–24
у довжину	21–22	17–19	23–25	20–22	26–27	24–25
потрійним	22–23	–	24–27	–	28–29	–
з жердиною	23–24	–	25–28	–	29–30	–
Метання (штовхання):						
ядро	22–23	18–20	24–25	21–23	26–27	24–25
диск	23–24	18–21	25–26	22–24	27–28	25–26
спис	24–25	20–22	26–27	23–24	28–29	25–26
молот	24–25	–	26–30	–	31–32	–
Десятиборство	23–24	–	25–26	–	27–28	–

роки перебування учнів у школі тренер має зосередити увагу головним чином на створенні міцного фундаменту загальної фізичної підготовленості учнів і навчанні їх раціональної техніки рухів. У подальші роки будуть послідовно вирішуватися завдання розвитку фізичних якостей, удосконалення спортивної техніки та інші відповідно до вікових особливостей учнів, рівня їхньої підготовленості та інших чинників. Так, у 12–15 років особливу увагу можна приділяти розвитку швидкості і загальної витривалості, а у 15–16 років – витривалості.

Постановка нових завдань, розробка контрольних нормативів мають ґрунтуватися на глибокому аналізі змісту і методів тренування спортсмена у попередні роки. При цьому слід з'ясувати: які пункти попереднього плану залишилися невиконаними і з яких причин, чи досягнуто намічені темпи росту спортивних результатів тощо.

Значну допомогу з цих питань може надати лікарський контроль, котрий дає вихідні дані щодо стану здоров'я, фізичного роз-

2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку...

витуку і функціональних можливостей спортсмена, а також дає змогу своєчасно внести зміни у тренувальний процес.

Підготовленість спортсмена буде прогресивно підвищуватися лише у тому разі, якщо навантаження на всіх етапах повністю відповідатиме функціональним можливостям його організму.

Аналіз тренування легкоатлетів, дані наукових досліджень показують, що протягом ряду років їхні навантаження поступово зростають. Цю тенденцію тренери мають урахувувати при перспективному плануванні тренування спортсменів.

Кожний період наступного річного циклу має починатися і закінчуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень, ніж відповідний період попереднього річного циклу. Періоди тимчасового зниження і підвищення навантажень мають визначитися у поточних (річних) планах, виходячи з конкретних завдань підготовки і стану спортсмена.

Після закінчення кожного місяця і року тренер і спортсмен мають підводити підсумки і аналізувати дані щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, співвідносити їх з досягнутими результатами.

Правильний облік спортивної підготовки може бути здійснений на основі ретельного аналізу усіх показників тренувального процесу.

2.7. ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ

Побудова занять з дітьми 7-9 років здійснюється з метою залучення вихованців до занять фізичними вправами, формування у них стійкого інтересу до таких систематичних занять, зміцнення здоров'я, профілактика шкідливих звичок, а також оволодіння теоретичними основами фізичної культури та навичками самоконтролю. При цьому широко використовуються вправи як із різних видів легкої атлетики, так і інших видів спорту, що мають загальноорозвивальний характер.

Важливо зазначити, що в ході навчально-тренувального процесу перевага надається ігровому методу.

У 2001 р. група ІААФ з легкої атлетики розробила концепцію для дітей, що базується на рішучому відході від дорослої моделі

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

легкої атлетики. Ця концепція отримала назву «Дитяча легка атлетика ІААФ».

«Дитяча легка атлетика ІААФ» спрямована на те, щоб внести азарт у «ігрову» легку атлетику. Для проведення змагань достатньо майданчика розміром 60 × 40 м. Інвентар можна розробити власноруч за участю дітей.

У змаганні можуть взяти участь до 90 дітей (9 команд по 10 чоловік), при цьому їх тривалість буде близько двох годин. При наявності меншої кількості дітей можна скоротити кількість видів та учасників у кожній з команд.

Детально методика проведення занять та організація змагань описані у практичному посібнику «IAAF Kids' Athletics / Програма ІААФ «Детская легкая атлетика» [93], зупинимось на основних із них.

Загальна тривалість заняття для дітей 7–8 років повинна становити близько 60–65 хв, для 9–10 річних – 70–75 хв. Для дітей 7–10 років тривалість розминки становить близько 10 хв, вправи спрямовані на формування різноманітних навичок (бігу, стрибків, метань) у дітей 7–8 та 9–10 років займають відповідно 30 та 40 хв, на вправи аеробної спрямованості відводиться 10 хв, на заминку – 5 хв.

Види вправ для дітей 7–8 років.

Спринтерський / бар'єрний човниковий біг.

Цей вид (рис. 2.2) потребує подолання перешкод зі змагальною швидкістю та спроможністю контролювати довжину кроків

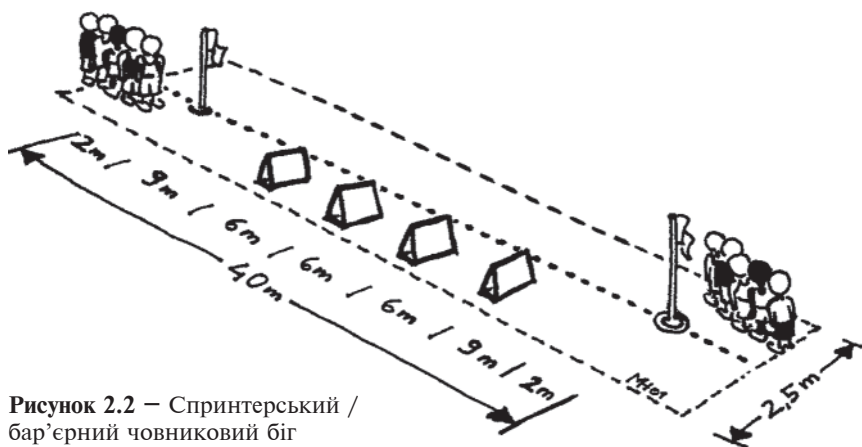


Рисунок 2.2 – Спринтерський / бар'єрний човниковий біг

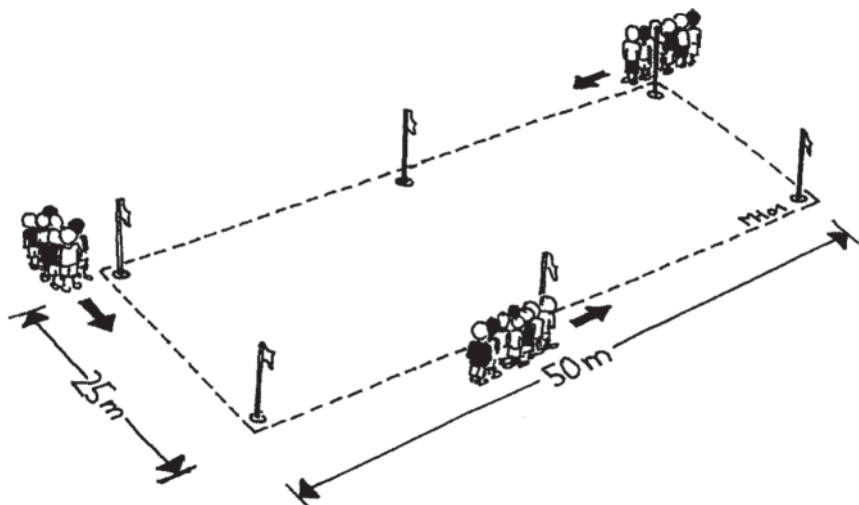


Рисунок 2.3 – Восьмихвилинний біг на витривалість

на певній дистанції. При виборі місць для тренування необхідно враховувати те, що поверхня повинна бути неслизькою, нетвердою та плоскою, а бар'єри – легкими.

Восьмихвилинний біг на витривалість. Маркери на дистанції, а також вказівники для команди повинні бути безпечними (рис. 2.3). Кожен член команди починає біг, тримаючи в руках одну карточку (або м'яч, клаптик паперу тощо), яку він повинен повернути своїй команді після завершення одного кола. Перед початком бігу кожен учасник бере нову картку.

«Формула – 1» – це естафета, що складається із «гладкого» бігу, бар'єрного та «слаломного» спринту (рис. 2.4). Дистанція 60–80 м розділяється на зони «гладкого», бар'єрного та «слаломного» бігу. Визначення місця команди здійснюється за часом.

Стрибки вперед у присіді. Учасник виконує стрибок у довжину з місця (рис. 2.5). Помічник відмічає точку приземлення, яка є лінією старту для наступного учасника.

Команда також має другу спробу.

Біг через драбину. Дві призми для розмітки (на старті та фініші) розташовуються на відстані 9,5 м одна від одної (рис. 2.6). Відстань між «ребрами» драбини 50 см. Якщо учасник залишає зону драбини або перестрибує «ребра», то суддя збільшує відстань пробігання, відсуваючи призму на 1 м. Якщо здійснено дві помил-

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

ки, відстань збільшується на 2 м і так далі. Зарховується краща з двох спроб.

Стрибки в різні сторони. Кожному учаснику змагань дається 15 с на виконанні спроби, в ході яких він намагається виконати якомога більше стрибків на двох ногах (рис. 2.7). На кожен виконаний «квадрат» (вперед, в центр, в обидві сторони, назад) дається одне очко. Із двох спроб краща йде до заліку.

Стрибки зі скакалкою. Кожному учаснику змагань дається 15 секунд на виконання спроби, із двох спроб краща йде до заліку (рис. 2.8).

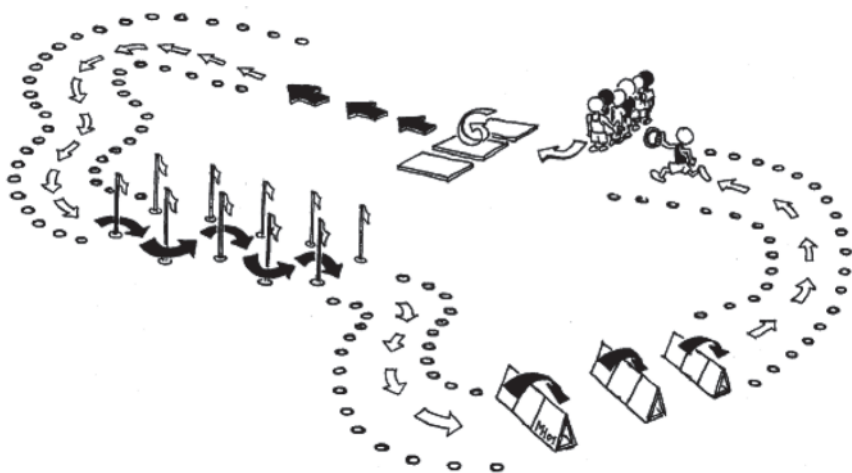


Рисунок 2.4 – «Формула – 1»



Рисунок 2.5 – Стрибки вперед у присіді

2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку...

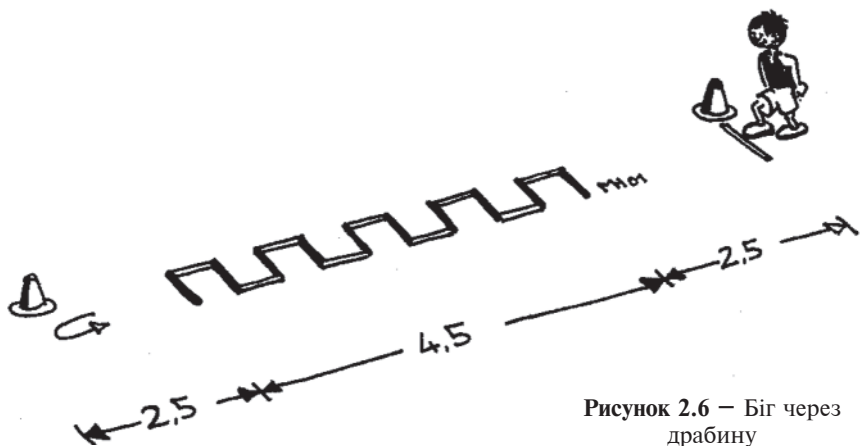


Рисунок 2.6 – Біг через драбину

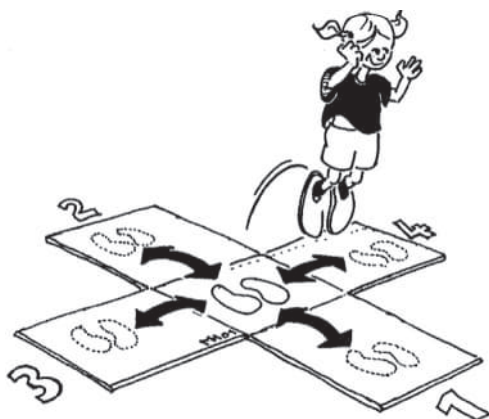


Рисунок 2.7 – Стрибки в різні сторони



Рисунок 2.8 – Стрибки зі скакалкою

Потрійний стрибок у обмеженому просторі. Спортсмен обирає зону, адаптовану до його рівня (рис. 2.9). Після розбігу не більше 5 м він або вона виконує «скачок», крок та стрибок. Із двох спроб зараховується краща. Стрибкові зони (залікова таблиця): 1 м = 1 очко, 1,25 м = 2 очки, 1,5 м = 3 очки. Для дітей 9–10 років змагання можна проводити на одній виділеній доріжці. Стрибкові зони (залікова таблиця): 1,5 м = 1 очко, 1,8 м = 2 очки, 2,15 м = 3 очки.

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

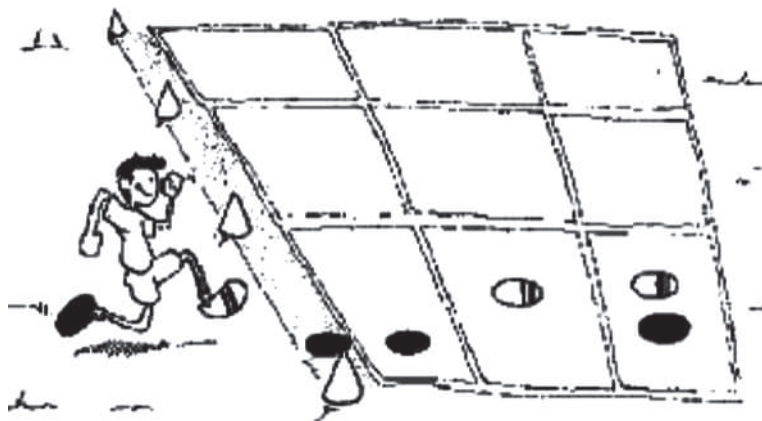


Рисунок 2.9 – Потрійний стрибок у обмеженому просторі

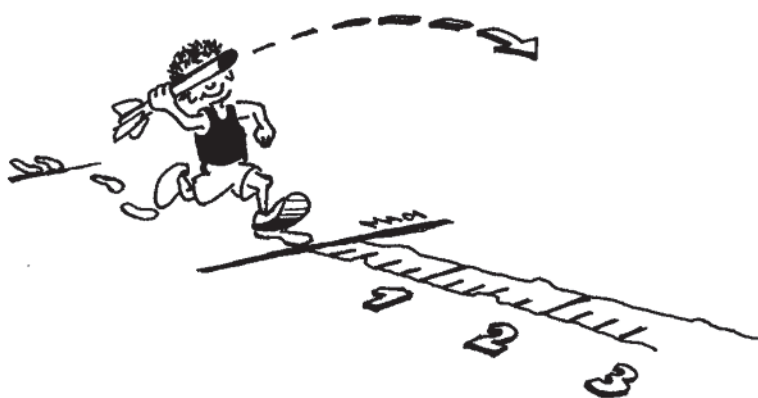


Рисунок 2.10 – Метання дитячого списа

Метання дитячого списа. Метання виконується після 5-метрового розбігу (рис. 2.10). Кожна спроба заміряється під прямим (90°) кутом з точністю до 20 см.

Краща спроба із двох кожного учасника зараховується у загальний результат команди.

Метання набивного м'яча стоячи на колінах. Маса м'яча 1 кг. Кожному з учасників дається по дві спроби, краща з яких зараховується (рис. 2.11). Заміри результату здійснюються аналогічно, як у метанні дитячого списа.

2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку...

Метання в ціль через бар'єр. Предмет метають з 5-метрової зони розбігу (рис. 2.12). Бар'єр встановлюється на висоті 2,5 м із зоною для метання, обмеженою на підлозі 2,5 м позаду бар'єра. Кожному учаснику дається три спроби, щоб потрапити у ціль. Результати кожної спроби зараховуються у загальний результат команди. Учасник може вибрати з якої відстані метати предмет – 5 м, 6 м, 7 м або 8 м від високого бар'єра. Очки нараховуються за кожне попадання: 5 м – 2 очки, 6 м – 3 очки, 7 м – 4 очки і 8 м – 5 очок.

Види вправ для дітей 9–10 років.

«Прогресуючий» біг на витривалість. Кожен учасник команди повинен якомога більше разів пробігти навколо траси довжиною близько 100 м. (рис. 2.13). Після завершення кожного кола команди зараховується одне очко. На змагання команди відводиться 5 хв.

Рисунок 2.11 – Метання стоячи на колінах

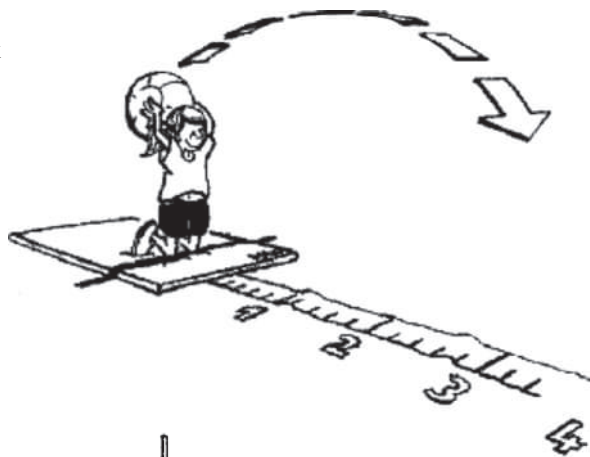
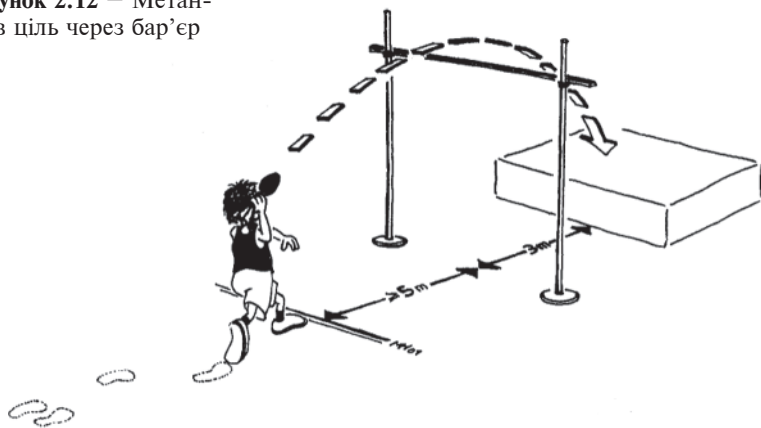


Рисунок 2.12 – Метання в ціль через бар'єр



2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

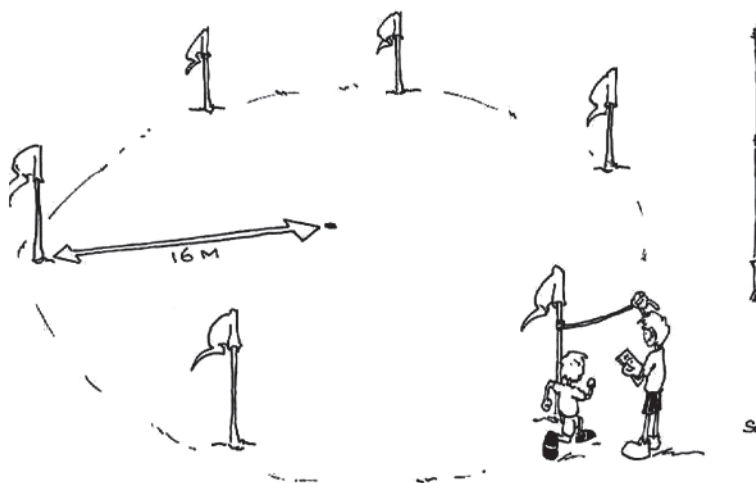


Рисунок 2.13 – «Прогресуючий» біг на витривалість

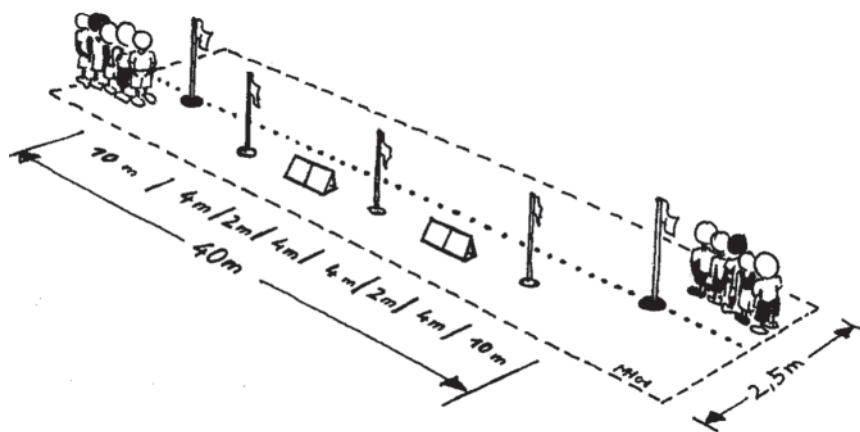


Рисунок 2.14 – Спринтерський / бар'єрний / «слаломний» човниковий біг

Спринтерський / бар'єрний / «слаломний» човниковий біг (рис. 2.14). Змагання проводяться згідно з правилами, описаними для спринтерського / бар'єрного човникового бігу (див. с. 38).

Стрибок з жердиною у довжину. Стрибок виконується з 5-метрової зони розбігу (рис. 2.15). Жердина (довжиною не менше 2 м) ставиться в упор на місце, позначене обручем чи шиною. Ціль 1 розташовується на відстані 1 м від маркера.

2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку...

Кожному учаснику команди дається дві спроби. Якщо спортсмен приземляється всередині першої цілі, то отримує 2 очки, другої – 3 очки, третьої – 4 очки, четвертої – 5 очок, п'ятої – 6 очок.

«Влучний» стрибок у довжину. Із зони розбігу довжиною не більше 10 м учасник виконує стрибок у довжину з дотриманням суворих вимог по відношенню до точності відштовхування та приземлення (рис. 2.16).

Бали присуджуються у відповідності з виконанням завдання у фазі польоту (3-тя зона – 3 очки). Якщо приземлення викона-



Рисунок 2.15 – Стрибок з жердиною у довжину

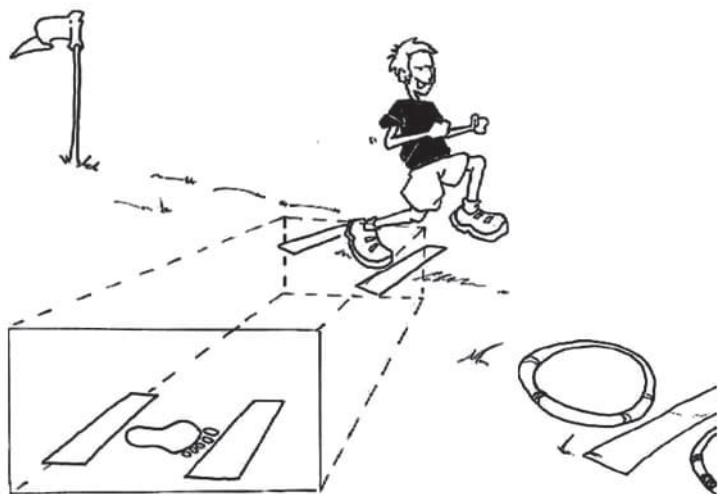


Рисунок 2.16 – «Влучний» стрибок у довжину

2. Основи спортивної підготовки легкоатлетів

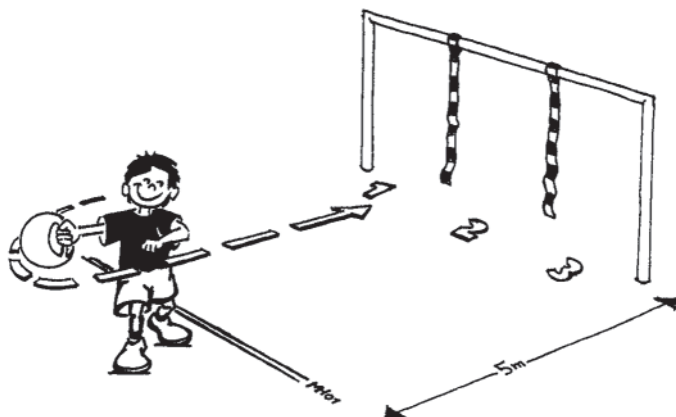


Рисунок 2.17 – Метання з повороту

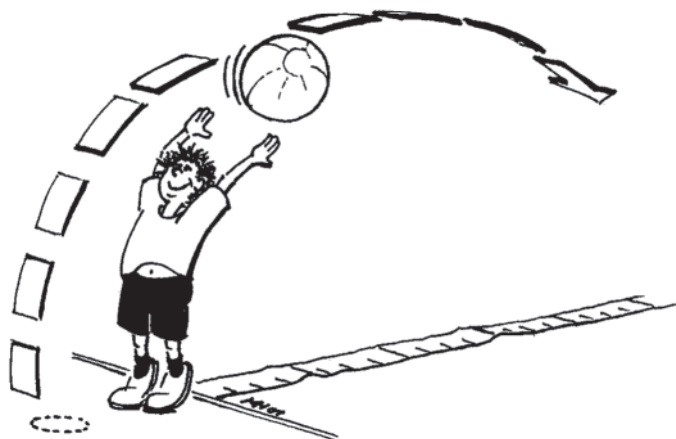


Рисунок 2.18 – Метання назад через голову

но на дві ноги, то зараховується одне додаткове очко. Якщо досягнута точність стрибка, то плюс 2 очки в зоні відштовхування, плюс 1 очко у відповідних зонах ± 10 см, 0 очок, якщо учасник відштовхнувся за межами відміченої зони.

Кожному учаснику дається три спроби, краща з яких зараховується команді.

Метання з повороту. Вся площа між двома стійками (або між футбольними воротами) ділиться на три рівні зони: ліва, цен-

2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку...

тральна та права зони (рис. 2.17). Учасник виконує метання із положення стоячи боком на відстані 5 м перед центральною зоною і метає м'яч (або подібний предмет) повністю випрямленою рукою в сітку або футбольні ворота (у стилі, що нагадує метання диска). Кожному учаснику дається дві спроби. Якщо спортсмени право-рукі, виконують метання в праву зону, їм зараховується 3 очки, 2 очки зараховується за метання в центральну зону та 1 – за метання в ліву зону. Для ліворуких спортсменів очки зараховуються у зворотній послідовності.

Метання назад через голову. Учасник виконує спробу з вихідного положення стоячи спиною до напрямку метання, ноги паралельно, п'ятки на лінії вимірювання, тримаючи м'яч двома витягнутими руками (рис. 2.18). Потім учасник присідає, після чого швидко випрямляє ноги, потім руки. Після кидка учасник може заступити за лінію виміру. Кожному учаснику дається дві спроби, краща з яких зараховується до заліку команди.

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Побудова тренувального процесу спортсменів протягом етапів багаторічної підготовки з різних видів легкої атлетики поряд із загальними положеннями має свої особливості, обумовлені специфікою кожного виду легкої атлетики.

Як відмічалось, для виконання програми вихованців відділення легкої атлетики розподіляють за такими навчальними групами:

- початкової підготовки;
- базової підготовки;
- спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення для ШВСМ);
- підготовки до вищої спортивної майстерності (вищої спортивної майстерності для ШВСМ).

Багаторічна спортивна підготовка здійснюється після короткочасного навчання основних елементів певних видів легкої атлетики, виявлення схильності особистості до подальших занять.

3.1. БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- навчання техніки високого і низького старту;

3.1. Біг на короткі дистанції

- навчання основ техніки бігу на короткі дистанції і спеціальних бігових вправ;
- розвиток функціональних можливостей організму;
- всебічний фізичний розвиток учнів;
- розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей;
- розвиток координації рухів і гнучкості.

Важливо зазначити, що тренування у молодшому шкільному віці – важливий етап у багаторічній підготовці спринтера. Здатність дітей до успішного оволодіння руховими навичками та уміннями, високий рівень розвитку швидкості, гнучкості, координаційних здібностей створюють вагомі передумови для розвитку фізичних якостей. При більш пізньому початку спортивної підготовки ці сприятливі передумови втрачаються. Це особливо важливо стосовно розвитку найважливішої фізичної якості – швидкості. Відомо, що темп – один із основних показників швидкості, практично не збільшується вже починаючи з 12–13-річного віку, а найвищі його показники визначені у 10-річних дітей, тому при заняттях з дітьми 9–12 років швидкості необхідно розвивати переважно за допомогою тренувальних засобів, що стимулюють збільшення частоти рухів.

Засоби:

- спеціальні підвідні вправи: біг з прискоренням на 50–60 м з подальшим бігом за інерцією; бігові і стрибкові вправи; стартові вправи;
- спеціально підібрані рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; вправи, що розвивають здібність до виконання швидких рухів;
- естафети, різноманітні стрибкові вправи;
- спринтерський біг від 20 до 60 м з максимальною швидкістю;
- спеціальні вправи спринтера на дистанції 30–40 м;
- вправи для загальної фізичної підготовки: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом і опускання тулуба лежачи на спині, метання набивних м'ячів, крос 1–2 км тощо;
- стрибки у довжину і висоту з розбігу;
- участь у змаганнях з бігу на 60, 100, 300 м, стрибків у довжину, висоту та загальної фізичної підготовленості.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Група базової підготовки

Завдання:

- навчання техніки бігу по прямій і повороту;
- навчання техніки низького старту і стартового розбігу;
- навчання техніки бігу під час виходу з повороту на пряму;
- навчання фінішування;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей, спеціальної витривалості спринтера;
- набуття змагального досвіду.

Засоби:

- спринтерський біг (з контрольованою швидкістю), бігові, стрибкові вправи у звичайних і полегшених умовах;
- стартові вправи: старт з ходьби або повільного бігу; старт з падіння, з опорою на одну руку; біг з низького старту в утруднених і полегшених умовах;
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи на дистанції 40–60 м;
- спеціальні бігові вправи;
- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 м;
- естафети, рухливі і спортивні ігри;
- кросовий біг 2–3 км;
- спринтерський біг і бігові вправи у полегшених і ускладнених умовах (біг угору, по піску, проти вітру тощо); вправи типу «зістрибування–вистрибування»– 30–40 см; стрибки у довжину зі скороченого розбігу;
- вправи з ядром, набивним м'ячем: кидки уперед, через голову тощо;
- участь у змаганнях з бігу на 60, 100–400 м та в естафеті 4 × 100 м, в стрибках у довжину, висоту, бар'єрному бігу та ін.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки бігу;
- виправлення індивідуальних технічних помилок;

3.1. Біг на короткі дистанції

- підвищення швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, швидкісної витривалості спринтера за допомогою спеціальних засобів і методів;

- набуття змагального досвіду.

Засоби:

- вправи з обтяженням і на тренажерах;
- спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, специфічних до спринту;
- спринтерський біг до 80 м з максимальною швидкістю;
- біг на відрізках 200–300 м з інтенсивністю 80–90 %;
- біг в ускладнених (вгору 4–8°, піску) і полегшених умовах (під гору – 3–4°, з використанням штучної тяги);
- спортивні ігри за спрощеними правилами;
- старти, стартові вправи;
- стрибкові вправи: стрибки з місця (потрійний, десятирний тощо), зістрибування–вистрибування – 40–70 см;
- бар'єрний біг 30–40 м;
- спринтерський біг з включеннями, досягаючи 3–4 рази максимальної швидкості бігу;
- естафетний біг, біг з гандикапом;
- спеціальні бігові вправи;
- вправи на розслаблення окремих груп м'язів;
- участь у змаганнях з бігу на 60, 100, 200, 400 м.

Методи: інтервальний, безперервний, змагальний, ігровий.

Основні засоби тренування застосовуються з урахуванням здатності спортсменів до певної спринтерської дистанції.

Важливо пам'ятати, що звуження засобів і методів тренування, надмірне виконання бігу на максимальній швидкості призводять до створення рухового стереотипу, стабілізації швидкості бігу, застою і зниження спортивних результатів. При розвитку максимальної швидкості необхідно використовувати біг на відрізках від 20 до 60 м. При цьому обсяг такого бігу за одне заняття не повинен перевищувати 200–250 м, а тривалість пауз відпочинку між повтореннями становити 3–5 хв (ЧСС – 105–115 уд · хв⁻¹).

При розвитку швидкісної витривалості обсяг бігової роботи може становити від 400 до 1200 м залежно від спеціалізації спринтера. При цьому довжина відрізків дистанції коливається пере-

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

важно від 100 до 300 м та рідко досягає 500 м, тому тривалість пауз відпочинку, наприклад, після подолання 100 м, становить 3–5 хв, а 300–500 м – 6–18 хв (ЧСС – 120–135 уд · хв⁻¹).

При виконанні бігу з обтяженнями слід пам'ятати, що їх маса не повинна перевищувати 2–4 кг для юнаків та 2–3 кг для дівчат. Використання більш важких обтяжень не збігається з динамічною структурою бігу на максимальній швидкості та буде сприяти розвитку силових якостей.

Засоби, що виконуються у полегшених та ускладнених умовах, найефективніші при комбінації з такими самими вправами в звичайних умовах.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- подальше удосконалення техніки бігу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- удосконалення швидкісної, силової і швидкісно-силової підготовленості;
- тактичне удосконалення.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- аналіз кінограм, відеофільмів;
- вправи, подібні до змагальних, із різною інтенсивністю і за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ із відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.1, 3.2).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 100–200 м наведено у таблицях 3.3, 3.4.; бігунів на 400 м – у таблицях 3.5, 3.6.

3.1. Біг на короткі дистанції

Таблиця 3.1
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості спринтерів (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг				Стрибки		Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	60 м, с	300 м, с	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	
1-й Більше 1 року	9-10	5,0-4,8	4,0-3,8	9,0-8,6	-	2,10-2,20	6,40-6,70	-
	11-12	4,7-4,6	3,7-3,6	8,6-8,4	47,0-46,0	2,20-2,30	6,80-7,20	-
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	4,6-4,5	3,5-3,4	8,4-8,2	46,0-43,5	2,35-2,40	7,30-7,40	III юн. - II юн.
	14-15	4,5-4,4	3,3-3,2	8,2-7,9	43,5-41,5	2,50-2,60	7,40-8,00	II юн. - I юн.
	15-16	4,4-4,3	3,2-3,1	7,9-7,6	41,5-40,0	2,65-2,70	8,40-8,50	I юн. - III юн.
	16-17	4,3-4,2	3,1-3,0	7,6-7,1	40,0-37,5	2,70-2,80	8,50-8,60	III-II
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	4,2-4,1	3,0-2,9	7,1-6,9	37,5-36,0	2,85-2,90	8,60-8,70	II-I
	18-19	4,0-3,9	2,9-2,8	6,9-6,8	36,0-35,0	2,90-3,00	8,70-8,80	I
	19-20	3,9-3,8	2,8-2,7	6,8-6,7	35,0-34,5	3,00-3,10	8,80-9,00	I-КМСУ
	20 і старші	3,8-3,7	2,7-2,6	6,7-6,6	34,5-34,0	3,10-3,20	9,00-9,20	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.2
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості спринтерів (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки		Спортивний розряд	
		30 м, с	30 м з ходу, с	60 м, с	300 м, с	У довжину з місця, м		потрійний з місця, м
1-й Більше 1 року	9-10	5,2-5,1	4,1-4,0	9,3-9,2	—	2,00-2,10	5,70-5,80	—
	11-12	5,1-5,0	3,9-3,8	9,1-8,9	56,0	2,10-2,20	6,00-6,30	—
Група початкової підготовки								
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	5,0-4,9	3,8-3,7	8,9-8,8	56,0-53,0	2,20-2,30	6,40-6,50	III юн. - II юн.
	14-15	4,9-4,8	3,7-3,6	8,8-8,5	53,0-49,0	2,30-2,35	6,50-6,60	II юн. - I юн.
	15-16	4,8-4,7	3,6-3,5	8,5-8,2	49,0-45,0	2,35-2,40	6,60-6,80	I юн. - III юн.
	16-17	4,7-4,6	3,5-3,4	8,2-8,0	45,0-43,0	2,40-2,45	6,80-7,00	III-II
Група базової підготовки								
Група спеціалізованої підготовки*								
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	4,6-4,5	3,4-3,3	8,0-7,8	43,0-42,5	2,45-2,50	7,20-7,30	II-I
	18-19	4,5-4,4	3,3-3,2	7,8-7,7	42,5-41,5	2,50-2,55	7,40-7,50	I
	19-20	4,4-4,3	3,2-3,1	7,7-7,5	41,5-39,5	2,55-2,60	7,50-7,60	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*								
1-й	20 і старші	4,3-4,2	3,2-3,1	7,5-7,4	39,5-39,0	2,60-2,65	7,60-7,70	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.1. Біг на короткі дистанції

Таблиця 3.3
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 100–200 м (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартові вправи, кількість разів	Спеціальні бігові вправи, км	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	6/8	4–5	2–4	150–200	10–15	1–1,5	50–70	70–80
Більше 1 року	11–12	8/10	6–7	4–6	250–300	15–20	1,6–2	80–100	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	10/16	8–9	10–15	300–400	20–25	3–4	110–140	50–60
2-й	14–15	12/20	9–10	15–18	450–500	25–30	5–6	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	11–17	20–25	550–600	30–35	6–7	180–200	50–60
Більше 3 років	16–17	15/30	18–21	25–30	650–700	35–40	7–8	200–220	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	17/34	21–23	35–40	700–750	35–40	8–9	180–200	40–50
2-й	18–19	18/36	23–25	40–45	750–800	40–45	9–10	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	25–27	45–50	850–900	45–50	10–11	130–150	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20/40	27–30	50–60	900–950	45–50	11–14	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;
* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетіці

Таблиця 3.4
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 100–200 м (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартові вправи, кількість разів	Спеціальні бігові вправи, км	Стрибкові вправи, тис. відштовхуваль	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	6/8	4–5	2–4	150–200	10–15	1–1,5	50–70	70–80
Більше 1 року	11–12	8/10	6–7	4–6	250–300	15–18	1,6–2	80–100	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	10/16	8–9	8–10	300–350	18–20	3–4	110–140	50–60
2-й	14–15	12/20	10–14	10–15	350–400	20–25	5–6	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	14–18	15–20	400–500	25–30	6–7	180–200	50–60
Більше 3 років	16–17	15/30	18–20	20–25	550–600	35–40	7–8	200–220	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	17/34	20–22	25–30	650–700	40–45	8–9	180–200	40–50
2-й	18–19	18/36	22–24	30–35	700–750	45–50	9–10	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	24–25	35–40	750–800	50–55	10–11	130–150	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20/40	25–26	40–50	800–850	45–50	11–12	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.1. Біг на короткі дистанції

Таблиця 3.5
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 400 м (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартові вправи, кількість разів	Спеціальні бігові вправи, км	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	6/8	4–5	4–6	100–150	10–15	1–1,5	50–70	70–80
Більше 1 року	11–12	8/10	6–7	8–10	150–200	15–20	1,6–2	80–100	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	10/16	8–9	12–15	200–250	20–25	3–4	110–140	50–60
2-й	14–15	12/20	9–10	18–20	250–300	25–30	5–6	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	11–14	25–30	350–400	30–35	6–7	180–200	50–60
Більше 3 років	16–17	15/30	14–16	35–40	450–500	35–40	7–8	200–220	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	17/34	16–18	50–60	500–550	35–40	8–9	180–200	40–50
2-й	18–19	18/36	18–21	60–65	600–650	40–45	9–10	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	21–23	65–70	700–750	45–50	10–11	130–150	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20/40	23–25	70–80	750–800	35–40	11–14	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.6
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 400 м (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартові вправи, кількість разів	Спеціальні бігові вправи, км	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	6/8	4–5	4–6	150–200	10–15	1–1,5	50–70	70–80
Більше 1 року	11–12	8/10	6–7	6–8	250–300	15–20	1,6–2	80–100	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	10/16	8–9	8–10	300–350	20–25	3–4	110–140	50–60
2-й	14–15	12/20	10–12	12–15	350–400	25–30	5–6	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	12–14	20–25	400–500	30–35	6–7	180–200	50–60
Більше 3 років	16–17	15/30	14–16	30–35	500–550	35–40	7–8	200–220	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	17/34	16–18	40–50	550–600	35–40	8–9	180–200	40–50
2-й	18–19	18/36	18–20	50–55	600–650	40–45	9–10	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	20–22	55–60	650–700	45–50	10–11	130–150	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20/40	22–25	60–65	700–750	35–40	11–12	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.2. БІГ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- створення уявлення про техніку бігу на середні дистанції;
- навчання техніки бігу по прямій, входження у віраж, бігу по віражу і виходу з нього;
- навчання техніки високого та ознайомлення з технікою низького старту;
- розвиток загальної витривалості, швидкості, координації рухів, рухливості, гнучкості.

Засоби:

- основні засоби тренування – спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами (боротьба за м'яч, гра у баскетбол, футбол, регбі та ін.) та різні естафети; рівномірні кроси 25–30 хв;
- біг на відрізках 30–60 м з близькою до граничної швидкістю, біг за сигналом із різних стартових положень (сидячи, лежачи, лежачи на спині тощо) на відрізках до 40 м;
- повторний біг на відрізках 120–150 м зі швидкістю 75 %;
- спеціальні вправи бігуна: біг із високим підніманням стегна, підтюпцем, із закиданням гомілки назад, на прямих ногах, стрибкоподібний біг;
- біг по прямій у повільному і середньому темпі на відрізках 40–120 м, акцентуючи увагу на постановку стопи з зовнішньої частини, зберігаючи правильну поставу; біг по прямій з входженням у віраж на відрізках до 80 м, по віражу з виходом на пряму;
- біг групою з високого старту з подальшим виходом на першу доріжку на відрізках до 130 м; біг з високого старту на відрізках до 40 м самостійно і під команду. Виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!» під час бігу з низького старту; біг на відрізках 60–120 м з переключенням на фінішне прискорення;
- стрибки з ноги на ногу, на двох ногах і різноманітні стрибки на східцях;
- заняття іншими видами легкої атлетики (стрибки у довжину, бар'єрний біг) та іншими видами спорту (лижний, плавання); силові вправи; туристичні походи, піші прогулянки до 8 км.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Група базової підготовки

Завдання:

- подальше вивчення і вдосконалення техніки і тактичних завдань, поставлених для груп початкової підготовки;
- ознайомлення і навчання техніки бігу на віражах в умовах манежу;
- навчання техніки стартового розгону, старту з опорою на одну руку (як у бігу на 800 і 1500 м);
- навчання техніки бігу зі зміною ритму і швидкості;
- розвиток загальної фізичної підготовленості, загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей; виховання морально-вольових якостей.

Засоби:

- повторний біг на відрізках до 1000 м та на відрізках до 3000 м зі зміною ритму і швидкості;
- рівномірний крос 40–46 хв;
- фартлек;
- біг у гору 50–100 м;
- перемінний біг на відрізках 200–400 м по стадіону і на місцевості заданим темпом;
- різноманітні стрибкові вправи;
- комплекс вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовленості: вправи з набивними м'ячами для м'язів живота, спини у парах тощо.

Методи: безперервний, ігровий, інтервальний, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- досягнення високого рівня загальної та спеціальної витривалості;
- розвиток відчуття швидкості бігу;
- подальше удосконалення техніки і тактики бігу;
- подальший розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей;
- удосконалення фінішного прискорення в умовах, наближених до змагальних;
- опанування великого обсягу аеробної і анаеробної роботи.

Засоби:

- інтервальний біг на відрізках від 300 до 1200 м зі змагальною швидкістю;
- інтервальний біг на відрізках від 800 до 3000 м зі швидкістю нижче змагальної;

3.2. Біг на середні та довгі дистанції

- темповий біг;
- біг на відрізках 50–200 м (85–95 %);
- біг в ускладнених умовах (біг по снігу, піску, за лідером, по дуже пересіченій місцевості);
- біг в гору 100–200 м;
- кросовий біг;
- участь у змаганнях з обов'язковим виконанням запланованих тактичних варіантів.

Методи: безперервний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення рівня розвитку спеціальної витривалості;
- оволодіння досконалою технікою і тактикою бігу в умовах змагань високого рівня;
- досягнення високого рівня відповідності і взаємозв'язку усіх видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової та ін.;
- визначення структури та змісту тренування залежно від індивідуальних особливостей спортсмена для підведення його до піку спортивної форми у період основних змагань сезону.

Засоби і методи, що необхідно використовувати для підготовки бігунів на середні та довгі дистанції в групі підготовки до вищої спортивної майстерності, практично такі самі, як і в попередній групі. Однак потрібно збільшувати навантаження в анаеробній і змішаній зонах, широко використовувати тренування в умовах середньогір'я та високогір'я, збільшити обсяг засобів швидкісно-силової спрямованості. Важливим також є індивідуальне застосування засобів стимуляції та відновлення працездатності.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.7, 3.8).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень наведено у таблицях 3.9, 3.10.

При цьому важливо зазначити, що бігуни на довгі дистанції, легкоатлети, які в подальшому будуть переважно спеціалізуватись з кросового, гірського бігу, проходять «школу бігу на середні дистанції». Так, наприклад, бігуни на довгі дистанції тільки у 19–20 років починають тренування, характерні для стаєрів. Тому розглянемо обсяги тренувальних навантажень бігунів на довгі дистанції лише на етапі підготовки до вищих досягнень. Так, загальний річний обсяг бігу у стаєрів високої кваліфікації становить від 5000 до

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.7
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бігунів на середні та довгі дистанції (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг							Стрибки			Спортивний розряд
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	600 м, хв	1000 м, хв	3000 м, хв	У довжину з місяця, м	Потрійний з місяця, м	Десятерний з місяця, м		
1-й	9-10	4,0-3,8	9,1-9,0	-	2,10,0-	-	-	2,10-2,20	5,80-6,00	-	-	-
Більше 1 року	11-12	3,7-3,6	8,9-8,6	-	1,55,0 1,53,0- 1,51,0	-	-	2,20-2,30	6,20-6,50	-	-	-
Група початкової підготовки												
1-й	13-14	3,5-3,4	8,6-8,5	-	1,50,0-	3,35,0-	11,50,0-	-	7,20-7,40	19,50-	21,80	III юн. - II юн.
2-й	14-15	3,4-3,3	8,5-8,1	13,0-12,7	1,41,0-	3,22,0-	11,30,0-	-	7,50-7,80	21,80-	24,40	II юн. - I юн.
3-й	15-16	3,3-3,2	8,1-7,7	12,7-12,2	1,36,0-	3,10,0-	10,50,0-	-	7,80-8,00	24,40-	26,60	I юн. - III
Більше 3 років	16-17	3,2	7,7-7,5	12,2-11,8	1,29,0-	2,55,0-	10,20,0-	-	8,00-8,20	26,60-	27,40	III-II
Група спеціалізованої підготовки*												
1-й	17-18	-	-	11,8-11,6	1,26,0-	2,40,0-	9,30,0-	8,55,0	-	27,40-	28,00***	II-I
2-й	18-19	-	-	11,6-11,4	1,24,0-	2,35,0-	8,55,0-	8,40,0	-	28,00-	29,00	I
Більше 2 років	19-20	-	-	11,4-11,2	1,22,0-	2,31,0-	8,40,0-	8,30,0	-	29,00-	30,00	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*												
1-й	20 і старші	-	-	-	1,20,0-	2,28,0-	8,30,0-	8,25,0	-	30,00-	31,00	КМСУ
					1,19,0-	2,26,0	8,20,0**					

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Результат рекомендовано для бігунів на довгі дистанції; *** - Рекомендовано для бігунів на середні дистанції віком 17 і старших

Таблиця 3.8
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бігунів на середні та довгі дистанції (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг						Стрибки			Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	600 м, хв	1000 м, хв	3000 м, хв	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	десятерний з місця, м		
1-й Більше 1 року	9-10	4,5-4,4	9,7-9,5	-	-	-	-	2,00-2,10	5,60-5,80	-	-	-
	11-12	4,4-4,2	9,5-9,0	-	-	-	-	2,10-2,20	5,80-6,00	-	-	-
1-й	13-14	4,2-4,0	9,0-8,8	-	1,58,0-1,53,0	4,20,0-3,55,0	-	-	6,00-6,20	14,00-16,00	III юн. - II юн.	
	14-15	4,0-3,8	8,8-8,7	15,7-14,9	1,52,0-1,50,0	3,55,0-3,39,0	-	-	6,20-6,40	16,00-18,00	II юн. - I юн.	
3-й Більше 3 років	15-16	3,8-3,7	8,7-8,5	14,9-14,7	1,50,0-1,46,0	3,39,0-3,20,0	12,30,0-11,50,0	-	6,40-6,60	18,00-20,00	I юн. - III	
	16-17	3,7-3,6	8,5-8,4	14,7-14,2	1,46,0-1,39,0	3,20,0-3,10,0	11,50,0-10,25,0	-	6,60-6,80	20,00-22,00	III-II	
1-й	17-18	-	-	14,2-14,0	1,38,0-1,36,0	3,10,0-3,02,0	10,25,0-9,58,0	-	-	22,00-24,00***	II-I	
	18-19	-	-	14,0-13,6	1,36,0-1,34,0	3,02,0-2,55,0	9,58,0-9,50,0	-	-	24,00-24,50	I	
Більше 2 років	19-20	-	-	13,6-13,2	1,34,0-1,31,5	2,55,0-2,50,0	9,50,0-9,45,0	-	-	24,50-24,90	I-КМСУ	
	20 і старші	-	-	-	1,31,0-1,30,0	2,50,0	9,45,0-9,40,0	-	-	25,00-25,50	КМСУ	

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Результат рекомендовано для бігунів-дівчат на довгі дистанції;

*** - Рекомендовано переважно для бігунів на середні дистанції віком 17 і більше років

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.9
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на середні та довгі дистанції (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Загальний обсяг бігу, км	Навантаження від загального річного обсягу, %		Біг 50–200 м зі швидкістю 90–95 %, км	Біг 300–600 м зі змагальною швидкістю на кістю на 80 км, км	Біг 300–1200 м зі змагальною швидкістю на кістю на 1500 м, км	Стрибок-тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				у змішаному режимі	в анаеробному режимі						
Група початкової підготовки											
1-й	9–10	4–6	900–1000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	–	–	4–6	40–50	70–80
Більше 1 року	11–12	6–8	1000–1500	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	–	–	6–8	50–60	60–70
Група базової підготовки											
1-й	13–14	8–10	1500–2000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	40–45	45–50	8–10	70–80	50–60
2-й	14–15	10–12	2000–2500	87 ± 2	10 ± 6	3 ± 0,5	45–50	50–55	10–12	80–90	50–60
3-й	15–16	12–15	2500–3000	86 ± 2	10 ± 1	3,5 ± 0,5	50–55	55–60	12–14	90–100	50–60
Більше 3 років	16–17	15–18	3000–3200	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	55–60	60–65	14–16	100–110	40–50
Група спеціалізованої підготовки*											
1-й	17–18	18–20	3200–3500	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	60–65	65–70	16–18	110–120	40–50
2-й	18–19	20–22	3500–4000	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	65–70	80–90	14–16	120–130	30–40
Більше 2 років	19–20	22–24	4000–4500	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	70–75	90–95	12–14	130–140	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*											
1-й	20 і старші	24–26	4000–4500	80 ± 2	15 ± 1	5 ± 0,5	75–80	95–100	14–16	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Таблиця 3.10
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на середні та довгі дистанції (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Загальний обсяг бігу, км	Навантаження від загально-го річного обсягу, %			Біг 50–200 м зі швидкістю 90–95 %, км	Біг 300–600 м зі змагальною швидкістю кісто на 800 м, км	Біг 300–1200 м зі змагальною швидкістю кісто на 1500 м, км	Стрибок-ві вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				в аеробному режимі	у змішаному режимі	в анаеробно-мускульному режимі						
1-й Більше 1 року	9–10	4–6	900–1000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	5–6	–	–	4–5	40–50	70–80
	11–12	6–8	1000–1400	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	6–7	–	–	5–7	50–60	60–70
1-й	13–14	8–10	1400–1800	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	7–8	35–40	40–45	6–8	70–80	50–60
	14–15	10–12	1800–2200	87 ± 2	10 ± 6	3 ± 0,5	9–10	40–45	45–50	8–10	80–90	50–60
	15–16	12–15	2200–2500	86 ± 2	10 ± 1	3,5 ± 0,5	10–11	45–50	50–55	10–12	90–100	50–60
Більше 3 років	16–17	15–18	2500–2700	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	11–13	50–55	55–60	12–14	100–110	40–50
	17–18	18–20	2700–3000	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	13–14	55–60	60–65	14–16	110–120	40–50
2-й	18–19	20–22	3000–3300	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	14–17	60–65	65–70	12–14	120–130	30–40
	19–20	22–24	3300–3500	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	17–20	65–70	80–90	10–12	130–140	30–40
1-й	20 і старші	24–26	3500–4000	80 ± 2	15 ± 1	5 ± 0,5	20–22	70–75	90–95	12–14	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

7000 км: частка бігу в аеробному режимі становить 60, в змішаному – 35 і в анаеробному – 5 %.

Кількість змагань на основних дистанціях – 2–3 рази взимку і 8–12 влітку, на коротших та довших дистанціях стаєри змагаються близько 4–6 разів.

Найчастіше в тренувальному процесі застосовується крос із рівномірною та змінною швидкістю 10–15 км · год⁻¹ (ЧСС 130–150 уд · хв⁻¹), тривалий темповий біг зі швидкістю 15–19 км × год⁻¹ (ЧСС 160–175 уд · хв⁻¹), біг на відрізках 300–1000 м зі змагальною швидкістю і вище (ЧСС 190–200 уд · хв⁻¹), біг на відрізках 400–3000 м і більше зі змагальною швидкістю і нижче (ЧСС 170–190 уд · хв⁻¹), біг на відрізках 50–200 м, біг вгору і під гору з швидкістю, близькою до максимальної.

3.3. БІГ НА НАДДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Для тренування і удосконалення з бігу на наддовгі дистанції спортсменів відбирають із груп підготовки до вищої спортивної майстерності. Ці бігуни є найпідготовленішими фізично і функціонально, а отже після ретельної поглибленої диспансеризації і отримання дозволу лікаря вони можуть спеціалізуватися на цих дистанціях.

Завдання:

- оволодіння раціональною технікою бігу на наддовгі дистанції;
- покращання загальної фізичної підготовленості та підвищення рівня функціональних можливостей органів і систем організму;
- набуття спеціальної фізичної підготовленості: розвинути м'язову силу, швидкість руху, рухливість у суглобах і, особливо, витривалість стосовно тривалого бігу; підготувати м'язи ніг до тривалого бігу по твердому ґрунту, по шосе;

- розвиток «відчуття швидкості»;
- набуття необхідних морально-вольових якостей;
- накопичення змагального досвіду з бігу на наддовгі дистанції;
- набуття необхідних знань з теорії і методики тренування.

Засоби і методи:

➤ кросовий біг і біг по шосе на дистанціях до 50 км зі швидкістю 4–4,5 м · с⁻¹ (ЧСС до 150 уд · хв⁻¹);

➤ темповий біг на дистанціях до 30 км зі швидкістю 4,76–5,55 м · с⁻¹ (ЧСС до 180 уд · хв⁻¹);

3.4. Спортивна ходьба

➤ біг, стрибки вгору (200–800 м), біг на відрізках зі швидкістю 80–95 та 95–100 % максимальної (ЧСС більше 185 уд × хв⁻¹).

Методи: безперервний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Загальний річний обсяг бігу у марафонців високої кваліфікації становить близько 7000–8000 км: обсяг бігу в аеробному режимі становить 5600–6800 км, в змішаному – 1000–1100 км і в анаеробному – 180–220 км. Кількість змагань на основній марафонській дистанції 2–3 рази на рік, 5–6 разів на дистанції 5–10 км, 2–3 рази на 20 км і 1–2 рази на 30 км.

3.4. СПОРТИВНА ХОДЬБА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- відбір юнаків і дівчат, здатних до тривалої аеробної роботи;
- формування інтересу до занять спортивною ходьбою;
- ознайомлення і опанування техніки спортивної ходьби;
- навчання рухів ніг;
- навчання рухів рук і поворотів таза;
- створення уяви про ритм ходьби;
- розвиток гнучкості, швидкості, сили, загальної витривалості, координаційних здібностей; виховання правильної постави.

Засоби:

➤ ходьба на дистанції 40–50 м у повільному і швидкому темпі з акцентованим перекатом з п'яти на носок; те саме зі вкороченим (40–50 см) і нормальним кроком;

➤ імітація рухів рук у повільному і швидкому темпі;

➤ ходьба на дистанції 40–50 м з різним положенням рук (вгору, в боки, за головою, за спиною), утримуючи правильну поставу і ритм рухів;

➤ ходьба в ускладнених умовах (з обтяженням, подоланням підйомів і спусків, зміною напрямку, «змійкою»);

➤ імітація повороту таза, стоячи на одній та двох ногах; рухи таза під час ходьби вкороченим і нормальним кроком;

➤ спортивна ходьба на відрізках 50–500 м з частотою 100–190 кроків на хвилину;

➤ спортивна ходьба у чергуванні з бігом 4–5 км;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- спеціальні бігові вправи;
- біг з високого і низького старту, з ходу на 30–60 м зі швидкістю 95–100 % максимальної;
- біг на відрізках 100–300 м зі швидкістю 75 % максимальної;
- підтягування на перекладині, віджимання, багатоскоки; метання набивного м'яча з різних положень; метання тенісного м'яча і гранати; вправи на гнучкість і координацію рухів;
- ходьба на лижах, крос 2–3 км, туристичні походи;
- рухливі та спортивні ігри.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки спортивної ходьби;
- розвиток витривалості (аеробних можливостей організму);
- розвиток швидкісних якостей, сили, гнучкості, координації рухів і спеціальної витривалості.

Засоби:

- спеціальні вправи для удосконалення техніки спортивної ходьби на відрізках 50–100 м зі швидкістю 85–100 %;
- спортивна ходьба на відрізках 200–1000 м з середньою і близькою до граничної швидкістю, не порушуючи правил ходьби;
- спортивна ходьба у перемінному темпі на відрізках 1000–3000 м з підтриманням високої частоти кроків (190–200 на хвилину);
- спортивна ходьба у рівномірному темпі до 10 км;
- спеціальні бігові вправи;
- біг у рівномірному темпі по пересіченій місцевості 10–15 км;
- вправи локальної силової спрямованості для загальної фізичної підготовки;
- спортивні ігри.

Методи: безперервний, ігровий, інтервальний, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- створення аеробної бази, на основі якої спортсмени будуть виконувати великі обсяги спеціальної роботи;
- розвиток спеціальної витривалості;
- удосконалення техніки спортивної ходьби;
- розвиток морально-вольових якостей, стійкості до тривалої роботи;

3.4. Спортивна ходьба

- удосконалення фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, координації).

Засоби:

- спортивна ходьба у рівномірному темпі – 20–30 км (ЧСС 140–160 уд · хв⁻¹);
- біг 10–20 км (ЧСС 140–160 уд · хв⁻¹);
- спортивна ходьба на відрізках 400–1000 м зі змагальною і вище змагальної швидкістю з високою частотою кроків (200–205 на хвилину, ЧСС 160–180 уд · хв⁻¹);
- спортивна ходьба 15–20 км зі змагальною швидкістю;
- спортивна ходьба на відрізках 200–300 м в темпі, близькому до максимального (ЧСС 180–190 уд · хв⁻¹);
- біг на лижах у рівномірному і змінному темпі – 10–25 км.

Методи: безперервний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки спортивної ходьби;
- підвищення рівня спеціальної витривалості;
- удосконалення морально-вольової і тактичної підготовленості.

Засоби:

- спортивна ходьба 20–40 км зі змагальною швидкістю;
- спортивна ходьба на відрізках 200–300 м в темпі, близькому до максимального (ЧСС 180–190 уд · хв⁻¹);
- спортивна ходьба у рівномірному темпі – 20–60 км (ЧСС 140–160 уд · хв⁻¹);
- біг 15–20 км (ЧСС 140–160 уд · хв⁻¹);
- спортивна ходьба на відрізках 400–1000 м зі змагальною і вище змагальної швидкістю (ЧСС 170–190 уд · хв⁻¹);
- спортивна ходьба у відновлювальному режимі (ЧСС до 140 уд · хв⁻¹);
- біг на лижах у рівномірному і змінному темпі – 15–25 км.

Методи: безперервний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання спортивного розряду або контрольних нормативів (табл. 3.11, 3.12).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі наведено у таблицях 3.13, 3.14.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.11
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг						Стрибки				Спортивний розряд
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	3000 м, хв	5000 м, хв	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	десятерний з місця, м			
1-й Більше 1 року	9-10	4,0-3,8	9,5-9,3	-	-	-	2,00-2,05	5,80-6,00	-	-	-	-
	11-12	3,7-3,6	9,2-8,9	15,0-15,6	11,40,0- 11,30,0	-	2,05-2,10	6,00-6,20	-	-	-	-
1-й	13-14	3,6-3,4	8,9-8,7	15,0-14,4	11,30,0- 11,20,0	-	2,10-2,15	6,20-6,40	-	-	-	III юн. - II юн.
	14-15	3,4-3,3	8,7-8,3	14,4-13,8	11,20,0- 10,10,0	17,50,0-17,00,0	2,15-2,30	6,40-6,70	-	-	-	II юн. - I юн.
	15-16	3,3-3,2	8,3-8,2	13,8-13,2	10,10,0- 9,40,0	17,50,0-16,40,0	2,30-2,40	6,70-7,20	-	-	-	I юн. - III
	16-17 Більше 3 років	3,2-3,1	8,2-7,9	13,2-12,8	9,40,0- 9,35,0	16,40,0-16,00,0	2,4-2,50	7,20-7,40	21,00-22,00	-	-	III-II
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	-	-	12,8-12,6	-	16,00,0-15,30,0	-	-	-	-	-	II-I
	18-19	-	-	12,6-12,4	-	15,30,0-15,00,0	-	-	-	-	-	I
	19-20	-	-	12,4-12,0	-	15,00,0-14,40,0	-	-	-	-	-	I-КМСУ
1-й	20 і старші	-	-	-	-	14,40,0-14,30,0	-	-	-	-	-	27,00-29,00 КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.4. Спортивна ходьба

Таблиця 3.12
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг				Стрибки			Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	3000 м, хв	5000 м, хв	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м		десятерний з місця, м
1-й	9-10	4,7-4,6	9,9-9,7	-	-	-	1,65-1,70	5,00-5,10	-	-
	Більше 1 року	4,6-4,4	9,7-9,4	17,8-17,2	-	-	1,70-1,80	5,10-5,30	-	-
1-й	13-14	4,4-4,3	9,4-9,2	17,2-16,6	14,30,0-14,00,0	-	-	5,30-5,50	-	III юн. - II юн.
	2-й	4,3-4,2	9,2-9,0	16,6-16,0	14,00,0-13,15,0	23,30,0-23,00,0	-	5,50-5,70	-	II юн. - I юн.
3-й	15-16	4,2-4,1	9,0-8,8	16,0-15,4	13,15,0-11,30,0	23,00,0-21,50,0	-	5,70-6,00	-	I юн. - III
	Більше 3 років	4,1-4,0	8,8-8,6	15,4-15,0	11,30,0-10,30,0	21,50,0-19,40,0	-	6,00-6,20	18,00-20,00	III-II
1-й	17-18	-	-	15,0-14,8	10,30,0-10,20,0	19,40,0-18,30,0	-	-	20,00-22,00	II-I
	2-й	-	-	14,8-14,6	10,20,0-9,50,0	18,30,0-18,00,0	-	-	22,00-23,00	I
Більше 2 років	19-20	-	-	14,6-14,4	9,50,0-9,45,0	18,00,0-17,40,0	-	-	23,00-24,00	I-КМСУ
	20 і старші	-	-	-	9,45,0-9,40,0	17,40,0-17,25,0	-	-	24,00-25,00	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетіці

Таблиця 3.13
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань**	Загальний обсяг основних засобів тренування (спортивна ходьба, звічайна ходьба, біг, ходьба на лижах), км	Спортивна ходьба (1 км – 6 хв і швидше), біг (1 км – 4 хв 30 с і швидше), км	Спортивна ходьба зі швидкістю 1 км – 4 хв 35 с і швидше, км	Ходьба на лижах, км	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки							
1-й	9–10	2–3	1000–2000	700–800	30–40	160–180	70–80
Більше 1 року	11–12	4–6	2000–2300	700–1000	40–70	180–200	60–70
Група базової підготовки							
1-й	13–14	6–8	2300–2600	1100–1400	70–110	250–300	50–60
2-й	14–15	6–8	2600–3000	1400–1900	110–170	400–500	50–60
3-й	15–16	8–10	3000–3500	1900–2400	170–240	500–600	50–60
Більше 3 років	16–17	8–10	3500–4100	2400–2900	240–450	600–650	40–50
Група спеціалізованої підготовки*							
1-й	17–18	8–10	4100–4700	2900–3500	450–600	650–700	40–50
2-й	18–19	8–10	4700–5400	3500–3900	600–700	700–750	30–40
Більше 2 років	19–20	8–10	5400–5700	3900–4200	650–800	750–800	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*							
1-й	20 і старші	8–14	5700–8000	4200–5200	700–800 150–400***	800–900	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** – До числа змагань входять також змагання на суміжних дистанціях (40–70 % на основній дистанції);

*** – Спортивна ходьба зі швидкістю 1 км – 4 хв 10 с і швидше

3.4. Спортивна ходьба

Таблиця 3.14
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань**	Загальний обсяг основних засобів тренування (спортивна ходьба, звичайна ходьба, біг, ходьба на лижах), км	Спортивна ходьба (1 км – 6 хв і швидше), біг (1 км – 4 хв 30 с і швидше), км	Спортивна ходьба на лижах, км	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки						
1-й	9–10	2–3	1000–1300	150–300	160–180	70–80
Більше 1 року	11–12	4–6	1300–1700	150–300	180–200	60–70
Група базової підготовки						
1-й	13–14	6–8	1800–2200	300–500	180–200	50–60
2-й	14–15	6–8	2200–2700	500–700	250–300	50–60
3-й	15–16	8–10	2700–3100	700–900	400–500	50–60
Більше 3 років	16–17	8–10	3100–3600	900–1200	500–600	40–50
Група спеціалізованої підготовки*						
1-й	17–18	8–10	3600–3900	1200–1600	600–650	40–50
2-й	18–19	8–10	3900–4400	1600–2200	650–700	30–40
Більше 2 років	19–20	8–10	4400–4700	2200–2400	700–750	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*						
1-й	20 і старші	8–14	4700–5400	2400–2800	750–800	30–40
					70–150***	

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** – До числа змагань входять також змагання на суміжних дистанціях (40–70 % на основній дистанції);

*** – Спортивна ходьба зі швидкістю 1 км – 4 хв 10 с і швидше

3.5. БАР'ЄРНИЙ БІГ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- ознайомлення з технікою бар'єрного бігу;
- освоєння основ техніки подолання перешкод і бігу між бар'єрами;
- навчання техніки високого і низького стартів;
- підвищення загальної фізичної підготовленості;
- розвиток швидкісних якостей, координаційних здібностей, гнучкості, рухливості у суглобах, зміцнення опорно-рухового апарату.

Засоби:

- біг 20–30 м з подоланням 3–4 бар'єрів висотою 10–20 см;
- імітаційні вправи на місці, спрямовані на освоєння основ техніки «атаки» бар'єра, переходу через бар'єр, сходження з бар'єра: стоячи на поштовховій нозі перед бар'єром на відстані 30–40 см підняти стегно махової ноги до горизонтального положення, піднятися на носок опорної ноги і, випрямляючи махову ногу, опустити її за бар'єр, одночасно швидко перенести зігнуту в коліні поштовхову ногу через бар'єр тощо;
- подолання 3–4 бар'єрів в ході бігу, переносючи махову ногу як збоку, так і через бар'єр;
- спеціальні вправи спринтера на дистанції 30–40 м;
- спринтерський біг від 20 до 60 м зі швидкістю 90–100 % максимальної;
- вправи для загальної фізичної підготовки: згинання–розгинання рук в упорі лежачи, підйом і опускання тулуба лежачи на спині, метання набивних м'ячів; вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах; крос 1–2 км тощо;
- спеціально дібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами; вправи, що розвивають здатність до виконання швидких рухів.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- опанування техніки бар'єрного бігу на обраній дистанції; техніки бар'єрного бігу по віражу;
- розвиток швидкісно-силових і швидкісних якостей, спеціальної витривалості;

3.5. Бар'єрний біг

- підвищення рівня координаційних здібностей, а також гнучкості й рухливості у суглобах

- набуття змагального досвіду: участь у змаганнях з бар'єрного бігу, спринтерського та естафетного бігу, зі стрибків у довжину і висоту.

Засоби:

- спеціальні вправи бар'єриста; спеціальна бар'єрна гімнастика; спеціальні бігові вправи спринтера; біг з прискоренням, з високого і низького старту, з низького старту до першого бар'єра; багаторазове пробігання різних відрізків бар'єрної дистанції у полегшених та змагальних умовах з дотриманням ритму та основних елементів техніки; імітація окремих елементів техніки біля опори, у ходьбі й бігу;

- біг з бар'єрами 40–110 м (3–10 бар'єрів);

- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);

- різноманітні стрибки на дистанції 40–60 м;

- біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 м;

- повторний біг на відрізках 150–300 м;

- естафети, рухливі й спортивні ігри;

- вправи з обтяженнями (набивні м'ячі, ядра, гантелі, штанга, каміння, мішки з піском, партнер);

- кросовий біг 2–3 км;

- участь у змаганнях з бар'єрного бігу, бігу на 60, 100 – 400 м та в естафеті 4 × 100 м, в стрибках у довжину, висоту.

Методи: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- подальше удосконалення техніки бар'єрного бігу, техніки низького старту, ритму, бігу зі старту, переходу через бар'єр, сходження з бар'єра та бігу між бар'єрами (3 і 15 кроків);

- підвищення швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, а також швидкісної витривалості;

- удосконалення фізичних, спеціальних і особистісних якостей (гнучкість, рухливість у суглобах, сміливість).

Засоби:

- використання рекомендованих раніше вправ при збільшенні дозування та інтенсивності з урахуванням індивідуальних особливостей;

- спеціальний комплекс «бар'єрної розминки»; спеціальні вправи бар'єриста (з бар'єрами та без них); пробігання бар'єрів на різних відрізках у полегшених та ускладнених умовах (зміна розстановки, подовження старту, зі зменшенням кількості бар'єрів на дистанції, пробігання 11–12 бар'єрів і більше, повторний і перемінний біг з бар'єрами);

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

- спеціальні вправи спринтера, удосконалення техніки бігу з низького старту (з урахуванням особливостей бар'єрного бігу);
- спринтерський біг до 80 м з максимальною швидкістю;
- біг на відрізках 200–300 м з інтенсивністю 80–90 %;
- біг в ускладнених (вгору 4–8°, піску) і полегшених умовах (під гору – 3–4°, з використанням штучної тяги);
- вправи з обтяженням і на тренажерах;
- стрибкові вправи: стрибки з місця (потрійний, десятерний тощо), зістрибування–вистрибування – 40–70 см;
- участь у змаганнях з бар'єрного бігу та суміжних видах легкої атлетики (спринт, стрибки, естафети).

Методи: інтервальний, безперервний, змагальний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- подальше удосконалення окремих елементів і техніки бар'єрного бігу загалом з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- удосконалення швидкісно-силової, швидкісної та силової підготовленості;
- виконання значних обсягів тренувальних і змагальних навантажень; накопичення змагального досвіду; досягнення високих спортивних результатів з обраного виду;
- тактичне удосконалення.

Засоби:

➤ застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, збільшуючи дозування, інтенсивність (обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки);

➤ спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, безперервний, змагальний, ігровий.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.15, 3.16).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 110 та 100 м з бар'єрами наведено у таблицях 3.17, 3.18; бігунів на 400 м з бар'єрами – у таблицях 3.19, 3.20.

3.5. Бар'єрний біг

Таблиця 3.15
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бар'єристів (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки			Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	60 м, с	300 м, с	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	
Група початкової підготовки								
1-й	9-10	5,0-4,8	4,0-3,9	9,0-8,6	-	2,10-2,20	6,40-6,70	-
Більше 1 року	11-12	4,7-4,6	3,7-3,6	8,6-8,4	47,0-46,0	2,20-2,30	6,80-7,20	-
Група базової підготовки								
1-й	13-14	4,6-4,5	3,6-3,5	8,4-8,2	46,0-43,5	2,35-2,40	7,30-7,40	III юн. - II юн.
2-й	14-15	4,5-4,4	3,5-3,4	8,2-7,9	43,5-41,5	2,50-2,60	7,40-8,00	II юн. - I юн.
3-й	15-16	4,4-4,3	3,3-3,2	7,9-7,6	41,5-40,0	2,65-2,70	8,40-8,50	I юн. - III юн.
Більше 3 років	16-17	4,3-4,2	3,2-3,1	7,6-7,2	40,0-37,5	2,70-2,80	8,50-8,60	III-II
Група спеціалізованої підготовки*								
1-й	17-18	4,2-4,1	3,1-3,0	7,2-7,1	37,5-36,0	2,85-2,90	8,60-8,70	II-I
2-й	18-19	4,0-3,9	3,0-2,9	7,0-6,9	36,0-35,0	2,90-3,00	8,70-8,80	I
Більше 2 років	19-20	3,9-3,8	2,9-2,8	6,9-6,8	35,0-34,5	3,00-3,10	8,80-9,00	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*								
1-й	20 і старші	3,8-3,7	2,8-2,7	6,8-6,7	34,5-34,0	3,10-3,20	9,00-9,30	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.16
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бар'єристів (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг				Стрибки			Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	60 м, с	300 м, с	У довжину з місяця, м	потрійний з місяця, м		
1-й Більше 1 року	9-10	5,2-5,1	4,1-4,0	9,3-9,2	-	2,00-2,10	5,70-5,80	-	
	11-12	5,1-5,0	3,9-3,8	9,1-8,9	56,0	2,10-2,20	6,00-6,30	-	
Група початкової підготовки									
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	5,0-4,9	3,8-3,7	8,9-8,8	56,0-53,0	2,20-2,30	6,40-6,50	III юн. - II юн.	
	14-15	4,9-4,8	3,7-3,6	8,8-8,5	53,0-49,0	2,30-2,35	6,50-6,60	II юн. - I юн.	
	15-16	4,8-4,7	3,6-3,5	8,5-8,2	49,0-45,0	2,35-2,40	6,60-6,80	I юн. - III	
	16-17	4,7-4,6	3,5-3,4	8,2-8,0	45,0-43,0	2,40-2,45	6,80-7,00	III-II	
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	4,6-4,5	3,4-3,3	8,0-7,9	43,0-42,5	2,45-2,50	7,20-7,30	II-1	
	18-19	4,5-4,4	3,3-3,2	7,9-7,8	42,5-42,0	2,50-2,55	7,40-7,50	I	
	19-20	4,4-4,3	3,2-3,1	7,8-7,7	42,0-41,0	2,55-2,60	7,50-7,60	I-КМСУ	
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	4,3-4,2	3,2-3,1	7,6-7,5	41-40,0	2,60-2,65	7,60-7,70	КМСУ	

Примітки. У спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 110 м з бар'єрами (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг з бар'єрами у 3 кроки, кількість бар'єрів		Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартові вправи, кількість разів	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
			до трьох	до шестидесяти						
1-й	9–10	6/8	600–700	400–500	–	2–4	150–200	2–2,5	50–70	70–80
	Більше 1 року	8/10	800–900	600–700	80–100	4–6	250–300	2,6–4	80–100	60–70
1-й	13–14	10/16	900–1200	700–900	150–200	10–15	300–400	5–6	110–140	50–60
	2-й	12/20	1200–1400	900–950	300–400	15–18	450–500	6–7	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	2000–2100	950–1000	400–500	20–25	550–600	7–8	180–200	50–60
	Більше 3 років	15/30	2000–2100	1000–1200	500–600	25–30	650–700	8–9	200–220	40–50
1-й	17–18	17/34	2100–2200	1200–1400	700–800	35–40	700–750	9–10	180–200	40–50
	2-й	18/36	2200–2300	1400–1600	800–900	40–45	750–800	10–11	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	2300–2400	1600–1800	900–950	45–50	850–900	11–13	130–150	30–40
	1-й старші	20/40	2400–2500	1800–2000	950–1000	50–55	900–950	14–15	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Таблиця 3.18
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 100 м з бар'єрами (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг з бар'єрами у 3 кроки, кількість бар'єрів		Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Біг 100–300 м зі швидкістю 81–95 %, км	Старти, стартіві вправи, кількість разів	Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
			до трьох	до шести						
Група початкової підготовки										
1-й	9–10	6/8	500–600	300–400	–	4–5	150–200	2–2,5	50–70	70–80
Більше 1 року	11–12	8/10	700–800	500–600	60–80	6–7	250–300	2,6–4	80–100	60–70
Група базової підготовки										
1-й	13–14	10/16	800–1000	600–700	80–100	8–9	300–350	5–6	110–140	50–60
2-й	14–15	12/20	1000–1200	700–800	150–200	10–14	350–400	6–7	150–170	50–60
3-й	15–16	14/28	1200–1500	800–900	250–300	14–18	400–500	7–8	180–200	50–60
Більше 3 років	16–17	15/30	1500–2000	900–1000	350–400	18–20	550–600	8–9	200–220	40–50
Група спеціалізованої підготовки*										
1-й	17–18	17/34	2000–2100	1000–1200	400–500	20–22	650–700	9–10	180–200	40–50
2-й	18–19	18/36	2100–2200	1200–1400	500–600	22–24	700–750	10–11	150–180	30–40
Більше 2 років	19–20	20/40	2200–2300	1400–1600	600–700	24–25	750–800	11–13	130–150	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*										
1-й	20 і старші	20/40	2300–2400	1600–1800	700–800	25–26	800–850	14–15	120–140	30–40

Примітки. У спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Таблиця 3.19
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 400 м з бар'єрами (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг з бар'єрами 150-450 м			Біг без бар'єрів до 400 м, км		Стартові, стартів, кількість разів	Стрибок, ві вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год	
			стандартне розташування		нестандартне розташування		зі швидкістю 95-100%					зі швидкістю 85-90%
			км	бар'єрів	км	бар'єрів						
1-й Більше 1 року	9-10	6/8	-	-	-	-	10-20	100-120	2-2,5	50-70	70-80	
	11-12	8/10	-	-	8-10	500-600	20-30	120-150	2,6-4	80-100	60-70	
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	10/16	15-20	400-500	10-12	600-700	40-45	150-200	5-6	110-140	50-60	
	14-15	12/20	20-28	700-800	12-15	700-800	45-50	200-250	6-7	150-170	50-60	
	15-16	14/28	28-30	800-900	15-18	800-900	50-55	250-300	7-8	180-200	50-60	
	16-17	15/30	30-35	900-1000	18-20	900-1000	55-60	300-350	8-9	200-220	40-50	
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	17/34	35-40	1000-1100	20-25	1000-1100	60-65	350-400	9-10	180-200	40-50	
	18-19	18/36	40-45	1100-1200	25-30	1100-1200	65-70	400-450	10-11	150-180	30-40	
	19-20	20/40	45-50	1200-1300	30-35	1200-1300	70-75	450-500	11-13	130-150	30-40	
1-й старші	20 і старші	20/40	50-55	1300-1400	35-40	1300-1400	75-80	500-600	14-15	120-140	30-40	

Примітки. У спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Таблиця 3.20
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів 400 м з бар'єрами (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань, стартів	Біг з бар'єрами 150-450 м			Біг без бар'єрів до 400 м, км		Старти, стартові вправи, кількість разів	Стрибки вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
			стандартне розташування	нестандартне розташування		зі швидкістю 95-100%	зі швидкістю 85-90%				
				км	бар'єрів						
1-й Більше 1 року	9-10	6/8	-	-	-	8-10	100-150	2-2,5	50-70	70-80	
	11-12	8/10	-	-	6-8	10-20	150-200	2,6-4	80-100	60-70	
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	10/16	10-15	300-400	8-10	20-30	200-250	5-6	110-140	50-60	
	14-15	12/20	15-20	400-500	10-12	40-45	250-300	6-7	150-170	50-60	
	15-16	14/28	20-28	700-800	12-15	45-50	300-350	7-8	180-200	50-60	
	16-17	15/30	28-30	800-900	15-18	50-55	400-450	8-9	200-220	40-50	
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	17/34	30-35	900-1000	18-20	55-60	450-500	9-10	180-200	40-50	
	18-19	18/36	35-40	1000-1100	20-25	60-65	500-550	10-11	150-180	30-40	
	19-20	20/40	40-45	1100-1200	25-30	65-70	600-650	11-13	130-150	30-40	
1-й	20 і старші	20/40	45-50	1200-1300	30-35	70-75	650-700	14-15	120-140	30-40	

Примітки. У спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.6. БІГ З ПЕРЕШКОДАМИ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- створення уявлення про техніку «гладкого» бігу по прямій, віражах, подолання бар'єрів та ями з водою;
- навчання техніки бігу зі зміною ритму і швидкості;
- навчання техніки високого та ознайомлення з технікою високого старту;
- навчання техніки подолання перешкод;
- розвиток загальної фізичної підготовленості, загальної та спеціальної витривалості, швидкокісно-силових якостей; виховання морально-вольових здібностей.

Засоби:

- біг на відрізках 20–50 м (75–100 %);
 - роздільне пробігання і подолання різних за висотою бар'єрів (ходьба, біг) посередині, збоку, з різних боків; подолання ями (поштовх у кроці) з різною швидкістю у різних варіантах;
 - виконання підвідних і спеціальних вправ з акцентованою увагою на дію махової і поштовхової ніг (махи ногою у різних площинах, імітація рухів бар'єрного бігу на місці, у ходьбі, у бігу);
 - імітація відштовхування з обох ніг з використанням гімнастичних снарядів (кінь), ями для стрибків у довжину для варіантів приземлення;
 - подолання перешкод і бар'єрів індивідуальним і груповим методом з різним розташуванням перешкод і учасників;
 - кросовий біг;
 - комплексна розминка (гімнастичні вправи, силові вправи для різних груп м'язів, рухливі і спортивні ігри);
 - ходьба з подоланням перешкод різної висоти;
 - стартове прискорення з подоланням першої перешкоди;
 - комплекс вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовки: вправи з набивними м'ячами для м'язів живота, у парах – стрибки у довжину, висоту, глибину з місця і з розбігу тощо.
- Методи:* ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- ознайомлення і навчання техніки бігу на віражах в умовах манежу;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- навчання техніки стартового розгону, старту з опорою на одну руку (як у бігу на 800 і 1500 м);
- навчання індивідуального і групового старту;
- навчання подолання перешкод з опорою на одну руку, «бар'єрним кроком» і способом «наступаючи» на доріжці, ями з водою;
- ознайомлення з технікою подолання перешкод у манежі;
- розвиток загальної фізичної підготовленості;
- подальше удосконалення загальної і розвиток спеціальної витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Засоби:

- повторний біг на відрізках до 1000 м та на відрізках до 3000 м зі зміною ритму і швидкості;
- подолання перешкод з опорою на одну руку і способом «наступання»;
- рівномірний крос 40–46 хв;
- «фартлек»;
- біг угору 50–100 м;
- перемінний біг на відрізках 200–400 м по стадіону і на місцевості завданним темпом;
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи;
- комплекс вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовки: вправи з набивними м'ячами для м'язів живота, у парах тощо.

Методи: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- досягнення високого рівня загальної та спеціальної витривалості;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток відчуття швидкості бігу;
- подальше удосконалення техніки і тактики бігу;
- подальший розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей;
- удосконалення фінішного прискорення в умовах, наближених до змагальних;
- опанування великого обсягу аеробної і анаеробної роботи.

Засоби:

- інтервальний біг на відрізках від 300 до 1200 м зі змагальною швидкістю;

3.6. Біг з перешкодами

- інтервальний біг на відрізках від 800 до 3000 м зі швидкістю нижче змагальної;
- темповий біг;
- біг на відрізках 50–200 м (85–95 %);
- біг в ускладнених умовах (біг по снігу, піску, за лідером, по дуже пересіченій місцевості);
- багатоскоки на відрізках 50–100 м;
- біг вгору 100–200 м;
- кросовий біг;
- участь у змаганнях з обов'язковим виконанням запланованих тактичних варіантів.

Методи: безперервний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення рівня розвитку спеціальної витривалості;
- удосконалення техніки долаття перешкод;
- оволодіння досконалою технікою і тактикою бігу в умовах змагань високого рівня;
- досягнення високого рівня відповідності та взаємозв'язку усіх видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової;
- визначення структури та змісту тренування залежно від індивідуальних особливостей спортсмена для підведення його до піку спортивної форми у період основних змагань сезону;
- збільшення загальної напруженості тренувального процесу.

Засоби і методи, що необхідно використовувати для підготовки бігунів, які спеціалізуються у стипль-чезі, в групі підготовки до вищої спортивної майстерності практично такі самі, як і в попередній групі. Однак необхідним є збільшення навантаження в анаеробній і змішаній зонах, обсягу засобів швидкісно-силової спрямованості. Широко використовується тренування в умовах середньогір'я та високогір'я. Важливим є також індивідуальне застосування засобів стимуляції та відновлення працездатності.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.21, 3.22).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень наведено у таблицях 3.23, 3.24.

Таблиця 3.21
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бігунів на 3000 м з перешкодами (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг						Стрибки			Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	600 м, хв	1000 м, хв	3000 м, хв	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	десятерний з місця, м		
1-й Більше 1 року	9-10	4,0-3,8	9,1-9,0	-	2,10,0-1,55,0	-	-	2,10-2,20	5,80-6,00	-	-	
	11-12	3,7-3,6	8,9-8,6	-	1,53,0-1,51,0	-	-	2,20-2,30	6,20-6,50	-	-	
1-й	13-14	3,5-3,4	8,6-8,5	-	Група початкової підготовки			-	7,20-7,40	19,50-	III юн. -	
	2-й	14-15	3,4-3,3	8,5-8,1	13,0-12,7	1,50,0-1,41,0	3,35,0-3,22,0	11,50,0-11,30,0	7,50-7,80	21,80-	II юн. - I юн.	
		3-й	15-16	3,3-3,2	8,1-7,7	12,7-12,2	1,41,0-1,36,0	3,22,0-3,10,0	11,30,0-10,50,0	7,80-8,00	24,40-	юн.
			Більше 3 років	3,2	7,7-7,5	12,2-11,8	1,36,0-1,29,0	3,10,0-2,55,0	10,50,0-10,20,0	8,00-8,20	26,60-	I юн. - III юн.
1-й	17-18	-	-	11,8-11,6	1,29,0-1,26,0	3,00,0-2,40,0	9,30,0-9,30,0	-	27,40-	27,40-	II-I	
	2-й	18-19	-	-	11,6-11,4	1,26,0-1,24,0	2,40,0-2,35,0	9,30,0-8,55,0	-	29,00-	29,00-	I
		Більше 2 років	-	-	11,4-11,2	1,24,0-1,22,0	2,35,0-2,31,0	8,40,0-8,40,0	-	30,00-	30,00-	I-КМСУ
1-й	20 і старші	-	-	-	Група підготовки до вищої спортивної майстерності*			-	-	31,00-	31,00-	КМСУ
					1,20,0-1,19,0	2,28,0-2,26,0	8,30,0-8,20,0	-	-	32,00-	32,00-	

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

Таблиця 3.2.2
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості бігунів на 3000 м з перешкодами (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг					Стрибки				Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	600 м, хв	1000 м, хв	3000 м, хв	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	десятерний з місця, м		
1-й Більше 1 року	9-10	4,5-4,4	9,7-9,5	-	-	-	2,00-2,10	5,60-5,80	-	-	-	-
	11-12	4,4-4,2	9,5-9,0	-	-	-	2,10-2,20	5,80-6,00	-	-	-	-
1-й	13-14	4,2-4,0	9,0-8,8	-	-	-	-	6,00-6,20	14,00-16,00	14,00-16,00	14,00-16,00	III юн. - II юн.
	14-15	4,0-3,8	8,8-8,7	15,7-14,9	1,53,0	3,55,0	-	6,20-6,40	16,00-18,00	16,00-18,00	16,00-18,00	II юн. - I юн.
2-й	15-16	3,8-3,7	8,7-8,5	14,9-14,7	1,50,0	3,39,0	12,30,0-	6,40-6,60	18,00-20,00	18,00-20,00	18,00-20,00	I юн. - III юн.
	16-17	3,7-3,6	8,5-8,4	14,7-14,2	1,46,0	3,20,0	11,50,0-	6,60-6,80	20,00-22,00	20,00-22,00	20,00-22,00	III-III
1-й	17-18	-	-	14,2-14,0	1,38,0-	3,10,0-	10,25,0-	-	-	22,00-24,00	22,00-24,00	II-I
	18-19	-	-	14,0-13,6	1,36,0	3,02,0	9,58,0-	-	-	24,00-25,00	24,00-25,00	I
Більше 2 років	19-20	-	-	13,6-13,2	1,34,0	2,55,0	9,50,0	-	-	25,00-26,00	25,00-26,00	I-КМСУ
	20 і старші	-	-	-	1,31,5	2,50,0	9,45,0	-	-	-	-	-
Група спеціалізованої підготовки*												
1-й	17-18	-	-	14,2-14,0	1,38,0-	3,10,0-	10,25,0-	-	-	22,00-24,00	22,00-24,00	II-I
	18-19	-	-	14,0-13,6	1,36,0	3,02,0	9,58,0-	-	-	24,00-25,00	24,00-25,00	I
Більше 2 років	19-20	-	-	13,6-13,2	1,34,0	2,55,0	9,50,0	-	-	25,00-26,00	25,00-26,00	I-КМСУ
	20 і старші	-	-	-	1,31,5	2,50,0	9,45,0	-	-	-	-	-
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*												
1-й	20 і старші	-	-	-	1,31,0-	2,50,0	9,45,0-	-	-	26,00-26,50	26,00-26,50	КМСУ
	20 і старші	-	-	-	1,30,0	2,50,0	9,30,0	-	-	-	-	-

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.23
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 3000 м з перешкодами (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Загальний обсяг бігу, км	Навантаження від загального річного обсягу, %			Стрибкові вправи, тис. відштовхувань	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				в аеробному режимі	у змішаному режимі	в анаеробному режимі			
Група початкової підготовки									
1-й	9-10	4-6	900-1000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	4-6	40-50	70-80
Більше 1 року	11-12	6-8	1000-1500	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	6-8	50-60	60-70
Група базової підготовки									
1-й	13-14	8-10	1500-2000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	8-10	70-80	50-60
2-й	14-15	10-12	2000-2500	87 ± 2	10 ± 6	3 ± 0,5	10-12	80-90	50-60
3-й	15-16	12-15	2500-3000	86 ± 2	10 ± 1	3,5 ± 0,5	12-14	90-100	50-60
Більше 3 років	16-17	15-18	3000-3200	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	14-16	100-110	40-50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17-18	18-20	3200-3500	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	16-18	110-120	40-50
2-й	18-19	20-22	3500-4000	81 ± 2	15 ± 1	4 ± 0,5	18-20	120-130	30-40
Більше 2 років	19-20	22-24	4000-4500	75 ± 2	20 ± 1	5 ± 1	20-22	130-140	30-40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	24-26	4500-5000	75 ± 2	20 ± 1	5 ± 1	22-24	120-140	30-40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.6. Біг з перешкодами

Таблиця 3.24
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень бігунів на 3000 м з перешкодами (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Загальний обсяг бігу, км	Навантаження від загального річного обсягу, %			Стрибкові вправи, тис. відштовхувачів	ЗФП, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				в аеробному режимі	у змішаному режимі	в анаеробному режимі			
Група початкової підготовки									
1-й	9-10	4-6	900-1000	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	4-5	40-50	70-80
Більше 1 року	11-12	6-8	1000-1400	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	5-7	50-60	60-70
Група базової підготовки									
1-й	13-14	8-10	1400-1800	90 ± 2	8 ± 1	3 ± 0,5	6-8	70-80	50-60
2-й	14-15	10-12	1800-2200	87 ± 2	10 ± 6	3 ± 0,5	8-10	80-90	50-60
3-й	15-16	12-15	2200-2500	86 ± 2	10 ± 1	3,5 ± 0,5	10-12	90-100	50-60
Більше 3 років	16-17	15-18	2500-2700	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5	12-14	100-110	40-50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17-18	18-20	2700-3000	85 ± 2	10 ± 1	4 ± 0,5	14-16	110-120	40-50
2-й	18-19	20-22	3000-3300	81 ± 2	15 ± 1	4 ± 0,5	16-18	120-130	30-40
Більше 2 років	19-20	22-24	3300-3500	75 ± 2	20 ± 1	5 ± 1	18-20	130-140	30-40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	24-26	3500-4000	75 ± 2	20 ± 1	5 ± 1	20-22	120-140	30-40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.7. СТРИБОК У ВИСОТУ

***Завдання, засоби і методи
спортивного тренування, орієнтовні нормативи
з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних
та змагальних навантажень***

Група початкової підготовки

Завдання:

- навчання основ техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- навчання окремих елементів стрибка у висоту;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей;
- розвиток координації рухів і гнучкості;
- розвиток функціональних можливостей організму;
- всебічний фізичний розвиток учнів.

Засоби:

- стрибок у висоту з 2, 3, 5 і 7 кроків розбігу;
- спринтерський біг від 20 до 60 м зі швидкістю 75–100 %;
- спеціальні бігові вправи на дистанції 30–40 м;
- спеціальні стрибкові вправи на дистанції 30–40 м;
- біг по дузі на відрізках 15–30 м;
- спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості;
- естафети, різноманітні стрибкові вправи;
- вправи для загальної фізичної підготовки: згинання–розгинання рук в упорі лежачи, підйом і опускання тулуба лежачи на спині, метання набивних м'ячів, крос 1–2 км тощо.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- удосконалення ритму розбігу у поєднанні з відштовхуванням, техніки стрибка та окремих його елементів;
- розвиток швидкісно-силових, швидкісних і силових якостей;
- розвиток координації рухів;
- набуття змагального досвіду.

3.7. Стрибок у висоту

Засоби:

- стрибок з розбігу різної довжини через планку, поступово збільшуючи висоту;
- вистрибування на гімнастичну стінку, складені гіркою мати тощо;
- стрибок з розбігу з дістананням високо підвішених предметів (рукою, головою, маховою ногою);
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи на дистанції 40–60 м;
 - зістрибування–вистрибування – 30–40 см;
 - спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
 - біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 м;
 - кросовий біг 2–3 км;
 - вправи з ядром і набивним м'ячем: кидки уперед, назад через голову тощо;
 - спортивні і рухливі ігри, акробатика, гімнастика, плавання;
 - участь у змаганнях зі стрибків у висоту, бігу на 60, 100 м та в естафеті 4 × 100 м, в стрибках у довжину, бар'єрному бігу.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп»;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- розвиток координації рухів.

Засоби:

- стрибок у висоту з розбігу різної довжини через планку, поступово збільшуючи висоту;
- стрибки з розбігу з дістананням високо підвішених предметів (рукою, головою, маховою ногою);
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи на дистанції 40–60 м;
 - біг по дузі 30–40 м;
 - вправи з обтяженнями і на тренажерах;
 - спеціальні вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили;
 - зістрибування–вистрибування – 40–70 см;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 м;
- акробатика, гімнастика;
- участь у змаганнях різного масштабу.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- подальше удосконалення темпо-ритмової структури і техніки стрибка у висоту у цілому на оптимальній швидкості, що проявляється наприкінці розбігу;
- подальше удосконалення техніки стрибка у висоту з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
 - розвиток швидкісно-силових якостей;
 - розвиток швидкісних і силових якостей;
 - розвиток координації рухів;
 - тактичне удосконалення;
 - набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.25, 3.26).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у висоту наведено у таблицях 3.27, 3.28.

3.7. Стрибок у висоту

Таблиця 3.25
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості стрибунів у висоту (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки			Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	У довжину з розбігу, м		У висоту з місця, м
1-й Більше 1 року	9-10	4,0-3,8	8,9-8,6	-	2,10-2,20	6,40-6,70	4,30-4,50	47-50	-
	11-12	3,7-3,6	8,6-8,4	-	2,20-2,30	6,80-7,20	4,50-4,70	55-60	-
Група початкової підготовки									
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	3,5-3,4	8,4-8,2	14,0-13,0	2,35-2,40	7,30-7,40	4,70-5,20	60-65	III юн. - II юн.
	14-15	3,4-3,3	8,2-7,9	13,0-12,6	2,50-2,60	7,40-8,00	5,20-5,40	65-70	II юн. - I юн.
	15-16	3,3-3,2	7,9-7,6	12,6-12,1	2,65-2,70	8,40-8,50	5,40-6,00	70-75	I юн. - III юн.
	16-17	3,2-3,1	7,6-7,4	12,1-11,6	2,70-2,80	8,50-8,60	6,00-6,20	75-80	III-II
Група базової підготовки									
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	3,1-3,0	7,4-7,2	11,6-11,4	2,85-2,90	8,60-8,70	6,20-6,40	80-85	II-1
	18-19	3,0-2,9	7,2-7,1	11,4-11,2	2,90-3,00	8,70-8,80	6,40-6,60	85-90	I
	19-20	2,9-2,8	7,1-7,0	11,2-11,0	3,00-3,10	8,80-9,00	6,60-6,80	90-95	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і стар-ші	2,9-2,7	7,0-6,9	11,0-10,9	3,10-3,20	9,00-9,20	6,80-7,00	95-100	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.26
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості стрибунів у висоту (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг		У довжину з місця, м	Стрибки		Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с		100 м, с	потрійний з місця, м		у висоту з місця, м
1-й Більше 1 року	9-10	4,1-4,0	9,3-9,2	-	2,00-2,10	6,00-6,20	30-35	-
	11-12	3,9-3,8	9,1-8,9	-	2,10-2,20	6,20-6,30	35-40	-
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	Група початкової підготовки							
	13-14	3,8-3,7	8,9-8,8	16,0-15,6	2,20-2,30	6,40-6,50	40-45	III юн. - II юн.
	14-15	3,7-3,6	8,8-8,5	15,6-14,8	2,30-2,35	6,50-6,70	45-50	II юн. - I юн.
	15-16	3,6-3,5	8,5-8,2	14,8-14,1	2,35-2,40	6,70-7,00	50-55	I юн. - III
16-17	3,5-3,4	8,2-8,0	14,1-13,2	2,40-2,45	7,00-7,40	55-60	III-II	
1-й 2-й Більше 2 років	Група спеціалізованої підготовки*							
	17-18	3,4-3,3	8,0-7,9	13,2-12,7	2,45-2,50	7,40-7,50	60-65	II-I
	18-19	3,3-3,2	7,9-7,8	12,7-12,5	2,50-2,55	7,50-7,60	65-70	I
	19-20	3,2-3,1	7,8-7,7	12,5-12,3	2,55-2,60	7,60-7,80	70-75	I-КМСУ
1-й	20 і старші	3,2-3,1	7,7-7,6	12,3-12,1	2,60-2,65	7,80-8,00	75-80	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.7. Стрибок у висоту

Таблиця 3.27
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у висоту (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибок у висоту, кількість разів		Багато-скоки, тис. відштовхувачів	Вправи з обтяженнями, т	Гімнастика, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				з повного розбігу	з короткого розбігу				
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	2–4	4–5	200–300	300–400	3–4	–	10–20	70–80
Більше 1 року	11–12	4–6	6–7	300–400	400–500	4–6	–	20–30	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	400–500	500–700	8–10	50–70	30–40	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	500–600	700–1000	10–12	70–80	30–40	50–60
3-й	15–16	10–12	11–17	600–700	1000–1100	12–13	80–120	25–30	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	18–21	700–800	1100–1200	13–14	120–180	25–30	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	21–22	800–900	1100–1200	14–16	180–220	25–30	40–50
2-й	18–19	16–18	22–23	900–1000	1000–1100	16–20	220–260	25–30	30–40
Більше 2 років	19–20	18–20	23–24	1000–1100	1000–1100	20–24	260–300	25–30	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20–24	24–26	1000–1200	1000–1100	24–26	300–400	25–30	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;
* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.28
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у висоту (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибок у висоту, кількість разів		Багато-скоки, тис. відштовхувачів	Вправи з обтяженнями, т	Гімнастика, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				з повного розбігу	з короткого розбігу				
1-й Більше 1 року	9–10	2–4	4–5	200–300	300–400	3–4	–	10–20	70–80
	11–12	4–6	6–7	300–400	400–500	4–6	–	20–30	60–70
Група початкової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	400–500	500–700	8–10	30–50	30–40	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	500–600	700–1000	10–12	50–60	30–40	50–60
3-й	15–16	10–12	11–17	600–700	1000–1100	12–13	60–100	25–30	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	18–21	700–800	1100–1200	13–14	100–120	25–30	40–50
Група базової підготовки									
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	21–22	800–900	1100–1200	14–16	120–130	25–30	40–50
2-й	18–19	16–18	22–23	900–1000	1000–1100	16–20	130–140	25–30	30–40
Більше 2 років	19–20	18–20	23–24	1000–1100	1000–1100	20–24	140–160	25–30	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20–24	24–26	1000–1100	1000–1100	24–26	160–180	25–30	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.8. СТИБОК З ЖЕРДИНОЮ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- навчання основ техніки стрибка з жердиною;
- навчання окремих елементів стрибка з жердиною;
- розвиток координації рухів;
- розвиток швидкісних якостей;
- всебічний фізичний розвиток учнів.

Засоби:

➤ тримання жердини; ходьба і біг з жердиною на відрізках 20–50 м; вхід у вис на жердині з 1, 2, 4 кроків, жердина над плечем і в упорі в бортик; те саме, тримаючи жердину збоку, виводячи її в упор на передостанньому кроці; підходячи кроком (2, 4, 6 кроків); те саме, підбігаючи з невеликим прискоренням на останніх кроках;

➤ зістрибування на жердині (з гімнастичного стола, коня тощо); стрибки з жердиною у довжину з падінням на спину; та сама вправа, але наприкінці виконати поворот і приземлитися на живіт; виконання усього стрибка на невеликій висоті (150–170 см) через натягнутий гумовий жгут з 6–10 бігових кроків;

➤ гімнастичні і акробатичні вправи: перекиди уперед, назад, боком; перекид назад з виходом у стійку на руках; перевороти боком; стійка на руках; лазіння по канату за допомогою ніг та на самих руках; піднімання ніг і тулуба махом у висі на канаті або на кільцях; піднімання ніг і тулуба на гімнастичний стіл з вису на канаті з поворотом ліворуч і перехід в упор зігнувшись; перехід через планку висотою 80–100 см через стійку на руках з поворотом і відштовхуванням від плінта або іншого підвищення тощо;

➤ спринтерський біг від 20 до 60 м зі швидкістю 75–100 %;

➤ спеціальні бігові вправи на дистанції 30–40 м;

➤ спеціальні стрибкові вправи на дистанції 30–40 м;

➤ спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості та координації рухів.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

• подальше вивчення і удосконалення техніки виконання окремих фаз стрибка (розбіг, відштовхування, вис, мах, розгинання тіла, підтягування та віджимання, перехід через планку і приземлення);

- розвиток швидкісно-силових, швидкісних і силових якостей;
- розвиток координації рухів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- набуття змагального досвіду.

Засоби:

➤ імітація виносу жердини з невеликого розбігу (10–12 бігових кроків), «відвал» на жердині і розгинання тулуба вздовж жердини з приземленням на спину і з поворотом;

➤ встрибування на канат у вис і мах з поворотом; те саме через планку; підйом тулуба з вису на канаті або жердині з поворотом в упор; перехід через планку висотою 60–80 см через стійку на руках, відштовхуючись від плінта або гімнастичної лави з невеликого розбігу;

➤ стрибок з жердиною з розбігу різної довжини;

➤ гімнастичні і акробатичні вправи: стрибки на батуті; сальто вперед і назад; перевороти вперед, назад; фляки; рондати; стійки на руках; вправи на перекладині, кільцях і канаті тощо;

➤ біг з жердиною 30–40 м;

➤ спринтерський біг від 30 до 60 м (95–100 %);

➤ біг зі змінною швидкістю на відрізках 50–200 м;

➤ різноманітні стрибки на дистанції 40–60 м;

➤ спортивні і рухливі ігри;

➤ участь у змаганнях зі стрибків у висоту, бігу на 60, 100 м та в естафеті 4 × 100 м, в стрибках у довжину, бар'єрному бігу.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

• удосконалення елементів техніки стрибка з жердиною і зв'язок елементів та стрибка в цілому;

- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- розвиток координації рухів;
- набуття змагального досвіду.

3.8. Стрибок з жердиною

Засоби:

- стрибок з жердиною з розбігу різної довжини;
- біг з жердиною, імітація виносу жердини і постановка її в упор;
- гімнастичні і акробатичні вправи: вправи на канаті і жердині; вистрибування у вис і «відвал»; вправи на гімнастичних снарядах, різноманітні підйоми махом і переворотом; акробатичні вправи (сальто з місця і з розбігу, рондати, стрибки на батуті) тощо;
- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 м;
- спеціальні вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили;
- зістрибування–вистрибування – 40–60 см;
- вправи з обтяженнями і на тренажерах;
- участь у змаганнях різного рівня зі стрибків з жердиною, у висоту, довжину, бігу на 60, 100 м.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- подальше удосконалення техніки стрибка з жердиною з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- розвиток координації рухів;
- тактичне удосконалення;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою в умовах відповідальних змагань;
- досягнення високого рівня співвідношення і взаємозв'язку усіх видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої базової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетіці

Орієнтовні нормативи з фізичної підготов

Рік навчання	Вік, років	Біг				потрійний з місця, м
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	40 м з жердиною, с	
Група початкової						
1-й	9–10	4,0–3,8	8,9–8,6	–	–	6,40–6,70
Більше 1 року	11–12	3,7–3,6	8,6–8,4	–	–	6,80–7,20
Група базової						
1-й	13–14	3,5–3,4	8,4–8,2	14,0–13,0	5,9–5,8	7,30–7,40
2-й	14–15	3,4–3,3	8,2–7,9	13,0–12,6	5,7–5,6	7,40–8,00
3-й	15–16	3,3–3,2	7,9–7,6	12,6–12,1	5,5–5,4	8,40–8,50
Більше 3 років	16–17	3,2–3,1	7,6–7,4	12,1–11,6	5,3–5,2	8,50–8,60
Група спеціалізованої підготовки*						
1-й	17–18	3,1–3,0	7,4–7,2	11,6–11,4	5,2–5,1	8,60–8,70
2-й	18–19	3,0–2,9	7,2–7,1	11,4–11,2	–	8,70–8,80
Більше 2 років	19–20	2,9–2,8	7,1–7,0	11,2–11,0	–	8,80–9,00
Група підготовки до вищої						
1-й	20 і старші	2,9–2,7	7,0–6,9	11,0–10,9	–	9,00–9,20

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня товлності повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спор

Техніку стрибка з жердиною у юнаків і дівчат (починаючи з 13 років) можна оцінювати за допомогою інтегрального критерію техніки.

Інтегральним критерієм техніки стрибка є рівняння:

$$T = H/I + h,$$

де T – індекс техніки стрибка, ум. од.; H – висота хвату на жердині (вимірюючи від кінця жердини), м; I – зріст спортсмена з піднятими руками, м; h – висота планки відносно хвату (перевищення), м.

Відношення (H/I) визначає рівень техніки першої частини стрибка – розбігу і входу на жердину, а h – рівень техніки маху, викидання вгору і переходу через планку.

3.8. Стрибок з жердиною

Таблиця 3.29

леності стрибунів з жердиною (юнаки)

Стрибки		Перекладина		інтегральний критерій техніки стрибка з жердиною	Спортивний розряд
п'ятірний на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, м	у довжину з розбігу, м	підтягування, кількість разів	піднімання ніг, кількість разів		
підготовки					
–	4,30–4,50	6–8	10–15	–	–
–	4,50–4,70	10–12	15–20	–	–
підготовки					
16–17	4,70–5,20	–	–	1,4–1,5	III юн. – II юн.
17–18	5,20–5,40	–	–	1,7–1,8	II юн. – I юн.
18–19	5,40–6,00	–	–	2,0–2,2	I юн. – III
19–20	6,00–6,20	–	–	2,2–2,4	III–II
підготовки					
–	6,20–6,40	–	–	2,4–2,5	II–I
–	6,40–6,60	–	–	2,5–2,6	I
–	6,60–6,80	–	–	2,6–2,7	I–KMCSY
спортивної майстерності*					
–	6,80–7,00	–	–	2,7–2,8	KMCSY

представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовки є показники стрибка з жердиною, що відповідають групам майстерності.

Високим показником техніки першої частини стрибка можна вважати цифру 2 (H/h), де висота хвату вдвічі перевищує зріст стрибунів з піднятими руками, а другої частини – 1 (h), що дорівнює 100 см і більше.

Сумарний показник $3 (T = H/I + h)$ і вище буде показником високого рівня техніки.

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.29, 3.30).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у висоту наведено у таблицях 3.31, 3.32.

Таблиця 3.30
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості стрибунів з жердиною (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки			Перекладина		Інтегральний критерій техніки стрибка з жердиною	Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	40 м з жердиною, с	потрійний з місця, м	п'ятірний на поштовховій нозі з 6 бігових кроків, м	У довжину з розбігу, м	підтягування, кількість разів			піднімання ніг, кількість разів
1-й Більше 1 року	9-10	4,1-4,0	9,3-9,2	-	-	6,00-6,20	-	3,30-3,40	6-8	8-10	-	
	11-12	3,9-3,8	9,1-8,9	-	-	6,20-6,30	-	3,40-3,60	8-10	10-15	-	
1-й	13-14	Група початкової підготовки										
		3,8-3,7	8,9-8,8	16,0-15,6	6,1-6,0	6,40-6,50	14-15	3,60-3,80	-	-	-	III юн. - II юн.
		Група базової підготовки										
2-й	14-15	3,7-3,6	8,8-8,5	15,6-14,8	5,9-5,8	6,50-6,70	15-16	3,80-4,20	-	-	1,4-1,5 II юн. - I юн.	
3-й	15-16	3,6-3,5	8,5-8,2	14,8-14,1	5,7-5,6	6,70-7,00	16-17	4,20-4,60	-	-	1,6-1,7 I юн. - III	
Більше 3 років	16-17	3,5-3,4	8,2-8,0	14,1-13,2	5,5-5,4	7,00-7,40	17-18	4,60-5,15	-	-	1,7-1,8 III-II	
1-й 2-й Більше 2 років	17-18 18-19 19-20	Група спеціалізованої підготовки*										
		3,4-3,3	8,0-7,9	13,2-12,7	5,4-5,3	7,40-7,50	-	5,15-5,50	-	-	-	1,8-1,9 II-I
		3,3-3,2	7,9-7,7	12,7-12,5	-	7,50-7,60	-	5,50-5,60	-	-	-	1,9-2,0 I
		3,2-3,1	7,7-7,6	12,5-12,3	-	7,60-7,80	-	5,60-5,80	-	-	-	2,1-2,2 I-КМСУ
1-й	20 і старші	Група підготовки до вищої спортивної майстерності*										
		3,2-3,1	7,6-7,5	12,3-12,0	-	7,80-8,00	-	5,80-6,00	-	-	-	2,4-2,6 КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.8. Стрибок з жердиною

Таблиця 3.31
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів з жердиною (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибок з жердиною, кількість разів		Розбіг + «вхід» з жердиною	Багато-скоки, тис. відштовхувань	Вправи з обтяженнями, т	Гімнастика + акробатика, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				з розбігу менше 20 м	з розбігу понад 20 м					
1-й Більше 1 року	9–10	3–4	4–5	250–300	–	250–300	6–7	–	10–20	70–80
	11–12	5–6	6–7	350–400	150–200	300–350	7–9	–	20–30	60–70
Група початкової підготовки										
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13–14	6–8	8–9	400–450	200–230	350–400	9–11	50–70	30–40	50–60
	14–15	8–10	9–10	450–500	230–300	400–450	11–14	70–80	75–80	50–60
	15–16	10–12	11–17	500–550	300–380	400–450	14–15	80–120	80–85	50–60
	16–17	12–14	18–21	550–600	380–400	400–450	15–17	120–180	85–90	40–50
Група спеціалізованої підготовки*										
1-й 2-й Більше 2 років	17–18	14–16	21–22	600–700	400–450	450–500	17–19	180–220	90–100	40–50
	18–19	16–18	22–23	550–600	450–500	450–500	19–21	220–260	65–70	30–40
	19–20	18–20	23–24	550–600	500–550	450–500	21–23	260–300	65–70	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*										
1-й	20 і старші	20–24	24–26	480–500	550–600	480–500	23–25	300–400	65–70	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.32
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів з жердиною (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибок з жердиною, кількість разів		Розбіг + «вхід» з жердиною	Багатоскоки, тис. відштовхувань	Вправи з обтяженнями, т	Гімнастика + акробатика, год	Спортивні та рухливі ігри, год
				з розбігу менше 20 м	з розбігу понад 20 м					
1-й Більше 1 року	9–10	3–4	4–5	–		250–300	6–7	–	10–20	70–80
	11–12	5–6	6–7	150–200		300–350	7–9	–	20–30	60–70
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13–14	6–8	8–9	400–450		350–400	9–10	30–50	30–40	50–60
	14–15	8–10	9–10	450–500		400–450	10–12	50–70	75–80	50–60
	15–16	10–12	11–17	500–550		400–450	12–14	70–80	80–85	50–60
	16–17	12–14	18–21	550–600		400–450	14–15	80–120	85–90	40–50
1-й 2-й Більше 2 років	17–18	14–16	21–22	600–650		450–500	15–17	120–180	90–100	40–50
	18–19	16–18	22–23	550–600		450–500	17–19	180–220	65–70	30–40
	19–20	18–20	23–24	550–600		450–500	19–21	220–260	65–70	30–40
	20 і старші	20–22	24–25	480–500		480–500	21–23	260–300	65–70	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.9. СТИБОК У ДОВЖИНУ

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- навчання основ техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»;
- навчання окремих елементів стрибка у довжину;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- розвиток швидкісних якостей;
- всебічний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх загальної фізичної підготовленості.

Засоби:

- стрибок у довжину з короткого та середнього розбігу;
- стрибки у «кроці» з 1–5 кроків, з 5–7 бігових кроків;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40, 60 м з високого старту і з ходу;
- спеціальні стрибкові вправи на дистанції 30–40 м;
- спеціальні бігові вправи на дистанції 30–40 м;
- кросовий біг 12–15 хв;
- спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- опанування основ техніки стрибка у довжину з розбігу способами «прогнувшись» та «ножиці»;
- навчання техніки: ритму розбігу у поєднанні з відштовхуванням і рухом у польоті; приземлення;
- навчання техніки спринтерського бігу;
- розвиток швидкісних якостей;
- розвиток швидкісно-силових якостей та зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток гнучкості, координаційних якостей, загальної витривалості;
- набуття змагального досвіду.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Засоби:

- стрибок у довжину з короткого, середнього та довгого розбігу способами «прогнувшись» та «ножиці»;
- стрибки по східцях (плінтах);
- стрибки з ноги на ногу у «кроці» 60–100 м;
- стрибок у довжину з розбігу у 5–9 кроків через перешкоди (бар'єр, планка);
- різноманітні стрибки, «скачки» на дистанції 40–60 м;
- спринтерський біг 30–60 м (95–100 %);
- біг з перемінною швидкістю на відрізках 50–200 м;
- зістрибування–вистрибування – 20–40 см;
- кросовий біг;
- вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна, м'язів, що піднімають стегно, а також м'язів спини і живота;
- вправи з обтяженням малої, середньої маси і маси, що дорівнює власній (для хлопчиків);
- участь у змаганнях різного масштабу зі стрибків у довжину, потрійним, висоту, бігу на 60, 100 м.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки стрибка у довжину обраним способом;
- удосконалення техніки виконання окремих фаз і частин стрибка з максимально швидкого розбігу;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- підвищення рівня загальної та спеціальної працездатності;
- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в умовах змагання.

Засоби:

- стрибок у довжину з короткого, середнього та довгого розбігу;
- стрибок у довжину, дістаючи предмет, піднятий на висоту 260–300 см; стрибки з короткого і середнього розбігу, відштовхуючись з підвищеної опори, зниженої опори; перестрибуючи через далеко-високі перешкоди (бар'єри, планки); ви-

3.9. Стрибок у довжину

стрибування на гімнастичні снаряди, мати, плінти у «кроці» з розбігу у 5–7 кроків без обтяження і з обтяженням тощо;

- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- зістрибування–вистрибування – 40–60 см;
- спеціальні вправи з обтяженнями і на тренажерах, спрямовані на розвиток вибухової сили;
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи, «скачки» на дистанції 30–50 м;
- стрибок у довжину з місця, потрійний, п'ятірний, тощо;
- повторний біг на відрізках 150–300 м;
- ходьба, стрибки через бар'єри;
- метання різних снарядів;
- біг з різними обтяженнями (пояс, жилет);
- участь у змаганнях зі стрибків у довжину, потрійним, бігу на 60, 100 м різного рівня.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки стрибка у довжину з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силової підготовленості;
- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатності до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

3.10. ПОТРІЙНИЙ СТИБОК

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- ознайомлення з цілісною схемою виконання потрійного стрибка;
- навчання основ техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»;
- навчання окремих елементів потрійного стрибка;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- розвиток швидкісних якостей;
- всебічний фізичний розвиток учнів, підвищення рівня їх загальної фізичної підготовленості.

Засоби:

- потрійний стрибок з короткого розбігу без певного місця відштовхування;
- потрійний стрибок з позначенням місць відштовхування;
- стрибки у довжину з короткого та середнього розбігу;
- стрибки у «кроці» з 1–5 кроків, з 5–7 бігових кроків;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40, 60 м з високого старту і з ходу;
- спеціальні стрибкові вправи на дистанції 30–40 м;
- спеціальні бігові вправи на дистанції 30–40 м;
- кросовий біг 12–15 хв;
- спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- опанування основ техніки потрійного стрибка, а також стрибка у довжину з розбігу способами «прогнувшись» та «ножиці»;
- навчання техніки: ритму розбігу у поєднанні з відштовхуванням і виконання «скачка»;
- навчання сполучення «скачка» і «кроку», «кроку» і «стрибка»;
- навчання техніки спринтерського бігу;
- розвиток швидкісних якостей;
- розвиток швидкісно-силових якостей та зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток гнучкості, координаційних якостей, витривалості;

3.10. Потрійний стрибок

- набуття змагального досвіду.

Засоби:

- потрійний стрибок з розбігу різної довжини;
- стрибки у довжину з короткого, середнього та довгого розбігу способами «прогнувшись» та «ножиці»;
- «скачок» з приземленням у яму з піском на поштовху ногу і пробіганням уперед з 8–12 кроків розбігу;
- «скачок» + «крок» з приземленням у яму з піском на махову ногу і пробіганням уперед з 8–12 кроків розбігу;
- стрибки по східцях (плінтах);
- стрибки з ноги на ногу у «кроці» 60–100 м;
- різноманітні стрибки, «скачки» на дистанції 40–60 м;
- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- біг з перемінною швидкістю на відрізках 50–200 м;
- зістрибування, вистрибування – 20–40 см;
- кросовий біг;
- вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна, м'язів, що піднімають стегно, а також м'язів спини і живота;
- вправи з обтяженням малої, середньої маси і маси, що дорівнює власній (для хлопчиків);
- участь у змаганнях різного масштабу з потрійного стрибка, стрибка у довжину, висоту, бігу на 60, 100 м.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки потрійного стрибка;
- удосконалення сполучення «скачка» і «кроку», «кроку» і «стрибка», а також цілісної структури потрійного стрибка;
- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- підвищення рівня загальної та спеціальної працездатності;
- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в змагальних умовах.

Засоби:

- потрійний стрибок з короткого, середнього та повного розбігу;
- «скачок» з приземленням у яму з піском на поштовху ногу і пробіганням уперед з 8–12 кроків розбігу;
- «скачок» + «крок» з приземленням у яму з піском на махову ногу і пробіганням уперед з 8–12 кроків розбігу;
- різноманітні комбінації скачків та стрибків (потрійний, п'ятірний та ін.) з приземленням у яму з піском з 8–12 кроків розбігу;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- зістрибування–вистрибування – 40–60 см;
- спеціальні вправи з обтяженнями і на тренажерах, спрямовані на розвиток вибухової сили;
- різноманітні стрибки, скачки на дистанції 30–50 м;
- стрибки у довжину з місця, потрійний, п'ятірний, тощо;
- повторний біг на відрізках 150–300 м;
- ходьба, стрибки через бар'єри;
- метання різних снарядів;
- біг з різними обтяженнями (пояс, жилет);
- участь у змаганнях різного рівня з потрійного стрибка, стрибка у довжину, висоту, бігу на 60, 100 м.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки потрійного стрибка з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силових підготовленості;
- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатностей до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або виконання спортивного розряду (табл. 3.33, 3.34).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у довжину і потрійним наведено у таблицях 3.35, 3.36.

3.10. Потрійний стрибок

Таблиця 3.33
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості стрибунів у довжину і потрійним (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки				Спортивний розряд	
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	у довжину з місяця, м	потрійний з місяця, м	у довжину з 10 бігових кроків, м	потрійний з 10 бігових кроків, м		
Група початкової підготовки										
1-й	9-10	4,0-3,8	8,9-8,6	-	2,10-2,20	6,40-6,70	-	-	-	-
Більше 1 року	11-12	3,7-3,6	8,6-8,4	-	2,20-2,30	6,80-7,20	-	-	-	-
Група базової підготовки										
1-й	13-14	3,5-3,4	8,4-8,2	14,0-13,0	2,35-2,40	7,30-7,40	-	-	III юн. - II юн.	
2-й	14-15	3,4-3,3	8,2-7,9	13,0-12,6	2,50-2,60	7,40-8,00	-	-	II юн. - I юн.	
3-й	15-16	3,3-3,2	7,9-7,6	12,6-12,1	2,65-2,70	8,40-8,50	-	-	I юн. - III	
Більше 3 років	16-17	3,2-3,1	7,6-7,4	12,1-11,6	2,70-2,80	8,50-8,60	5,60-5,80	13,00-13,40	III-II	
Група спеціалізованої підготовки*										
1-й	17-18	3,1-3,0	7,4-7,2	11,6-11,4	2,85-2,90	8,60-8,90	5,80-6,00	13,20-14,00	II-I	
2-й	18-19	3,0-2,9	7,2-7,1	11,4-11,2	2,90-3,00	8,90-9,10	6,00-6,30	14,00-14,80	I	
Більше 2 років	19-20	2,9-2,8	7,1-7,0	11,2-11,0	3,00-3,10	9,10-9,20	6,30-6,60	14,80-15,20	I-КМСУ	
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*										
1-й	20 і старші	2,9-2,7	7,0-6,9	11,0-10,9	3,10-3,20	9,20-9,40	6,60-6,80	15,20-15,60	КМСУ	

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.34
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості стрибунів у довжину і потрійним (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки				Спортивний розряд
		30 м з ходу, с	60 м, с	100 м, с	У довжину з місця, м	потрійний з місця, м	У довжину з 10 бігових кроків, м	потрійний з 10 бігових кроків, м	
1-й Більше 1 року	9-10	4,1-4,0	9,3-9,2	-	2,00-2,10	6,00-6,20	-	-	-
	11-12	3,9-3,8	9,1-8,9	-	2,10-2,20	6,20-6,30	-	-	-
Група початкової підготовки									
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	3,8-3,7	8,9-8,8	16,0-15,6	2,20-2,30	6,40-6,50	-	-	III юн. - II юн.
	14-15	3,7-3,6	8,8-8,5	15,6-14,8	2,30-2,35	6,50-6,70	-	-	II юн. - I юн.
	15-16	3,6-3,5	8,5-8,2	14,8-14,1	2,35-2,40	6,70-7,00	-	8,00-10,00	I юн. - III
	16-17	3,5-3,4	8,2-8,0	14,1-13,2	2,40-2,45	7,00-7,40	4,20-4,30	10,00-11,80	III-II
Група базової підготовки									
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	3,4-3,3	8,0-7,9	13,2-12,7	2,45-2,50	7,40-7,50	4,30-4,50	11,80-12,30	II-I
	18-19	3,3-3,2	7,9-7,7	12,7-12,5	2,50-2,55	7,50-7,60	4,50-5,10	12,30-12,50	I
	19-20	3,2-3,1	7,7-7,6	12,5-12,3	2,55-2,65	7,60-7,80	5,10-5,50	12,50-12,70	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	3,2-3,1	7,6-7,5	12,3-12,0	2,65-2,70	7,80-8,10	5,50-5,80	12,70-12,90	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.10. Потрійний стрибок

Таблиця 3.35
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у довжину і потрійним (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибки з розбігу, кількість разів		Біг по розбігу, кількість разів	Багатоскоки, тис. відштовхувальних	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				до 12 бігових кроків	понад 12 бігових кроків				
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	200–300	50–100	50–100	6–7	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	350–400	100–150	150–200	7–9	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	400–450	150–200	200–370	9–11	50–70	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	450–500	200–250	270–320	11–14	70–80	50–60
3-й	15–16	10–12	11–17	500–550	250–300	320–350	14–15	80–120	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	18–21	550–650	300–350	350–380	15–17	120–180	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	21–22	650–750	350–450	350–380	17–19	180–220	40–50
2-й	18–19	16–18	22–23	750–800	450–500	380–400	19–21	220–260	30–40
Більше 2 років	19–20	18–20	23–24	800–900	500–550	400–450	21–23	260–300	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20–24	24–26	900–950	550–700	450–500	23–25	300–400	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.36
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень стрибунів у довжину і потрійним (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 80 м зі швидкістю 95–100 %, км	Стрибки з розбігу, кількість разів		Біг по розбігу, кількість разів	Багатоскопи, тис. відштовхувань	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				до 12 бігових кроків	понад 12 бігових кроків				
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	200–300	50–100	50–100	6–7	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	350–400	100–150	150–200	7–9	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	400–450	150–200	200–370	9–11	50–70	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	450–500	200–250	270–320	11–14	70–80	50–60
3-й	15–16	10–12	11–17	500–550	250–300	320–350	14–15	80–120	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	18–21	550–650	300–350	350–380	15–17	120–180	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	21–22	650–750	350–450	350–380	17–19	180–220	40–50
2-й	18–19	16–18	22–23	750–800	450–500	380–400	19–21	220–260	30–40
Більше 2 років	19–20	18–20	23–24	800–850	500–550	400–450	21–23	260–300	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	20–22	24–25	850–900	550–650	450–500	23–25	300–350	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.11. МЕТАННЯ СПИСА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- ознайомлення з основами техніки метання списа;
- навчання техніки тримання і відведення списа; ходьби і бігу зі списом; метання списа (фінальне зусилля) з 1–3 кроків;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації.

Засоби:

- метання списа з місця, розбігу, у ціль (коло діаметром 10–15 см, квадрати, лінії або інші зорові орієнтири, що розташовані на відстані 5–10 м);
- метання з місця різних обтяжень (гранати, м'ячі, каміння); пробіжки зі списом, відведення списа під час ходьби й бігу з переходом у вихідне положення перед фінальним зусиллям;
- метання списа з 2–4 кроків;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40 м з високого старту і з ходу;
- багатоскоки на дистанції 30–40 м;
- різноманітні стрибки з місця (потрійний, п'ятірний, десятирний);
- спеціальні бігові вправи на дистанції 30–40 м;
- кросовий біг 12–15 хв.;
- вправи з обтяженнями малої маси, спрямовані на розвиток сили усіх м'язових груп; гімнастичні та акробатичні вправи, вправи для розвитку рухливості у плечовому, ліктьовому і кульшовому суглобах;
- спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- опанування техніки: відведення списа, «захвату» снаряда (обгін тазом і ногами плечового пояса і руки зі списом), рухів ніг перед фінальною фазою метання;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- розвиток швидкості рухів та швидкості бігу;
- розвиток швидкої сили;
- розвиток гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- набуття змагального досвіду.

Засоби:

➤ метання легкого і стандартного списа; імітація відведення списа і фінального зусилля зі снарядом і без нього, відведення списа при виконанні 1–3 кроків, «захвату» снаряда, з гумовим амортизатором і різними обтяженнями (диски від штанги, гантелі, ядра масою 2–4 кг), «тяги» списа з гумовим амортизатором, еспандером на спеціальному блоці;

➤ метання м'ячів з місця і з розбігу (300–500, 800 г – для дівчат, 1000 – 1500 г – для юнаків), метання каменів різних розмірів і маси; імітація кидкових кроків зі снарядом і без нього; біг схресними кроками з відведенням списа та іншими допоміжними снарядами;

➤ метання легких списів та інших легких снарядів у ціль та на дальність з місця і з відведенням на 4–6-му кроках;

➤ вправи на гнучкість для хребта, плечових і кульшових суглобів без снарядів та з обтяженнями; вправи на гімнастичних снарядах (переклада, бруси, кільця);

➤ різноманітні стрибки і стрибкові вправи, «скачки» на дистанції 40–60 м;

➤ спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);

➤ біг зі змінною швидкістю на відрізках 50–200 м;

➤ зістрибування–вистрибування – 30–40 см;

➤ різні стрибки з місця з ноги на ногу (подвійні, потрійні, п'ятірні, десятирні);

➤ кросовий біг;

➤ вправи з обтяженням малої, середньої маси;

➤ участь у змаганнях різного рівня.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

• удосконалення окремих елементів техніки метання списа (ритму розбігу і кидкових кроків, гальмування після кидка тощо) і техніки метання списа у цілому;

3.11. Метання списа

- розвиток швидкісно-силових якостей;
- розвиток швидкісних і силових якостей;
- подальше підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток гнучкості, удосконалення координації рухів;
- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в змагальних умовах.

Засоби:

- метання легких і стандартних списів з місця і з розбігу;
- метання списів або обтяжень у ціль; метання обтяжень із-за голови уперед з 3–5 кроків; імітація «захвату» снаряда з дисками від штанги, гумовим амортизатором і на спеціальному блоці; відведення списа під час ходьби та бігу з переходом у вихідне положення для фінального зусилля;
- гімнастичні та акробатичні вправи, спрямовані на розвиток рухливості у плечових, ліктьових і кульшових суглобах;
- спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);
- зістрибування–вистрибування – 40–60 см;
- спеціальні вправи з обтяженнями і на тренажерах, спрямовані переважно на розвиток вибухової сили (вистрибування з обтяженнями, набивними м'ячами, ядрами, камінням, дисками від штанги, гантелями, у тому числі зі штангою масою 60–70 % максимальної, по 8–10 повторень у кожному підході тощо);
- різноманітні стрибки і стрибкові вправи, «скачки» на дистанції 30–40 м;
- стрибки у довжину з місця, потрійний, п'ятірний тощо;
- ходьба, стрибки через бар'єри;
- повторний біг на відрізках 150–300 м;
- участь у змаганнях різного рівня.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки метання списа з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силових підготовленості;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Орієнтовні нормативи з фізичної підго

Рік навчання	Вік, років	Біг	
		30 м, с	20 м з ходу, с
Група початкової			
1-й	9–10	5,1–5,0	2,8–2,7
Більше 1 року	11–12	5,0–4,9	2,7–2,6
Група базової			
1-й	13–14	4,9–4,7	2,6–2,5
2-й	14–15	4,7–4,6	2,5–2,4
3-й	15–16	4,6–4,5	2,4–2,3
Більше 3 років	16–17	4,5–4,4	2,3–2,2
Група спеціалізованої			
1-й	17–18	4,4–4,3	2,2–2,1
2-й	18–19	4,3–4,2	2,1–2,0
Більше 2 років	19–20	4,2–4,1	2,0–1,9
Група підготовки до вищої			
1-й	20 і старші	4,1–4,0	2,0–1,9

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю від ної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спор

** Юнаки 10–13 років метають ядро 4 кг, 14–17 років – 5 кг, а 18–20 років – 6 кг

- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;

- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатностей до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;

- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

3.11. Метання списа

Таблиця 3.37

товленості метальників списа (юнаки)

Стрибки		Метання ядра знизу-уперед, м**	Метання ядра через голову назад, м**	Спортивний розряд
у довжину з місця, м	потрійний з місця, м			
підготовки				
2,10–2,20	6,40–6,70	8,90–9,00	10,00–10,20	–
2,20–2,30	6,80–7,20	9,00–12,00	10,20–13,00	–
підготовки				
2,35–2,40	7,30–7,40	12,00–12,50	13,00–13,50	III юн. – II юн.
2,50–2,60	7,40–8,00	12,50–13,50	13,50–14,00	II юн. – I юн.
2,65–2,70	8,00–8,20	13,50–14,00	14,00–15,00	I юн. – III
2,70–2,80	8,20–8,60	14,00–15,00	15,00–16,00	III–II
підготовки*				
2,85–2,90	8,60–8,90	15,00–15,50	16,00–16,50	II–I
2,90–3,00	8,90–9,10	15,50–16,00	16,50–17,00	I
3,00–3,05	9,10–9,20	16,00–16,50	17,00–17,50	I–KMCY
спортивної майстерності*				
3,05–3,15	9,20–9,30	–	–	KMCY

сутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізично-спортивної майстерності;

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Відбір у групи початкової підготовки та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або спортивного розряду (табл. 3.37, 3.38).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень метальників списа наведено у таблицях 3.39, 3.40.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.38
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості металників списа (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг		Стрибки		Метання ядра знизу-уперед, м**	Метання ядра через голову на-зад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	20 м з ходу, с	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м			
1-й Більше 1 року	9-10	5,3-5,2	3,1-2,9	2,00-2,10	5,80-5,85	7,90-8,00	9,00-9,20	-
	11-12	5,2-5,1	2,9-2,8	2,10-2,20	5,85-6,20	8,00-8,50	9,20-9,40	-
Група початкової підготовки								
1-й 2-й 3-й	13-14	5,1-5,0	2,8-2,7	2,20-2,30	6,20-6,40	8,50-9,50	9,40-10,00	III юн. - II юн.
	14-15	5,0-4,9	2,7-2,6	2,30-2,35	6,40-6,50	9,50-10,00	10,00-10,50	II юн. - I юн.
	15-16	4,9-4,8	2,6-2,5	2,35-2,40	6,50-6,70	10,00-10,50	10,50-11,00	I юн. - III юн.
Більше 3 років	16-17	4,8-4,7	2,5-2,4	2,40-2,45	6,70-7,00	10,50-11,50	11,00-12,00	III-IV
Група базової підготовки								
Група спеціалізованої підготовки*								
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	4,7-4,6	2,4-2,3	2,45-2,50	7,00-7,10	11,50-12,00	12,00-13,00	II-I
	18-19	4,6-4,5	2,3-2,2	2,50-2,55	7,20-7,30	12,00-13,00	13,00-14,00	I
	19-20	4,5-4,4	2,3-2,2	2,55-2,60	7,30-7,40	13,00-13,50	14,00-14,50	I-KМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*								
1-й	20 і старші	4,5-4,4	2,2-2,1	2,60-2,65	7,40-7,60	-	-	KМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** Дівчата 10-15 років метаять ядро 3 кг, 16-20 років - 4 кг

3.11. Метання списа

Таблиця 3.39
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень металників списа (юнаки)

Рік на- вчання	Вік, ро- ків	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95-100 %, км	Метання, кількість разів			Багатоско- ки, тис. відштов- хувань	Вправи з обтяжен- нями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				списа	легких сна- рядів	тяжких снарядів			
Група початкової підготовки									
1-й	9-10	3-4	4-5	1500-1600	700-800	-	5200-5500	-	70-80
Більше 1 року	11-12	5-6	6-7	1600-1800	1500-2000	-	5500-5800	-	60-70
Група базової підготовки									
1-й	13-14	6-8	8-9	1800-2000	2000-2300	-	5800-6000	70-80	50-60
2-й	14-15	8-10	9-10	2000-2500	2300-2500	600-650	6000-6200	80-120	50-60
3-й	15-16	10-12	10-13	2500-3000	2500-2600	650-700	6200-6600	120-190	50-60
Більше 3 років	16-17	12-14	13-15	3000-3600	2600-2800	700-850	6600-6800	190-220	40-50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17-18	14-16	15-16	3600-4500	2500-2800	850-1200	6800-6100	220-300	40-50
2-й	18-19	16-18	16-18	4500-5000	2500-2800	1200-1600	6100-5900	300-400	30-40
Більше 2 років	19-20	16-18	18-20	5000-5500	2500-3000	1600-2200	5900-5400	400-500	30-40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18-20	19-20	5500-6000	3000-3500	2200-2500	5400-4000	500-650	30-40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.40
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень металників списа (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95–100 %, км	Метання, кількість разів			Багатоскоки, тис. відштовхувачів	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				списа	легких снарядів	тяжких снарядів			
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	1500–1600	700–800	–	5200–5500	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	1600–1800	1500–2000	–	5500–5800	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	1800–2000	2000–2300	–	5800–6000	65–75	50–60
2-й	14–15	8–10	9–12	2000–2500	2300–2500	600–650	6000–6200	75–100	50–60
3-й	15–16	10–12	12–13	2500–3000	2500–2600	650–700	6200–6600	100–140	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	13–15	3000–3600	2600–2800	700–850	6600–6800	140–180	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	15–16	3600–4500	2500–2800	850–1200	6800–6100	180–250	40–50
2-й	18–19	16–18	16–18	4500–5000	2500–2800	1200–1600	6100–5900	250–300	30–40
Більше 2 років	19–20	16–18	18–19	5000–5500	2500–3000	1600–2200	5900–5400	300–400	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18–20	19–20	5500–6000	3000–3500	2200–2500	5400–4000	400–550	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.12. ШТОВХАННЯ ЯДРА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- опанування основ техніки тримання снаряда і штовхання ядра з місця, стоячи боком, зі скачка;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації.

Засоби:

- штовхання ядра з місця, штовхання набивних м'ячів (масою 2–4 кг) і полегшених снарядів;
- багаторазові «скачки» на правій у сполученні з махом лівою; підскоки на правій і лівій нозі, біг спиною уперед;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40 м з високого старту і з ходу;
- стрибки з місця (потрійні, п'ятірні, десятирні тощо); стрибки у довжину і висоту з розбігу;
- вправи з набивними м'ячами, ядрами різної маси; вправи, що виконуються у швидкому темпі, з гантелями, дисками від штанги, мішками з піском тощо, зведення та розведення рук з обтяженнями, лежачи на лаві;
- кросовий біг 12–15 хв.;
- спеціально підібрані рухливі й спортивні ігри за спрощеними правилами.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- подальше удосконалення техніки штовхання ядра зі «скачка»;
- навчання техніки штовхання ядра з повороту;
- удосконалення техніки цілісного розгону снаряда;
- розвиток силових та швидкісно-силових якостей;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- розвиток координації рухів;
- набуття змагального досвіду.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Засоби:

➤ штовхання набивних м'ячів та ядер (з місця і зі «скачка»), стоячи обличчям та боком до напрямку штовхання;

➤ вистрибування угору на правій нозі з вихідного положення «розтягування» (права нога випрямлена у колінному суглобі, носок притиснутий до ґрунту, ліва нога після маху упирається в ґрунт, тулуб над правою ногою), підтягнути праву ногу «під себе», тобто під центр ваги;

➤ штовхання ядра з місця, зі «скачка», з повороту;

➤ метання ядер і набивних м'ячів з різних вихідних положень;

➤ спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);

зістрибування–вистрибування – 30–40 см; стрибки через бар'єри (6–8 бар'єрів); стрибки з місця назад; різноманітні стрибки з обтяженнями;

➤ різні стрибки з місця з ноги на ногу (подвійні, потрійні, п'ятірні, десятирні);

➤ вправи з обтяженнями малої, середньої маси: нахили зі штангою на плечах; жим у положенні лежачи; поштовх штанги від грудей уперед-угору; ривок; взяття на груди; вижимання ваги ногами лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями тощо;

➤ кросовий біг;

➤ спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол);

➤ участь у змаганнях різного масштабу зі штовхання ядра та метання диска.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

• удосконалення окремих елементів техніки штовхання ядра (розгону, виштовхування ядра) і техніки штовхання ядра у цілому (збереження відповідності процентного вкладу зусиль кожної м'язової групи в загальній руховій структурі цілісної дії);

• удосконалення техніки швунгово-обертального руху тазом;

• підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;

• підвищення рівня розвитку силових якостей;

• подальше підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;

• удосконалення координації рухів;

3.12. Штовхання ядра

- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в змагальних умовах.

Засоби:

- штовхання легких, стандартних і важких снарядів;
- імітація штовхання ядра зі снарядом і без нього; вправи на спеціальних тренажерах з натягуванням гуми з різних положень; відштовхування висячої гири з різних вихідних положень;
- кидки ядра, набивного м'яча, гири з різних вихідних положень;
- стрибки з місця (одинарні, потрійні, п'ятірні, десятирні); стрибки через стійки і бар'єри; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору (висота зістрибування визначається індивідуально);
- вправи з обтяженнями: жим штанги лежачи; взяття на груди; ривкова і силова тяга; присідання зі штангою на плечах; вижимання ваги ногами, лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями;
- силові вправи на спеціальних тренажерах, спрямовані на розвиток сили окремих м'язових груп;
- біг 30–50 м (95–100 %);
- участь у змаганнях різного рівня.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки штовхання ядра з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силової підготовленості;
- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатностей до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

➤ спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Орієнтовні нормативи для оцінки фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в штовханні ядра, наведено у таблицях 3.41, 3.42.

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень штовхальників ядра наведено у таблицях 3.43, 3.44.

3.13. МЕТАННЯ ДИСКА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- ознайомлення з технікою метання диска;
- опанування основних елементів техніки метання диска (тримання снаряда, випуск снаряда, розгін снаряда, фінальне зусилля);
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, гнучкості та координації.

Засоби:

- розмахування з диском у руці; катання диска по землі; підкидання диска вгору;
- метання полегшеного снаряда уперед на відстань 6–15 м;
- метання диска з вихідного положення, стоячи боком і спиною у напрямку метання;
- імітація фінальної фази метання; метання диска з повороту;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40 м з високого старту і з ходу;
- стрибки з місця (потрійні, п'ятірні, десятирні та ін.); стрибки у довжину і висоту з розбігу;

3.13. Метання диска

➤ вправи з набивними м'ячами, ядрами різної маси; вправи, що виконуються у швидкому темпі, з гантелями, дисками від штанги, мішками з піском тощо, зведення та розведення рук з обтяженнями, лежачи на лаві;

➤ кросовий біг 12–15 хв.;

➤ спеціально підібрані рухливі й спортивні ігри за спрощеними правилами.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

• опанування елементів техніки метання диска (старт і входження у поворот – обертання на внутрішньому боці лівої ступні, обгін снаряда стегном правої ноги тощо);

• опанування техніки роботи ніг під час руху по колу (постановка правої ноги у центр кола, швидка постановка лівої ноги після повороту);

- удосконалення техніки метання диска у цілому;
- розвиток силових та швидкісно-силових якостей;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- розвиток координації рухів;
- набуття змагального досвіду.

Засоби:

➤ обертання на 180 та 360 ° на передній частині лівої ступні без снаряда та з гімнастичною палицею на плечах; виконання серії поворотів по прямій без обтяжень і з обтяженнями з акцентом на прискорений рух ніг у другій половині повороту;

➤ метання легкого і стандартного дисків з місця, півповороту та повороту;

➤ метання ядер, дисків від штанги з місця, метання диска з 2–3 поворотів; імітація фінального зусилля з амортизаторами тощо;

➤ імітація пересування по колу з гумовим амортизатором, закріпленим за гімнастичну стінку;

➤ спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);

➤ зістрибування–вистрибування – 30–40 см; стрибки через бар'єри (6–8 бар'єрів); різноманітні стрибки з обтяженнями;

➤ різні стрибки з місця з ноги на ногу (подвійні, потрійні, п'ятірні, десятерні);

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

➤ вправи з обтяженнями малої, середньої маси: нахили зі штангою на плечах; жим у положенні лежачи; поштовх штанги від грудей уперед-угору; ривок; взяття на груди; вижимання ваги ногами лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями тощо;

➤ кросовий біг; спортивні ігри (баскетбол, футбол).

➤ участь у змаганнях з метання диска та штовхання ядра.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- вивчення окремих елементів і сполучення елементів техніки метання диска (швидка постановка правої ноги у центрі кола при закритому положенні тулуба і фіксації лівої руки); активний обертально-поступальний рух у фінальному положенні);

- удосконалення ритму рухів під час метання диска з поворотом;

- удосконалення техніки метання диска в цілому;

- підвищення рівня розвитку силових якостей;

- подальше підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; удосконалення координації рухів;

- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в змагальних умовах.

Засоби:

➤ метання легких, стандартних і важких снарядів;

➤ імітація з амортизаторами, набивними м'ячами; багаторазові обертання на передній частині стопи (лівої, правої) без снаряда і з обтяженнями; обертання на лівій стопі з махом правої ноги і постановкою її у центр кола; та сама вправа виконується з гумовим амортизатором, прикріпленим одним кінцем на гомілці махової ноги, другим за нерухомий предмет (гімнастична рейка, стінка тощо);

➤ метання диска з на півповороту; метання диска з 1–3 поворотів і більше;

➤ кидки ядра, набивного м'яча «дисковим» способом з місця;

➤ стрибки з місця (одинарні, потрійні, п'ятірні, десятирні); стрибки через стійки і бар'єри; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору (висота зістрибування добирається індивідуально);

3.13. Метання диска

- вправи з обтяженнями: зведення і відведення рук з обтяженнями; жим штанги лежачи; взяття на груди; ривкова і силова тяга; присідання зі штангою на плечах; вижимання ваги ногами, лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями;
 - силові вправи на спеціальних тренажерах, спрямовані на розвиток сили окремих м'язових груп;
 - біг 30–50 м (95–100 %);
 - участь у змаганнях різного рівня.
- Методи:* інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки метання диска з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силової підготовленості;
- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатностей до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Орієнтовні нормативи для оцінки фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в штовханні ядра та метанні диска, наведено у таблицях 3.41, 3.42.

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень штовхальників ядра і металників диска наведено у таблицях 3.43, 3.44.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.41
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості штовхальників ядра і металників диска (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг		Стрибки		Штовхання ядра знизу-уперед, м**	Штовхання ядра через голову назад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м			
1-й Більше 1 року	9-10	5,1-5,0	4,0-3,9	2,15-2,25	6,40-6,70	9,70-10,20	10,00-10,20	-
	11-12	5,0-4,9	3,9-3,8	2,25-2,40	6,80-7,20	10,20-11,00	10,20-13,00	-
Група початкової підготовки								
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	-	3,8-3,7	2,40-2,50	7,20-7,40	11,00-12,50	13,00-14,00	III юн. - II юн.
	14-15	-	3,7-3,6	2,50-2,60	7,40-7,70	12,50-14,00	13,50-15,00	II юн. - I юн.
	15-16	-	3,6-3,5	2,70-2,80	7,70-7,80	14,00-14,50	15,00-15,50	I юн. - III юн.
	16-17	-	3,5-3,4	2,80-2,90	7,80-8,20	14,50-15,00	15,50-16,00	III-II
Група спеціалізованої підготовки*								
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	-	3,4-3,3	2,90-2,95	8,00-8,30	12,30-12,50	14,70-15,00	II-I
	18-19	-	3,3-3,2	2,95-3,00	8,00-8,50	12,50-13,70	15,00-16,50	I
	19-20	-	3,2-3,1	3,00-3,05	8,50-9,10	13,70-14,20	16,50-16,70	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*								
1-й	20 і старші	-	3,2-3,0	3,05-3,15	9,10-9,20	14,20-16,00	16,70-18,00	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Юнаки 9-13 років метаять ядро 4 кг, 14-16 років - 5 кг, а 17 і більше років - 7,257 кг

3.13. Метання диска

Таблиця 3.4.2
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості штовхальників ядра і металників диска (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг		Стрибки		Штовхання ядра знизу-уперед, м**	Штовхання ядра через голу назад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м			
1-й Більше 1 року	9-10	5,3-5,2	4,2-4,1	2,00-2,10	5,80-5,85	9,50-9,80	-	-
	11-12	5,2-5,1	4,1-4,0	2,10-2,20	5,85-6,20	9,80-10,10	-	-
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	-	4,0-3,9	2,20-2,30	6,20-6,40	10,10-10,50	12,00-12,50	III юн. - II юн.
	14-15	-	3,9-3,8	2,30-2,35	6,40-6,50	10,50-11,50	12,50-13,00	II юн. - I юн.
	15-16	-	3,8-3,7	2,35-2,40	6,50-6,70	11,50-12,00	13,00-14,00	I юн. - III
	16-17	-	3,7-3,6	2,40-2,45	6,70-6,80	12,00-12,70	13,00-13,50	III-II
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	-	3,7-3,6	2,45-2,50	6,80-6,90	12,70-13,10	13,50-13,70	II-I
	18-19	-	3,6-3,5	2,50-2,55	6,90-7,00	13,10-14,00	13,70-14,60	I
	19-20	-	3,5-3,4	2,55-2,60	7,00-7,30	14,00-14,80	14,60-15,50	I-КМСУ
	20 і старші	-	3,5-3,4	2,60-2,65	7,30-7,60	14,80-16,00	15,50-17,00	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Дівчата 10-15 років метають ядро 3 кг, 16-20 років - 4 кг

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.4.3
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень штовхальників ядра і металевих диска (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95-100 %, км	Штовхання ядра, кількість разів	Метання диска, кількість разів	Кидки набивного ядра, кількість разів	Багатоскопи, тис. відштовхувань	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9-10	3-4	4-5	400-500	300-400	1000-1500	2-2,5	-	70-80
Більше 1 року	11-12	5-6	6-7	1500-2000	500-800	1500-2000	2,5-3	-	60-70
Група базової підготовки									
1-й	13-14	6-8	8-9	2000-2300	800-1500	2000-3000	3-3,5	70-80	50-60
2-й	14-15	8-10	9-10	2300-2500	1500-2500	3000-3500	3,5-4,0	80-120	50-60
3-й	15-16	10-12	10-13	2500-3500	2500-3000	3000-3500	4,0-4,5	120-190	50-60
Більше 3 років	16-17	12-14	13-15	3500-5000	3000-4000	3500-4000	4,5-5,0	190-300	40-50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17-18	14-16	15-16	5000-5500	4000-5500	3500-4000	4,5-5,0	300-400	40-50
2-й	18-19	16-18	16-18	5500-6000	5500-6000	4000-4500	4,0-4,5	400-500	30-40
Більше 2 років	19-20	16-18	18-20	6000-7000	6000-7000	3500-4000	4,0-4,5	500-600	30-40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18-20	19-20	7000-8000	7000-9000	3500-4000	4,0-4,5	600-750	30-40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.13. Метання диска

Таблиця 3.44
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень штовхальників ядра і металників диска (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95–100 %, км	Штовхання ядра, кількість разів	Метання диска, кількість разів	Кидки набивних м'ячів, ядер, кількість разів	Багатоскопки, тис. відштовхувальвань	Вправи з обтяженими, т	Спортивні та рухливі ігри, год
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	400–500	300–400	1000–1500	2–2,5	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	1000–1500	500–700	1500–2000	2,5–3	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	1500–2000	700–1500	2000–2500	3–3,5	75–85	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	2000–2300	1500–2500	2500–3000	3,5–4,0	85–120	50–60
3-й	15–16	10–12	10–13	2300–2500	2500–3000	3000–3500	4,0–4,5	120–170	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	13–15	2500–3500	3000–4000	3000–3500	4,5–5,0	170–240	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	15–16	3500–5000	4000–5500	3500–4000	4,5–5,0	240–280	40–50
2-й	18–19	16–18	16–18	5000–5500	5500–6000	3500–4000	4,0–4,5	280–350	30–40
Більше 2 років	19–20	16–18	18–20	5500–6000	6000–7000	3000–3500	4,0–4,5	350–450	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18–20	19–20	6000–7000	7000–8000	3000–3500	4,0–4,5	450–600	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.14. МЕТАННЯ МОЛОТА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- ознайомлення з основами техніки метання молота;
- навчання техніки роботи ніг у метанні молота з поворотів;
- навчання техніки тримання молота та виконання попередніх обертань;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- навчання основ техніки легкоатлетичних вправ;
- розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей та координації рухів.

Засоби:

- імітація поворотів без предметів і з предметами;
- багаторазові повороти по прямій лінії (звертати увагу на злитість поворотів);
- метання набивних м'ячів з петлею 30–50 см з 1–4 поворотів;
- розкручування набивних м'ячів з петлею (ліворуч і праворуч);
- метання набивних м'ячів або ядер з місця, стоячи спиною до напрямку метання;
- імітація багаторазових поворотів з легкими снарядами;
- спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40 м з високого старту і з ходу;
- стрибки з місця (потрійні, п'ятірні, десятирні та ін.); стрибки у довжину і висоту з розбігу;
- вправи з набивними м'ячами, ядрами різної маси; вправи, що виконуються у швидкому темпі, з гантелями, дисками від штанги, мішками з піском тощо, зведення та розведення рук з обтяженнями, лежачи на лаві;
- кросовий біг 12–15 хв.;
- спеціально підібрані рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами.

Методи: ігровий, безперервний, інтервальний.

Група базової підготовки

Завдання:

- подальше удосконалення техніки поворотів, фінального зусилля і попередніх обертань молота (звертати увагу на «захват» і злитий вхід у поворот, рух молота по правильній похилій площині; прискорення системи металник–снаряд під час поворотів);
- покращання координаційних здібностей і тренування вестибулярного апарату;

3.14. Метання молота

- розвиток силових та швидкісно-силових якостей;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- набуття змагального досвіду.

Засоби:

➤ обертання молота, гири, ваги та інших предметів двома руками ліворуч та праворуч;

➤ метання набивних м'ячів з петлею, легких молотів і змагальних снарядів; чергування попередніх обертань і поворотів (застосовуючи різні варіанти);

➤ метання м'ячів, ядер, гир та інших допоміжних снарядів з 1–4 поворотів (маса снаряда добирається з урахуванням рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсмена);

➤ метання легкого, вкороченого або подовженого молота з 3–4 поворотів з кола з дотриманням правил змагань;

➤ імітація поворотів з молотом без зорового контролю;

➤ вправи на координацію, наприклад, стрибки угору з місця з поворотом на 360° (одинарні і багаторазові);

➤ метання ядер і набивних м'ячів з різних вихідних положень;

➤ спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %);

➤ зістрибування–вистрибування – 30–40 см; стрибки через бар'єри (6–8 бар'єрів); різноманітні стрибки з обтяженнями;

➤ різні стрибки з місця з ноги на ногу (подвійні, потрійні, п'ятірні, десятирні);

➤ вправи з обтяженнями малої, середньої маси: нахили зі штангою на плечах; тяга штанги; поштовх штанги від грудей уперед-угору; ривок; взяття на груди; вижимання ваги ногами лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями тощо;

➤ кросовий біг; спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол).

➤ участь у змаганнях різного рівня.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки метання молота з 3–4 поворотів;
- удосконалення координації рухів;
- підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- підвищення рівня розвитку силових якостей;
- подальше підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- удосконалення психологічної підготовленості, технічної та тактичної майстерності в змагальних умовах.

Засоби:

➤ імітація та метання легких, стандартних і важких снарядів;

➤ кидки гир масою 16–24 кг угору, знизу уперед, назад, через голову назад, а також із замаху справа і зліва;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- обертання гирі ліворуч і праворуч на дроті і без дроту;
- вправи з обтяженнями: повороти з підвісною штангою та іншими обтяженнями для розвитку сили спеціальних м'язових груп; тяга штанги, присідання зі штангою на плечах; вижимання ваги ногами лежачи на спині; вистрибування з гирею та іншими обтяженнями тощо;
- стрибки з місця (одинарні, потрійні, п'ятірні, десятерні); стрибки через стійки і бар'єри; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору (висота зістрибування добирається індивідуально);
- силові вправи на спеціальних тренажерах, спрямовані на розвиток сили окремих м'язових груп;
- біг 30–50 м (95–100 %);
- участь у змаганнях різного рівня.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення техніки штовхання ядра з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- досягнення максимальних показників розвитку спеціальної силових підготовленості;
- засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- оволодіння сучасною технікою і тактикою, а також удосконалення здатностей до реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах відповідальних змагань;
- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- спеціальні вправи, подібні до змагальних за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги та інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки). Важливо зазначити, що зростає діапазон ваги снаряду, що застосовується в тренувальному процесі.

Орієнтовні нормативи для оцінки фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у метанні молота, наведено у таблицях 3.45, 3.46.

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень металників молота наведено у таблицях 3.47, 3.48.

Таблиця 3.45
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості металників молота (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг		Стрибки		Штовхання ядра знизу-уперед, м**	Штовхання ядра через голову назад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м			
1-й Більше 1 року	9-10	5,1-5,0	4,0-3,9	2,15-2,25	6,40-6,70	9,70-10,20	10,00-10,20	-
	11-12	5,0-4,9	3,9-3,8	2,25-2,40	6,80-7,20	10,20-11,00	10,20-13,00	-
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	-	3,8-3,7	2,40-2,50	7,20-7,40	11,00-12,50	13,00-14,00	III юн. - II юн.
	14-15	-	3,7-3,6	2,50-2,60	7,40-7,70	12,50-14,00	13,50-15,00	II юн. - I юн.
	15-16	-	3,6-3,5	2,60-2,75	7,70-7,80	14,00-14,50	15,00-15,50	I юн. - III юн.
	16-17	-	3,5-3,4	2,75-2,80	7,80-8,20	14,50-15,00	15,50-16,00	III-III
Група спеціалізованої підготовки*								
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	-	3,4-3,3	2,80-2,85	8,00-8,30	12,30-12,50	14,70-15,00	II-I
	18-19	-	3,3-3,2	2,85-2,90	8,00-8,50	12,50-13,70	15,00-16,50	I
19-20	-	-	3,2-3,1	2,90-3,00	8,50-9,00	13,70-14,20	16,50-16,70	I-КМСУ
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*								
1-й	20 і старші	-	3,2-3,0	3,00-3,10	9,00-9,10	14,20-15,50	16,70-17,50	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ПШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Юнаки 9-13 років метаять ядро 4 кг, 14-16 років - 5 кг, а 17 і більше років - 7,257 кг

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.46
Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості металників молота (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Стрибки		Штовхання ядра знизу-уперед, м**	Штовхання ядра через голову назад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	у довжину з місця, м	потрійний з місця, м				
1-й Більше 1 року	9-10	5,3-5,2	4,2-4,1	2,00-2,10	5,80-5,85	9,50-9,80	-	-	
	11-12	5,2-5,1	4,1-4,0	2,10-2,20	5,85-6,20	9,80-10,10	-	-	
Група початкової підготовки									
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	-	4,0-3,9	2,20-2,30	6,20-6,40	10,10-10,50	12,00-12,50	III юн. - II юн.	
	14-15	-	3,9-3,8	2,30-2,35	6,40-6,50	10,50-11,50	12,50-13,00	II юн. - I юн.	
	15-16	-	3,8-3,7	2,35-2,40	6,50-6,70	11,50-12,00	13,00-14,00	I юн. - III	
	16-17	-	3,7-3,6	2,40-2,45	6,70-6,80	12,00-12,50	13,00-13,50	III-III	
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	-	3,7-3,6	2,45-2,50	6,80-6,90	12,50-13,00	13,50-13,70	II-I	
	18-19	-	3,6-3,5	2,50-2,55	6,90-7,20	13,00-13,50	13,70-14,60	I	
	19-20	-	3,5-3,4	2,55-2,60	7,20-7,40	13,50-14,00	14,60-15,50	I-КМСУ	
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	-	3,5-3,4	2,60-2,65	7,40-7,60	14,00-15,00	15,50-16,50	КМСУ	

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Дівчата 10-15 років метаять ядро 3 кг, 16-20 років - 4 кг

3.14. Метання молота

Таблиця 3.4.7
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень металників молота (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95–100 %, км	Метання, кількість разів			Багатоскоки, тис. відштовхувальних	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				основного (змагального) снаряда	легкого снаряда	важкого снаряда			
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	–	500–600	–	2–2,5	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	1500–1600	600–1000	500–900	2,5–3	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	1600–1800	1000–1100	900–1000	3–3,5	70–80	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	1800–2000	1100–1300	1000–1200	3,5–4,0	80–120	50–60
3-й	15–16	10–12	10–13	2000–2100	1300–1400	1200–1250	4,0–4,5	120–190	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	13–15	2100–2200	1400–1500	1250–1300	4,5–5,0	190–300	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	15–16	2200–2400	1500–1600	1300–1350	4,5–5,0	300–400	40–50
2-й	18–19	16–18	16–18	2400–2600	1600–1800	1350–1400	4,0–4,5	400–500	30–40
Більше 2 років	19–20	16–18	18–20	2600–2800	1800–1900	1400–1450	4,0–4,5	500–600	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18–20	19–20	2800–3000	1900–1950	1450–1500	4,0–4,5	600–750	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена група градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинні стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.48
Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень металічників молота (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Кількість змагань	Біг до 60 м зі швидкістю 95–100 %, км	Метання, кількість разів			Багатоскопи, тис. відштовхувачів	Вправи з обтяженнями, т	Спортивні та рухливі ігри, год
				основного (змагального) снаряда	легкого снаряда	важкого снаряда			
Група початкової підготовки									
1-й	9–10	3–4	4–5	–	500–600	–	2–2,5	–	70–80
Більше 1 року	11–12	5–6	6–7	1500–1600	600–1000	500–900	2,5–3	–	60–70
Група базової підготовки									
1-й	13–14	6–8	8–9	1600–1800	1000–1100	900–1000	3–3,5	75–85	50–60
2-й	14–15	8–10	9–10	1800–2000	1100–1300	1000–1200	3,5–4,0	85–120	50–60
3-й	15–16	10–12	10–13	2000–2100	1300–1400	1200–1250	4,0–4,5	120–170	50–60
Більше 3 років	16–17	12–14	13–15	2100–2200	1400–1500	1250–1300	4,5–5,0	170–240	40–50
Група спеціалізованої підготовки*									
1-й	17–18	14–16	15–16	2200–2400	1500–1600	1300–1350	4,5–5,0	240–280	40–50
2-й	18–19	16–18	16–18	2400–2600	1600–1800	1350–1400	4,0–4,5	280–350	30–40
Більше 2 років	19–20	16–18	18–19	2600–2700	1800–1900	1400–1450	4,0–4,5	350–450	30–40
Група підготовки до вищої спортивної майстерності*									
1-й	20 і старші	18–20	19–20	2700–2900	1900–1950	1450–1500	4,0–4,5	450–600	30–40

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренувальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності

3.15. БАГАТОБОРСТВА

Завдання, засоби і методи спортивного тренування, орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості, річні обсяги тренувальних та змагальних навантажень

Група початкової підготовки

Завдання:

- зміцнення здоров'я та загартування організму;
- забезпечення різнобічної фізичної підготовленості;
- навчання основ техніки бігу, стрибків і метань;
- розвиток швидкісних якостей, загальної бігової витривалості, гнучкості, координаційних здібностей; виховання працьовитості, дисциплінованості, інтересу до занять легкою атлетикою.

Засоби й методи навчання спортивної техніки, а також засоби тренування багатоборців такі самі, як і у бар'еристів, стрибунів, бігунів та метальників даного віку. Однак, ураховуючи специфіку підготовки багатоборців, обсяг вправ для них зменшується для кожного виду порівняно з тими, хто спеціалізуються в окремому виді, а період навчання збільшується. Тому надалі буде представлено основні засоби та їх спрямованість, що використовуються для удосконалення техніки видів, що входять до багатоборств, а також засоби, спрямовані на розвиток тих чи інших рухових якостей легкоатлетів.

1-й рік навчання

Біг: навчання техніки високого та низького старту. Техніка бігу по прямій та повороту удосконалюється під час пробігання відрізків 120–200 м у повільному та середньому темпі.

Стрибки у довжину: навчання техніки відштовхування у сполученні з розбігом.

Стрибки у висоту: навчання техніки відштовхування у стрибках через планку способами «переступання» та «фосбюрі–флоп».

Штовхання ядра: навчання кидкових вправ з різних вихідних положень. Вправи виконуються з набивними м'ячами та ядрами (масою від 2 до 3 кг).

Метання хокейного і тенісного м'ячів: навчання метань з місця, з місця уперед та уперед-вгору, метання з 1–4 кроків.

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Швидкість реакції: старти з різних вихідних положень і на різні сигнали.

Загальна бігова витривалість: кроси у рівномірному темпі. Спортивні та рухові ігри.

Гнучкість: основну увагу приділяти рухливості у кульшових і плечових суглобах.

Координаційні здібності: застосування акробатичних і гімнастичних вправ, рухливих і спортивних ігор.

2-й рік навчання

Біг: подальше вирішення завдань першого року навчання.

Бар'єрний біг: навчання техніки переходу через бар'єр.

Стрибки у довжину: ритм останніх кроків розбігу у сполученні з відштовхуванням від бруска.

Стрибки у висоту: навчання техніки переходу через планку.

Штовхання ядра: штовхання ядра з місця, стоячи обличчям та боком у напрямку штовхання (ядро вагою 2–3 кг – для дівчат і 3–4 кг – для юнаків).

Метання хокейного та тенісного м'ячів: відведення м'яча спосом прямо–назад на 4 кроки і метання м'яча з розбігу.

Імітаційні та спеціальні вправи для метання списа та диска.

Заняття акробатикою та гімнастикою спрямовані на виконання підготовчих вправ стрибунів з жердиною. Основні вправи: стійка на руках, перекид назад з виходом у стійку на руках, підйом ніг і тулуба на канаті, перехід через планку висотою 80–100 см через стійку на руках з поворотом і відштовхуванням з будь-якого підвішення.

Група базової підготовки

Завдання:

- подальше зміцнення здоров'я та загартовування організму;
- створення оптимального рівня працездатності і зміцнення опорно-рухового апарату;
- навчання основ техніки усіх видів, що складають класичне десятиборство (чоловіки) та семиборство (жінки);
- виховання рухових і морально-вольових якостей;
- зацікавлення до участі у змаганнях з багатоборства.

Засоби:

3.15. Багатоборства

1-й рік навчання

Біг: тренування у бігу з низького старту і бігу по дистанції з урахуванням особливостей бігу на 100 і 400 м (юнаки) і 200 м (дівчата).

Бар'єрний біг: навчання ритму бігу до першого бар'єра і між бар'єрами.

Стрибки у довжину: опанування основ техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Стрибки з жердиною: навчання тримання жердини, виносу-входу у висі, стрибка у довжину з жердиною, те саме з поворотом (виконується на прямій жердині).

Штовхання ядра: навчання штовхання з місця стоячи спиною; навчання розгону снаряда (маса 3–4 кг – юнаки і 2–3 кг – дівчата).

Метання диска: ознайомлення з технікою метання диска.

Метання списа: навчання техніки тримання і відведення списа, метання (фінального зусилля) з 1–3 кроків.

Бігова швидкість: пробігання з ходу і з низького старту відрізків 20, 30, 40, 60 м з різною швидкістю, на завданий час, біг під гору тощо.

Швидкісно-силові здібності виховують за допомогою швидкісно-силових вправ для загального розвитку і спеціальних вправ з невеликими обтяженнями (гантелі, гирі, диск від штанги, мішки з піском), спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату.

Стрибучість: різноманітні стрибки і стрибкові вправи.

2-й рік навчання

Біг: удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Підготовка до бігу на 1000 та 1500 м (юнаки) і 800 м (дівчата) – відстань, котру пробігають за 3, 5 і 10 хв.

Бар'єрний біг: удосконалення техніки переходу через бар'єри різної висоти, ритму між бар'єрами і швидкості подолання бар'єрів.

Стрибок у довжину: удосконалення техніки виконання окремих фаз стрибка – розбігу, поштовху, польоту і приземлення.

Стрибок у висоту: навчання техніки переходу через планку з короткого і середнього розбігу.

Стрибки з жердиною: навчання техніки стрибка з жердиною в цілому через планку (на прямій жердині).

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Штовхання ядра: подальше навчання виконання окремих фаз і зв'язок у штовханні ядра з розгону.

Метання списа: навчання техніки відведення і метання списа з розбігу.

Метання диска: навчання техніки метання диска з місця.

Спеціальна витривалість удосконалюється під час проведення занять коловим методом.

Швидкісна сила: вправи з невеликими обтяженнями у швидкому темпі.

3-й рік навчання

Біг: подальше удосконалення техніки бігу з урахуванням індивідуальних особливостей.

Бар'єрний біг: удосконалення техніки, ритму бігу з низького старту.

Стрибки у довжину: удосконалення стрибка у цілому.

Стрибки у висоту: навчання стрибка з повного розбігу.

Стрибки з жердиною: навчання згинання жердини і виконання проходу та відвалу на жердині, що згинається.

Штовхання ядра: удосконалення техніки штовхання ядра у цілому.

Метання диска: навчання тримання і випуску снаряда, вивчення метання диска з місця.

Метання списа: удосконалення техніки виконання окремих фаз метання з розбігу.

Швидкісна витривалість – біг на 400 м (юнаки) та 200 м (дівчата): повторний та змінний біг на відрізках 100–400 м із середньою та близькою до граничної швидкістю. Біг угору й під гору на відрізках 100–800 м.

Спеціальна сила: акцент на розвиток сили рук, плечового пояса, тулуба, застосовуючи спеціальні вправи, наближені за структурою рухів до видів десятиборства.

4-й рік навчання

Біг: удосконалення техніки бігу на 100, 400 і 1500 м (юнаки) та 200 і 800 м (дівчата) з урахуванням розвитку рухових якостей (швидкості та швидкісної витривалості).

Бар'єрний біг: удосконалення ритму бігу у 3 кроки між бар'єрами.

3.15. Багатоборства

Стрибки у довжину: удосконалення швидкості й ритму розбігу у сполученні з відштовхуванням.

Стрибки у висоту: удосконалення техніки стрибка у цілому.

Стрибки з жердиною: удосконалення техніки стрибка з жердиною, що згинається, у цілому.

Штовхання ядра: удосконалення ритму штовхання ядра з розгону.

Метання диска: навчання техніки метання диска з повороту.

Метання списа: удосконалення техніки метання списа у цілому.

Розвиток рухових якостей: всебічний гармонійний розвиток з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей організму.

Методи: інтервальний, безперервний, ігровий, змагальний.

Група спеціалізованої підготовки

Завдання:

- удосконалення техніки видів багатоборства;
- досягнення високого рівня спортивної працездатності;
- опанування найефективнішими, прогресивними варіантами техніки бігу, бар'єрного бігу, стрибків і метань;
- досягнення відповідності рівнів технічної і фізичної підготовленості;
- подальший розвиток рухових і морально-вольових якостей;
- участь у змаганнях різного рівня: чоловіки – з десятиборства, жінки – з семиборства.

Засоби тренування такі самі, як у бар'єристів, стрибунів, бігунів та металників такого самого віку. Однак, враховуючи велику кількість видів легкої атлетики, що необхідно опанувати, перевага віддається використанню змагальної вправи та засобам, найбільш подібним до неї за кінематикою та динамікою руху.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Завдання:

- удосконалення систем і функцій організму для досягнення високого рівня працездатності; засвоєння максимальних обсягів тренувальних навантажень;
- опанування досконалої техніки усіх видів багатоборства;

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Таблиця 3.49

Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості багатоборців (юнаки)

Рік навчання	Вік, років	Біг			Потрійний стрибок з місця, м	Штовхання ядра знизу-уперед, м**	Штовхання ядра через голову надзад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с	60 м, с				
1-й Більше 1 року	9-10	5,0-4,8	4,0-3,8	8,9-8,6	6,40-6,70	10,00-11,00	11,00-12,00	-
	11-12	4,8-4,7	3,7-3,6	8,6-8,4	6,80-7,20	11,00-12,00	12,00-13,50	-
1-й 2-й 3-й Більше 3 років	13-14	4,7-4,6	3,5-3,4	8,4-8,2	46,00-45,00	12,00-12,50	13,50-14,00	III юн. - II юн.
	14-15	4,6-4,5	3,4-3,3	8,2-7,9	45,00-44,00	12,00-12,50	13,50-14,00	II юн. - I юн.
	15-16	4,5-4,4	3,3-3,2	7,9-7,6	44,00-43,00	8,40-8,50	12,00-12,50	I юн. - III юн.
	16-17	4,4-4,3	3,2-3,1	7,6-7,4	43,00-42,00	8,50-8,60	12,50-13,00	III-III
1-й 2-й Більше 2 років	17-18	4,3-4,2	3,1-3,0	7,4-7,2	42,00-41,00	8,60-8,90	12,00-12,50	II-I
	18-19	4,2-4,1	3,0-2,9	7,2-7,1	41,00-40,00	8,90-9,10	12,50-13,00	I
	19-20	4,0-3,9	2,9-2,8	7,1-7,0	39,00-38,00	9,10-9,20	13,00-14,00	I-КМСУ
1-й	20 і старші	3,9-3,8	2,9-2,7	7,0-6,9	38,00-37,00	9,20-9,40	14,00-14,50	КМСУ

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* - ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** - Юнаки 9-14 років метаять ядро 4 кг, 14-15 років - 5 кг, 15-17 років - 6 кг, а 17 і більше років - 7,257 кг

3.15. Багатоборства

Таблиця 3.50

Орієнтовні нормативи з фізичної підготовленості багатоборців (дівчата)

Рік навчання	Вік, років	Біг		Потрійний стрибок з місця, м	Штовхання ядра знизу – уперед, м**	Штовхання ядра через голову назад, м**	Спортивний розряд
		30 м, с	30 м з ходу, с				
1-й	9–10	5,2–5,1	4,1–4,0	9,3–9,2	6,00–6,20	9,00–10,00	–
	11–12	5,1–5,0	4,1–4,0	9,1–8,9	6,20–6,30	10,00–12,00	–
Група початкової підготовки							
Більше 1 року	13–14	5,0–4,9	4,0–3,9	8,9–8,8	6,40–6,50	12,00–12,50	III юн. – II юн.
	14–15	4,9–4,8	3,9–3,8	8,8–8,5	6,50–6,70	12,50–13,00	II юн. – I юн.
	15–16	4,8–4,7	3,8–3,7	8,5–8,2	6,70–7,00	13,00–14,00	I юн. – III
	16–17	4,7–4,6	3,7–3,6	8,2–8,0	7,00–7,40	12,00–13,00	III–II
Група базової підготовки							
Група спеціалізованої підготовки*							
Більше 2 років	17–18	4,6–4,5	3,6–3,5	8,0–7,9	7,40–7,50	13,00–13,70	II–I
	18–19	4,5–4,4	3,5–3,4	7,9–7,8	7,50–7,60	13,70–14,60	I
	19–20	4,4–4,3	3,4–3,3	7,8–7,7	7,60–7,80	14,60–15,50	I–KMСУ
Більше 3 років	Група підготовки до вищої спортивної майстерності*						
	1-й	20 і старші	4,4–4,3	3,3–3,2	7,7–7,6	7,80–8,00	14,00–15,00

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня представлена групова градація, тому орієнтром при визначенні рівня фізичної підготовленості повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності;

** – Дівчата 10–16 років метають ядро 3 кг, 16–20 років – 4 кг

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

- подальше удосконалення ефективних, прогресивних варіантів техніки бігу, стрибків і метань з урахуванням: переходу від одного виду до іншого; відповідності швидкісних, силових якостей та темпо-ритмових характеристик;

- опанування переходу від одного виду до іншого та умінням розподіляти сили на ведення спортивної боротьби протягом двох днів;

- досягнення високого рівня відповідності усіх видів підготовки: фізичної, технічної, морально-вольової тощо;

- набуття досвіду участі у міжнародних змаганнях.

Засоби:

- застосування вправ, що рекомендовані для групи спеціалізованої підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і зма

Зміст	Орієнтовні річні обсяги тренувальних і зма			
	початкової підготовки		базової	
	9–10	11–12	13–14	14–15
З максимальною швидкістю (до 100 м), км	5–6	7–8	9–10	12–15
На відрізках понад 100 м з інтенсивністю:				
60–70 %, км	8–10	10–12	12–14	14–16
75–85 %, км	–	–	7–8	10–12
90–95 %, км	–	–	3–4	4–5
Кросовий, км	50–70	70–80	80–90	90–100
Бар'єрний, кільк. бар'єрів	1000–1200	1400–1600	1600–1800	2200–2400
<i>У довжину:</i>				
усього стрибків	200–220	220–240	240–260	260–280
у т. ч. з повного розбігу	–	30–40	50–60	60–70
<i>У висоту:</i>				
усього стрибків	250–300	300–350	350–400	400–450
у т. ч. з повного розбігу	–	100–120	150–180	200–220

3.15. Багатоборства

➤ вправи, що входять до багатоборства, та спеціальні вправи, подібні до них за кінематикою та динамікою рухів, за різних умов. Особливу увагу слід приділяти тривалості, кількості та чергуванню вправ з відпочинком.

Методи: інтервальний, змагальний, безперервний, ігровий.

Обсяги й інтенсивність використання основних засобів тренування досягають максимальних величин як в одному тренувальному занятті, так і протягом серії занять (мікроциклу, мезоциклу, макроциклу підготовки).

Відбір та переведення з однієї групи у другу (вищу) проводиться на підставі виконання контрольних нормативів або спортивного розряду (табл. 3.49, 3.50).

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і змагальних навантажень багатоборців наведено у таблицях 3.51, 3.52.

Таблиця 3.51

Річні навантаження багатоборців (юнаки)

Група (вік, років)					
підготовки		спеціалізованої підготовки*			підготовки до ВСМ*
15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20 і старші
Біг					
15–20	20–22	22–24	24–26	26–27	27–28
16–18	18–20	18–20	16–18	14–16	12–14
12–14	18–20	21–23	23–25	25–30	29–31
6–7	9–10	10–12	12–14	16–18	20–22
100–120	120–140	140–160	160–180	180–200	200–250
2300–2350	2500–2600	2700–2900	2900–3000	3000–3100	3100–3200
Стрибки					
280–300	300–320	320–340	340–360	360–380	380–400
70–80	90–100	90–100	100–110	120–140	120–140
450–500	450–500	500–550	550–600	600–700	700–800
220–250	250–300	300–350	350–400	400–450	450–500

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетиці

Зміст	початкової підготовки		базової	
	9–10	11–12	13–14	14–15
	<i>З жердиною:</i> усього стрибків у т. ч. з повного розбігу	– –	220–240 –	260–280 130–140
<i>Штовхання ядра:</i> усього поштовхів у т. ч. зі скачка	150–200 –	200–300 –	400–500 200–250	500–800 280–350
<i>Метання диска:</i> усього кидків у т. ч. з повороту	– –	– –	200–300 –	400–500 200–250
<i>Метання списа:</i> метання м'яча, каменів тощо, раз	240–260	280–300	280–300	320–340
усього кидків списа у т. ч. з розбігу	– –	– –	400–500 –	500–800 200–250
<i>Вправи з обтяженням, т</i>	–	50–70	70–80	80–120
<i>Імітаційні вправи, год</i>	8–10	10–15	15–20	20–25
з окремих видів, кількість разів	3–4	5–6	5–6	7–8
з багатоборств, кількість разів	–	2–3	2–3	3–4

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня вальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортив

Орієнтовні річні обсяги тренувальних і зма

Зміст	початкової підготовки		базової	
	9–10	11–12	13–14	14–15
	З максимальною швидкістю (до 100 м), км	5–6	7–8	9–10

3.15. Багатоборства

Закінчення таблиці 3.51

Група (вік, років)					
підготовки		спеціалізованої підготовки*			підготовки до ВСМ*
15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20 і старші
320–340 180–190	360–380 190–200	380–400 210–220	400–420 230–240	420–440 260–280	460–500 280–300
Метання					
800–1000 320–400	1000–1200 400–500	1200–1400 500–600	1400–1600 600–700	1600–1700 700–800	1700–1800 800–900
500–800 300–400	800–1000 400–450	1000–1200 450–500	1200–1300 500–600	1300–1400 700–800	1500–1600 800–900
320–340	360–380	400–420	400–420	400–450	420–500
800–1000 300–400 120–180 25–30	1000–1200 400–450 180–220 30–35	1200–1300 450–500 220–260 35–40	1300–1400 500–600 260–300 40–45	1400–1500 700–800 300–350 45–50	1500–1900 800–900 350–400 50–55
Участь у змаганнях					
7–8 3–4	8–10 4–5	10–12 4–5	10–12 4–5	12–14 4–5	14–16 5–6

представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів тренуваної майстерності

Таблиця 3.52

гальних навантажень багатоборців (дівчата)

Група (вік, років)					
підготовки		спеціалізованої підготовки*			підготовки до ВСМ*
15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20 і старші
Біг					
15–20	20–22	22–24	24–26	26–27	27–28

3. Побудова тренувального процесу в легкій атлетичі

Зміст				
	початкової підготовки		базової	
	9–10	11–12	13–14	14–15
На відрізках понад 100 м з інтенсивністю:				
65–75%, км	8–10	10–12	12–14	14–16
75–85%, км	–	–	4–5	8–10
85–95%, км	–	–	2–3	3–4
Кросовий, км	50–70	70–80	80–90	90–100
Бар'єрний, кільк. бар'єрів	800–1000	1000–1200	1400–1600	1600–1800
<i>У довжину:</i>				
усього стрибків	200–220	220–240	240–260	260–280
в т. ч. з повного розбігу	–	30–50	50–60	60–70
<i>У висоту:</i>				
усього стрибків	200–220	220–260	260–280	280–300
в т. ч. з повного розбігу	–	60–80	80–100	100–120
<i>Штовхання ядра:</i>				
усього поштовхів	100–200	200–300	400–500	500–800
у т. ч. зі скачка	–	–	200–250	280–350
<i>Метання списа:</i>				
метання м'яча, каменів тощо, раз	240–260	280–300	280–300	320–340
усього кидків списа	–	–	400–500	500–800
у т. ч. з розбігу	–	–	–	200–250
<i>Вправи з обтяженням, т</i>	–	–	50–70	70–80
<i>Імітаційні вправи, год</i>	8–10	10–15	15–20	20–25
з окремих видів, кількість разів	3–4	5–6	5–6	7–8
з багатоборств, кількість разів	–	2–3	2–3	3–4

Примітки. У спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю відсутня вальних і змагальних навантажень повинен стати вік спортсмена;

* – ШВСМ використовує назви груп: спортивного удосконалення, вищої спортив

3.15. Багатоборства

Закінчення таблиці 3.52

Група (вік, років)					
підготовки		спеціалізованої підготовки*			підготовки до ВСМ*
15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20 і старші
16–18	18–20	16–18	14–16	14–16	12–15
10–12	12–14	16–18	20–22	22–23	22–24
6–7	8–10	10–12	15–16	16–18	18–20
100–120	120–140	140–160	160–180	180–200	200–220
2200–2400	2300–2350	2500–2600	2700–2900	2900–3000	3000–3100
Стрибки					
280–300	300–320	320–340	340–350	350–360	360–380
70–90	90–100	100–110	110–120	120–130	130–140
300–320	320–340	360–380	400–420	420–440	440–480
120–140	140–160	160–180	220–240	240–260	260–280
Метання					
800–1000	1000–1200	1200–1400	1400–1600	1600–1800	1800–1900
320–400	400–500	500–600	600–700	700–800	800–900
320–340	360–380	400–420	400–420	400–450	420–500
800–1000	1000–1200	1200–1300	1300–1400	1400–1500	1500–1900
300–400	400–450	450–500	500–600	700–800	800–900
80–120	120–180	180–220	220–260	260–300	300–350
25–30	30–35	35–40	40–42	42–45	45–50
Участь у змаганнях					
7–8	8–10	10–12	10–12	12–14	14–16
3–4	4–5	4–5	4–5	4–5	5–6

представлена групова градація, тому орієнтиром при визначенні річних обсягів трену-
ної майстерності

ДОДАТКИ

Додаток 1

РІЧНІ НАВЧАЛЬНІ ПЛАНИ-ГРАФІКИ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУП ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Таблиця 1

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі початкової підготовки 1-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Загальна фізична	19	15	12	10	10	19	19	16	15	15	18	19	187
Спеціальна фізична	-	1	3	2	1	-	2	3	4	-	-	-	16
Технічна	2	3	4	6	4	-	2	3	4	2	1	-	31
Допоміжна	2	8	6	5	6	4	4	3	2	7	9	3	59
Змагальна (офі- ційні та контроль- ні змагання)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Складання конт- рольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	-	5
Р а з о м	24	28	26	26	24	24	28	26	28	28	28	22	312

Додаток 1

Таблиця 2

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі початкової підготовки 2-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Загальна фізична	22	16	14	14	12	16	21	18	15	16	22	22	208
Спеціальна фізична	-	2	3	4	4	3	2	4	4	3	1	-	30
Технічна	1	3	4	5	4	3	4	5	6	5	1	1	42
Допоміжна	10	10	14	12	11	4	8	6	8	8	9	4	104
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	-	2	2	-	2	4	-	-	-	12
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	8
Р а з о м	36	34	36	36	34	32	36	36	38	36	34	28	416

Таблиця 3

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі базової підготовки 1-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальна фізична	23	17	15	15	13	17	22	19	16	17	23	22	219
Спеціальна фізична	2	7	12	12	9	8	10	12	10	8	2	2	94
Технічна	2	4	6	7	9	7	7	8	8	3	1	1	63
Допоміжна	23	22	19	14	15	13	17	9	14	17	20	11	194
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
Р а з о м	54	54	54	54	52	54	58	54	54	50	48	38	624

Додатки

Таблиця 4

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі базової підготовки 2-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26
Загальна фізична	26	20	18	18	16	20	25	22	19	20	26	24	254
Спеціальна фізична	3	10	15	13	12	10	12	15	13	10	2	2	117
Технічна	2	6	8	9	10	9	7	10	9	4	1	1	76
Допоміжна	27	22	20	14	18	14	18	10	14	24	25	19	225
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	3	-	-	-	12
Р а з о м	62	62	64	60	62	62	64	64	64	60	56	48	728

Таблиця 5

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі базової підготовки 3-го року навчання**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	28
Загальна фізична	31	25	24	23	21	20	30	27	19	26	32	30	308
Спеціальна фізична	4	13	18	17	15	13	15	18	16	11	3	3	146
Технічна	4	8	12	18	20	18	10	20	20	8	2	2	142
Допоміжна	34	30	23	14	16	18	25	10	19	28	32	31	280
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	2	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	2	1	-	-	12
Р а з о м	78	80	80	78	78	78	82	82	82	78	72	68	936

Додаток 1

Таблиця 6

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців ДЮСШ у групі базової підготовки більше 3 років навчання

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	28
Загальна фізична	34	25	25	24	22	21	31	28	20	27	33	32	322
Спеціальна фізична	6	13	20	19	17	15	17	20	21	14	11	3	176
Технічна	4	8	12	18	20	18	10	15	25	20	14	2	166
Допоміжна	37	40	30	21	21	23	30	20	18	18	19	35	312
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	4	2	-	24
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
Р а з о м	86	90	90	88	86	86	90	90	90	88	82	74	1040

Таблиця 7

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців ДЮСШ у групі спеціалізованої підготовки та спортсменів ШВСМ у групі спортивного удосконалення 1-го року навчання

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	30
Загальна фізична	34	25	25	24	22	21	31	28	20	27	35	32	324
Спеціальна фізична	22	27	33	32	26	27	22	34	36	36	30	12	337
Технічна	6	11	15	21	23	22	10	22	25	25	20	4	204
Допоміжна	39	40	30	21	21	23	41	15	18	18	19	35	320
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	2	4	6	2	-	26
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	3	1	-	2	2	2	2	-	15
Р а з о м	104	106	106	104	102	102	106	106	107	117	111	85	1256

Додатки

Таблиця 8

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців ДЮСШ у групі спеціалізованої підготовки та спортсменів ШВСМ у групі спортивного удосконалення 2-го року навчання

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	30
Загальна фізична	35	27	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	338
Спеціальна фізична	22	27	36	37	37	33	22	34	36	36	33	12	365
Технічна	6	12	17	24	24	25	10	24	27	27	24	4	224
Допоміжна	46	45	32	20	18	23	48	20	22	10	12	56	352
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	2	4	6	4	-	28
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	3	1	-	2	2	2	2	-	15
Р а з о м	112	114	114	112	112	112	114	114	114	112	114	108	1352

Таблиця 9

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців ДЮСШ у групі спеціалізованої підготовки та спортсменів ШВСМ у групі спортивного удосконалення більше 2 років (3-го для ШВСМ) навчання

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	31
Загальна фізична	35	27	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	338
Спеціальна фізична	22	30	40	40	39	36	22	40	40	37	35	12	393
Технічна	6	12	20	28	28	27	11	24	30	30	28	4	248
Допоміжна	56	52	33	22	22	26	55	24	19	16	14	64	403
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	6	6	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	3	1	-	2	2	2	-	-	13
Р а з о м	122	124	122	122	122	120	122	122	120	122	122	116	1456

Додаток 1

Таблиця 10

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі підготовки до вищої спортивної майстерності
та спортсменів ШВСМ у групі вищої спортивної майстерності**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
Загальна фізична	35	29	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	340
Спеціальна фізична	32	44	56	56	53	50	36	60	60	58	56	22	583
Технічна	8	18	30	36	36	32	14	26	42	40	38	10	330
Допоміжна	60	46	25	14	18	25	56	18	7	3	1	66	339
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	4	8	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	1	-	-	2	2	2	-	-	10
Р а з о м	138	140	140	138	138	137	140	139	138	142	140	134	1664

Таблиця 11

**Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки вихованців
ДЮСШ у групі підготовки до вищої спортивної майстерності
та спортсменів ШВСМ у групі вищої спортивної майстерності (на 36 годин)**

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
Загальна фізична	39	29	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	344
Спеціальна фізична	34	44	66	66	63	60	46	70	72	68	68	52	709
Технічна	8	19	34	40	44	42	14	26	42	45	41	30	385
Допоміжна	72	63	27	18	18	24	64	25	15	2	2	30	360
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	4	8	6	2	32
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	1	-	-	2	2	2	-	-	10
Р а з о м	156	158	156	156	156	156	158	156	158	156	156	150	1872

Додатки

Таблиця 12

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (6-7 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальна фізична	47	38	36	36	34	38	43	40	37	38	44	43	474
Спеціальна фізична	2	8	13	14	12	12	10	15	14	8	2	2	112
Технічна	2	4	7	9	10	8	7	11	11	3	1	1	74
Допоміжна	49	52	48	39	40	35	44	34	38	50	55	50	534
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
Р а з о м	104	106	106	104	102	102	106	106	106	104	104	98	1248

Таблиця 13

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (8-9 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	28
Загальна фізична	47	38	36	36	34	38	43	40	37	38	44	43	474
Спеціальна фізична	4	13	17	19	20	15	12	21	21	14	3	3	162
Технічна	4	8	12	20	22	20	10	22	20	8	2	2	150
Допоміжна	44	43	38	23	20	20	39	16	20	39	52	48	402
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	2	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	2	1	-	-	12
Р а з о м	104	106	106	104	102	102	106	106	106	104	104	98	1248

Додаток 1

Таблиця 14

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (10 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	29
Загальна фізична	40	30	28	27	25	24	34	31	23	30	36	37	365
Спеціальна фізична	18	25	32	31	30	28	29	32	33	26	23	15	322
Технічна	6	10	15	20	22	20	11	17	27	22	14	4	188
Допоміжна	47	49	40	34	35	37	41	31	29	31	38	52	464
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	4	2	-	24
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
Р а з о м	116	118	118	118	118	118	118	118	118	118	116	110	1404

Таблиця 15

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (11 клас – I курс)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	31
Загальна фізична	40	30	27	25	23	22	32	29	21	28	36	37	350
Спеціальна фізична	32	40	50	50	49	46	32	52	51	47	45	22	516
Технічна	9	14	23	31	31	30	14	27	33	33	31	7	283
Допоміжна	54	53	37	25	25	30	60	26	23	23	19	66	441
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	6	6	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	3	1	-	2	2	2	-	-	13
Р а з о м	138	140	140	138	138	137	140	139	138	142	140	134	1664

Додатки

Таблиця 16

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (II–III курс)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
Загальна фізична	35	29	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	340
Спеціальна фізична	32	44	56	56	53	50	36	60	60	58	56	22	583
Технічна	8	18	30	36	36	32	14	26	42	40	38	10	330
Допоміжна	60	46	25	14	18	25	56	18	7	3	1	66	339
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	4	8	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	1	-	-	2	2	2	-	-	10
Р а з о м	138	140	140	138	138	137	140	139	138	142	140	134	1664

**КЛАСИФІКАЦІЙНІ НОРМИ ТА ВИМОГИ
ЄДИНОЇ СПОРТИВНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ УКРАЇНИ
З ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ
(ЛЕГКА АТЛЕТИКА)**

Чоловіки та жінки

Вікові групи спортсменів:

молодші юнаки, дівчата – 13–15 років;

юнаки, дівчата – 16–17 років;

юніори, юніорки – 18–19 років;

молодь (чоловіки, жінки) – 20–22 роки;

дорослі – 23 роки і старші.

Посісти місце на одному з перелічених змагань:

Майстер спорту України міжнародного класу

4–8 – на Олімпійських іграх;

4–6 – на чемпіонаті світу;

1–3 – у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у всіх спортивних дисциплінах, крім гірського бігу і командних змагань;

1 – у фіналі Кубка світу серед дорослих спортсменів у командних змаганнях: біг по шосе 10 км, біг по шосе 21,975 км, біг по шосе 42,195 км, біг по шосе 100 км, біг по шосе добовий, гірський біг, крос, спортивна ходьба, багатоборство;

1 – на чемпіонаті світу серед юніорів;

1–3 – на чемпіонаті Європи серед дорослих спортсменів;

1 – на чемпіонаті Європи серед молоді;

1 – на Всесвітній універсіаді;

виконати кваліфікаційний норматив в індивідуальних видах, який зазначено у таблиці 17, на міжнародних змаганнях I, II рангів, які включені до календаря Міжнародної асоціації атлетичних федерацій (ІААФ) чи Європейської Асоціації легкої атлетики (ЄАА) та на чемпіонатах України з легкої атлетики серед дорослих.

Майстер спорту України

- 2–8 – на Всесвітній універсіаді;
- 2–8 – на чемпіонаті світу серед юніорів;
- 3–8 – на чемпіонаті Європи серед молоді;
- 1–6 – на чемпіонаті Європи серед юніорів;
- 1–3 – на Юнацьких олімпійських іграх;

виконати кваліфікаційний норматив в індивідуальних видах, який зазначено у таблиці 17, на змаганнях I–IV рангів, що внесені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.

Кандидат у майстри спорту України

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначено у таблиці 17, на змаганнях III–V рангів.

I–III розряди

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначено у таблиці 17, на змаганнях III–VI рангів.

I–III юнацькі розряди

Виконати кваліфікаційний норматив, який зазначено у таблиці 17, на змаганнях III–VI рангів.

Склад видів програми у багатоборстві:

Чоловіки

На відкритих спорудах

Десятиборство:

1 день – біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2 день – біг на 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок із жердиною, метання списа, біг на 1500 м.

Восьмиборство (для юнаків):

1 день – біг на 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра (5,0 кг), біг на 400 м;

2 день – біг на 110 м з бар'єрами (91,4), стрибок у висоту, метання списа (700 г), біг на 1000 м.

Додаток 2

У приміщенні

Семиборство:

1 день – біг на 60 м, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 400 м;

2 день – біг на 60 м з бар'єрами, стрибок із жердиною, біг на 1000 м.

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1000 м – проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 1000 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства, за вибором.

Жінки

На відкритих спорудах

Семиборство:

1 день – біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м;

2 день – стрибок у довжину, метання списа, біг на 800 м.

Десятиборство:

1 день – біг на 100 м, метання диска, стрибок з жердиною, метання списа, біг на 400 м;

2 день – біг на 100 м з бар'єрами, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, біг на 1500 м.

У приміщенні

П'ятиборство:

біг на 60 м з бар'єрами, стрибок у висоту, штовхання ядра, стрибок у довжину, біг на 800 м – проводиться в один день.

Чотириборство (шкільне):

біг на 60 м, стрибок у висоту або довжину, метання м'яча, біг на 800 м.

Триборство:

біг, стрибок, метання, які входять в інші багатоборства (за вибором).

Таблиця 17

Кваліфікаційні нормативи

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
Чоловіки										
Біг, м (хв, с)										
60	-	-	-	-	-	7,6	7,9	8,2	8,8	
100	10,27a	10,70a	10,8	11,1	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0	
200	20,65a	21,40a	22,0	22,8	23,6	25,5	26,5	27,5	28,5	
300	-	-	-	-	-	40,0	41,5	43,5	46,0	
400	45,90a	47,50a	49,0	50,6	53,5	56,0	59,5	1.01,5	1.04,0	
800	1.46,50a	1.49,50a	1.54,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.50,0	
1000	-	2.21,00	2.28,00	2.36,0	2.43,0	3.00,0	3.15,0	3.25,0	3.35,0	
1500	3.38,00a	3.46,00a	3.54,0	4.08,0	4.25,0	4.50,0	5.05,0	5.25,0	5.50,0	
3000	7.52,00a	8.08,00a	8.30,0	9.00,0	9.35,0	10.20,0	10.50,0	11.30,0	13.00,0	
5000	13.26,00a	14.05,00a	14.40,0	15.20,0	16.30,0	17.50,0	18.50,0	20.30,0	-	
10 000	28.10,00a	29.30,00a	30.30,0	32.30,0	34.30,0	37.40,0	-	-	-	
Естафетний біг, м (хв, с)										
4 × 100	-	41,50a	42,0	43,0	44,5	46,5	51,5	55,0	58,0	
4 × 400	-	3.10,00a	3.16,0	3.25,0	3.35,0	3.46,0	3.54,0	4.04,0	4.20,0	
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	1.58,5	1.59,5	2.01,2	2.04,5	2.06,5	2.08,5	2.10,5	
Біг з бар'єрами, м (хв, с)										
60	-	-	-	-	-	9,9	10,3	10,8	11,5	
110	13,60a	14,20a	14,9	15,6	16,4	17,2	-	-	-	
110 юніори (100 см)	-	-	14,8	15,3	15,9	16,6	17,8	19,0	21,0	

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
110 юнаки (91,4 см)	-	-	14,5	15,0	15,6	16,2	17,0	18,0	20,0	
110 юнаки молодші (84,0 см – 8,80 м)	-	-	-	14,8	15,4	16,0	16,5	17,5	19,5	
300 м з бар'єрами (76 см)	-	-	-	44,0	47,0	50,0	53,5	57,0	1.01,0	
400 м з бар'єрами (91,4 см)	49,80a	52,50a	54,7	57,0	1.00,0	1.03,0	1.06,0	1.09,0	1.12,0	
400 м з бар'єрами (84 см)	-	-	54,0	56,5	59,5	1.02,5	1.06,0	1.09,0	1.10,0	
Біг з перешкодами, м (хв, с)	-	-	6.00,0	6.20,0	6.45,0	7.20,0	7.45,0	8.15,0	8.45,0	
2000	-	-	9.20,0	9.50,0	10.30,0	11.30,0	12.40,0	-	-	
3000	8.28,00	8.48,00	-	-	-	-	-	-	-	
Біг по шосе, км (хв, с)	-	-	31.20	32.55	34.30	36.20	закінчити дистанцію	-	-	
10	-	-	47.00	49.30	52.30	58.00	закінчити дистанцію	-	-	
15	-	-	1:05.30	1:08.00	1:15.00	1:20.00	закінчити дистанцію	-	-	
20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
21,975	-	1:05.30	1:08.30	1:11.30	1:15.00	1:21.00	закінчити дистанцію	-	-
42,195	2:13.15	2:22.00	2:28.00	2:37.00	2:48.00	закінчити дистанцію	-	-	-
100	-	7:05.00	7:40.00	8:00.00	закінчити дистанцію	закінчити дистанцію	-	-	-
Біг протягом доби, км									
шосе	-	235	210	180	-	-	-	-	-
стадіон	-	240	215	185	-	-	-	-	-
Крос, км (хв, с)									
1 км – 3 км	-	-	-	1 місце на змаганнях IV, V рангу	2-3 місця на змаганнях IV-V рангу	4-6 місця на змаганнях IV-V рангу	1-3 місця на змаганнях VI рангу	4-8 місця на змаганнях VI рангу	9-12 місця на змаганнях VI рангу
4 км – 6 км	-	1-2 місця на змаганнях II рангу	1 місце на змаганнях III рангу	2-3 місця на змаганнях III рангу	4-8 місця на змаганнях III рангу	9-12 місця на змаганнях III рангу	1-3 місця на змаганнях VI рангу	4-8 місця на змаганнях VI рангу	9-12 місця на змаганнях VI рангу
8 км – 12 км	-	1-6 місця на змаганнях II рангу	3-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-16 місця на змаганнях III рангу	17-20 місця на змаганнях III рангу	-	-	-

Звання та розряди									
Вид змагань	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
Біг – 1 миля (1609 м) (хв, с)									
стадіон	3:56,00	4:03,50	4:13,00	4:26,00	4:45,00	5:10,00	-	-	-
Гірський біг, км (хв, с)									
6-8 км (тоніори)	-	1 місце на змаганнях II рангу	2-3 місяця на змаганнях III рангу	4-6 місяця на змаганнях III рангу	7-14 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-
8-15 км	1 місце на змаганнях I, II рангів	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-18 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-
Довга дистанція 20-42 км	1 місце на змаганнях I, II рангів	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-18 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-
Трейл, км	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-15 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-
Ходьба (шосе, стадіон) км, м (хв, с)									
2 (2000)	-	-	-	8,55	9,30	10,20	11,15	12,30	13,45
3 (3000)	-	-	-	13,30,0	14,40,0	15,50,0	17,30,0	19,00,0	21,50,0
5 (5000)	-	-	21,45,0	22,50,0	24,40,0	27,30,0	28,55,0	30,45,0	33,50,0
10 (10000)	-	41,30	45,00,0	48,00,0	52,00,0	58,00,0	1:01,00	1:05,00	-
20 (20000)	1:23,00	1:29,00	1:35,00	1:42,00	1:51,00	2:02,50	-	-	-
30 (30000)	-	2:20,00	2:26,00	2:39,00	2:54,00	3:10,00	-	-	-

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
35 (35000)	-	2:43.00	2:54.00	3:05.00	3:17.00	закінч. ДИСТ.	-	-	-	
50 (50000)	4:00.00	4:25.00	4:45.00	5:15.00	5:50.00	6:30.00	-	-	-	
Біг у приміщенні, м (хв, с)										
60	6,65a	6,80a	6,7	7,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0	
200	-	-	22,8	24,0	25,1	26,8	27,9	29,1	30,5	
300	-	-	34,8	36,3	38,3	40,9	42,1	44,0	47,5	
400	46,80a	48,50a	50,4	51,8	54,0	57,0	1,00,0	1,03,0	1,06,0	
800	1:48,45a	1:51,15	1:55,5	2:01,0	2:10,5	2:20,0	2:28,0	2:35,0	2:50,0	
1500	3:40,00a	3:48,00	3:57,0	4:08,0	4:27,0	4:50,0	5:05,0	5:25,0	5:50,0	
3000	7:55,00a	8:11,00	8:35,0	9:00,0	9:40,0	10:20,0	11:00,0	11:40,0	-	
60 з бар'єрами, чоловіки (106,7 см)	7,75a	8,10a	8,3	8,6	9,0	9,5	10,3	10,8	11,5	
60 з бар'єрами, юніори (100 см)	-	-	8,2	8,4	8,8	9,4	10,2	10,7	11,2	
60 з бар'єрами (91,4 см)	-	-	8,2	8,4	8,8	9,2	10,0	10,5	11,0	
60 з бар'єрами, юнаки молодші (84,0 см – 8,80 м)	-	-	-	8,5	8,8	9,2	9,8	10,4	11,0	

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
2000 з перешкодами	-	-	5.50,0	6.10,0	6.35,0	7.10,0	7.35,0	-	-	-
3000 з перешкодами	-	-	9.10,0	9.45,0	10.20,0	11.20,0	-	-	-	-
Стрибки з розбігу, м										
у висоту	2,28	2,15	2,05	1,93	1,75	1,65	1,55	1,40	1,30	
з жердиною	5,60	5,20	4,70	4,20	3,60	3,40	3,20	2,90	2,60	
у довжину	8,00	7,60	7,20	6,80	6,30	5,80	5,30	4,75	4,00	
потрійний	16,90	16,10	15,20	14,30	13,30	12,30	11,80	11,00	10,00	
Метання диска, м										
2 кг	62,00	53,00	48,00	43,00	37,50	30,50	28,00	25,00	-	
1,75 кг	-	-	50,00	45,00	40,00	32,00	-	-	-	
1,5 кг	-	-	51,00	46,00	41,00	35,00	31,20	28,40	25,00	
1,0 кг	-	-	-	46,50	42,00	38,00	33,00	29,00	25,00	
Метання молота, м										
7,260 кг	76,00	66,00	61,00	54,00	46,50	38,00	35,50	32,00	-	
6 кг	-	-	64,00	59,00	52,50	43,50	38,50	31,50	26,50	
5 кг	-	-	66,00	59,00	52,00	46,00	42,00	36,00	30,00	
Метання списа, м										
800 г	79,00	70,00	63,00	56,00	50,00	40,00	36,00	28,00	-	
700 г (юнаки)	-	-	64,00	57,00	49,00	40,00	36,00	28,00	20,00	

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
600 г (юнаки молодші)	-	-	-	58,00	49,00	40,50	36,50	28,50	22,50	
Штовхання ядра, м	20,00	18,00	15,00	13,00	11,00	9,00	-	-	-	
7,260 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00	
6,0 кг	-	-	16,50	15,50	14,00	12,30	11,00	9,50	8,00	
5,0 кг	-	-	-	16,00	14,00	13,50	11,00	9,50	8,00	
4,0 кг (юнаки молодші)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Багатоборство, очки:	-	-	-	-	-	1200	1000	850	600	
триборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120	
чотириборство (шкільне)	-	-	3250	2900	2400	1900	1650	1400	1150	
п'ятиборство у приміщенні	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300	
п'ятиборство у приміщенні, юніори	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
п'ятиборство у приміщенні, юнаки	-	-	3350	3050	2550	2050	1800	1550	1300
п'ятиборство у приміщенні, юнаки та молодь (4 кг, 84,0 см – 8,80 м)	-	-	-	3100	2600	2100	1850	1600	1350
семиборство у приміщенні, чоловіки	5900	5350	4900	4150	3500	2800	2500	2100	1600
юніори та юніори семиборство у приміщенні, чоловіки	-	-	4900	4250	3600	2900	2600	2200	1700
юніори восьмиборство, юнаки	-	-	5200	4600	3800	3100	2600	2200	1700
восьмиборство, юнаки молодші (4 кг, 84,0 см – 8,80 м)	-	-	-	4600	3800	3000	2600	2200	1800

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
десятиборство	8050	7000	6400	5600	4800	3700	-	-	-	
десятиборство, юніори	-	-	6400	5700	5000	4000	3500	3000	2500	
десятиборство, юнаки	-	-	-	5800	5100	4000	3500	3000	2500	
Жінки										
Біг, м (хв, с)										
60	-	-	-	-	-	8,3	8,9	9,5	9,9	
100	11,30а	11,80а	12,0	12,5	13,2	14,0	14,8	15,6	16,0	
200	22,94а	24,14а	25,0	26,0	27,4	29,0	30,5	32,0	35,5	
300	-	-	-	-	-	48,0	50,0	53,0	56,0	
400	51,35а	53,50а	55,5	58,5	1,02,5	1,07,0	1,13,0	1,17,0	1,19,0	
800	2,01,30а	2,06,0а	2,14,0	2,22,0	2,30,0	2,55,0	3,05,0	3,18,0	3,35,0	
1000	-	2,44,05	2,52,0	3,04,0	3,19,0	3,40,0	4,00,0	4,20,0	4,45,0	
1500	4,08,0а	4,18,0а	4,34,0	4,52,0	5,15,0	5,45,0	6,05,0	6,30,0	7,10,0	
3000	8,55,0а	9,15,0а	9,45,0	10,30,0	11,30,0	12,30,0	13,15,0	14,30,0	16,00,0	
5000	15,35,0а	16,30,0а	17,30,0	18,30,0	19,35,0	21,50,0	23,30,0	-	-	
10 000	32,30,0	34,25,0	35,50,0	38,20,0	41,15,0	44,00,0	47,40,0	-	-	
Естафетний біг, м (хв, с)										
4 × 100	-	45,30а	47,50	50,0	53,0	56,0	1,00,0	1,02,5	1,06,5	
4 × 400	-	3,33,0а	3,44,0	4,00,0	4,15,0	4,30,0	4,50,0	5,08,0	5,28,0	
Естафета 100 + 200 + 300 + 400	-	-	2,12,0	2,14,3	2,17,0	2,20,0	2,22,5	2,35,5	2,37,5	

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
Біг з бар'єрами, м (хв, с)										
60	-	-	-	-	-	11,0	11,7	12,4	13,4	
100	13,00a	13,85a	14,8	15,4	16,6	18,0	20,2	21,8	23,5	
100 (76 см)	-	-	14,8	15,4	16,6	18,3	19,8	21,5	22,3	
100, дівча- та молодші	-	-	-	15,0	15,7	17,2	18,5	20,0	22,0	
(76 см – 8,25 м)	-	-	-	47,5	51,5	56,0	1.00,0	1.02,0	1.04,0	
300 (76 см)	-	-	1.02,5	1.06,0	1.09,5	1.16,0	1.20,0	-	-	
400	55,8a	59,5a	-	-	-	-	-	-	-	
Біг з перешкодами, м (хв, с)										
2000	-	-	6.50,0	7.10,0	7.30,0	8.00,0	8.30,0	-	-	
3000	9.50,0a	10.30,0a	11.00,0	11.35,0	12.25,0	13.20,0	-	-	-	
Біг по шосе, км (хв, с)										
10	-	-	36.30	39.20	43.50	47.45	-	-	-	
15	-	-	56.00	59.00	1:04.00	1:09.00	-	-	-	
20	-	-	1:18.00	1:23.00	1:30.00	1:39.00	-	-	-	
21,975	-	1:17.00	1:21.00	1:26.00	1:33.00	1:42.00	-	-	-	
42,195	2:33.00	2:46.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	закінч. дист.	-	-	-	
100	-	8:35.00	9:15.00	9:45.00	закінч. дист.	-	-	-	-	
Біг протягом доби, км										
шосе	-	195	175	135	-	-	-	-	-	
стадіон	-	200	180	140	-	-	-	-	-	

Вид змагань	Звання та розряди							III юнацький	
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький		II юнацький
Крос, км (хв, с) 0,5 км – 3 км	-	-	-	1 місце на змаганнях IV, V рангів	2-3 місця на змаганнях IV, V рангів	4-6 місця на змаганнях IV, V рангів	1-3 місця на змаганнях VI рангу	4-8 місця на змаганнях VI рангу	9-12 місця на змаганнях VI рангу
4 км – 5 км	-	1-2 місця на змаганнях II рангу	1 місце на змаганнях III рангу	2-3 місця на змаганнях III рангу	4-8 місця на змаганнях III рангу	9-12 місця на змаганнях III рангу	-	-	-
6 км – 8 км	-	1-6 місця на змаганнях II рангу	3-6 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях III рангу	13-16 місця на змаганнях III рангу	7-12 місця на змаганнях V рангу	-	-	-
Біг – 1 миля (1609 м) ста- дїон	-	4.40,0а	4.50,0	5.15,0	5.35,0	6.05,0	-	-	-
Гірський біг, км (хв, с) 4-8 км (тонюрки)	-	1-місце на змаганнях II рангу	2-3 місця на змаганнях III рангу	4-6 місця на змаганнях III рангу	7-14 місця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
8-15 км	1 місце на змаганнях I, II рангів	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-18 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-	
Довга дистанція	1 місце на змаганнях I, II рангів	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-18 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-	
Треїл, км (хв,с)	-	1 місце на змаганнях III рангу	2-6 місяця на змаганнях III рангу	7-12 місяця на змаганнях III рангу	13-15 місяця на змаганнях III рангу	закінчити дистанцію	-	-	-	
Ходьба (шосе, стадіон), км, м (хв, с)	-	-	-	10,20,0	11,10,0	12,00,0	12,50,0	13,40,0	14,30,0	
2 (2000)	-	-	14,40,0	15,45,0	16,45,0	18,10,0	19,30,0	21,00,0	22,30,0	
3 (3000)	-	-	24,45,0	26,45,0	28,45,0	31,15,0	32,45,0	34,30,0	36,30,0	
5 (5000)	-	48,10,0	51,30,0	55,30,0	1:01:30,0	1:08,00,0	1:15,00,0	1:20,00,0	1:25,00,0	
10 (10000)	-	1:41,00	1:46,0	1:54,30	2:05,00	закінчити дистанцію	-	-	-	
20 (20000)	1:33,00	-	3:12,00	3:24,00	3:36,00	закінчити дистанцію	-	-	-	
35 (35000)	-	3:02,00	5:20,00	5:50,00	6:20,00	закінчити дистанцію	-	-	-	
50 (50000)	4:30,00	4:55,00	-	-	-	-	-	-	-	
Біг у приміщенні, м (хв, с)	7,25a	7,50a	7,5	7,7	8,2	8,7	9,2	9,7	10,3	
60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Вид змагань	Звання та розряди									
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький	
200	-	-	25,2	26,5	27,5	30,0	32,0	34,5	36,5	
300	-	-	39,5	41,5	44,0	46,0	50,0	54,0	58,0	
400	52,75a	54,50a	57,0	1.00,0	1.03,0	1.07,0	1.12,0	1.18,0	1.22,0	
800	2.02,50a	2.07,00a	2.15,0	2.22,0	2.32,0	2.55,0	3.05,0	3.18,0	3.35,0	
1500	4.10,00a	4.20,00a	4.40,0	4.55,0	5.20,0	5.50,0	6.15,0	6.45,0	7.30,0	
3000	8.59,00a	9.20,00a	9.50,0	10.40,0	11.40,0	12.40,0	13.30,0	14.45,0	закін. дист.	
60 з бар'єрами	8,15a	8,50a	8,7	9,2	9,8	10,4	11,0	12,0	13,5	
60 з бар'єрами, дівчата	-	-	8,6	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6	
60 з бар'єрами, дівчата молодші (76 см – 8,25 м)	-	-	-	9,0	9,7	10,2	11,0	11,8	12,6	
2000 з перешкодами	-	-	6.40,0	7.01,0	7.27,0	8.00,0	8.35,0	-	-	
Стрибки з розбігу, м										
у висоту	1,92	1,83	1,75	1,65	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	
з жердиною	4,40	3,90	3,40	3,00	2,70	2,40	2,20	2,00	1,80	
у довжину	6,60	6,25	5,90	5,60	5,20	4,70	4,20	3,80	3,50	
потрійний	14,15	13,50	12,80	12,00	11,20	10,40	9,60	8,80	8,00	

Вид змагань	Звання та розряди										
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький		
Метання диска, м											
1 кг	61,00	51,50	46,50	41,50	36,50	29,00	25,00	20,00	18,00		
Метання молота, м											
4 кг	66,00	57,00	51,00	45,00	39,00	30,00	-	-	-		
3 кг	-	-	51,00	45,00	40,00	35,00	30,00	25,00	20,00		
Метання списа, м											
600 г	60,50	51,00	45,00	39,00	32,00	25,00	20,00	18,00	16,00		
500 г	-	-	45,00	39,00	33,00	26,00	21,00	19,00	16,00		
Штовхання ядра, м											
4 кг	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00	7,00	6,00	-		
3 кг	-	-	14,50	13,00	11,50	9,50	8,00	7,00	6,00		
Багатоборство, очки:											
десятибор-	8000	7400	6700	6100	5300	4500	4100	3600	3200		
ство											
семибор-	6150	5400	4700	4000	3200	2400	2000	1600	-		
ство											
семибор-	-	5400	4700	4000	3200	2400	2000	1600	1100		
ство, юні-											
орки											
семибор-	-	-	4700	4100	3300	2500	2100	1600	1100		
ство, ді-											
вчата											

Вид змагань	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
семиборство, дівчата молодшої (76 см – 8,25 м)	-	-		4150	3500	2700	2150	1700	1400
п'ятиборство (у приміщеннях)	4500	4000	3500	3100	2550	2000	1600	-	-
п'ятиборство, юніорки (у приміщеннях)	-	-	3400	3000	2550	2000	1600	-	-
п'ятиборство, дівчата (у приміщеннях)	-	-	3500	3100	2550	2100	1700	1400	1200
п'ятиборство, дівчата молодшої (76 см – 8,25 м) (у приміщеннях)	-	-	-	3100	2550	2100	1750	1400	1200
чотириборство (шкільне)	-	-	-	-	300	270	220	170	120
триборство (шкільне)	-	-	-	-	1450	1300	1100	800	600

Нормативи загальної фізичної підготовленості, бали

Вправа	Стать	Розряд, бали														
		III			I юнацький			II юнацький			III юнацький					
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Біг 30 м з низького старту, с	юнаки	4,2	4,7	5,2	4,4	4,9	5,4	4,6	5,1	5,5	4,8	5,3	4,8	5,3	4,8	5,3
	дівчата	4,5	5,0	5,5	4,8	5,3	5,8	5,0	5,5	6,0	5,3	5,8	5,3	5,8	5,3	6,3
Біг 5 хв, м	юнаки	1550	1450	1350	1450	1350	1250	1350	1250	1150	1250	1350	1250	1150	1250	1050
	дівчата	1500	1400	1300	1400	1300	1200	1300	1200	1100	1200	1300	1200	1100	1200	1000
Човниковий біг, с	юнаки	6,6	7,1	7,6	6,8	7,3	7,8	7,0	7,5	8,0	7,2	7,7	7,2	7,7	7,2	8,3
	дівчата	6,8	7,0	7,2	7,0	7,2	7,4	7,2	7,4	7,6	7,4	7,6	7,4	7,6	7,4	7,8
Стрибок у довжину з місяця, см	юнаки	250	235	225	235	225	210	225	210	200	210	225	210	200	210	190
	дівчата	230	220	210	220	210	200	210	200	190	200	210	200	190	200	180
Стрибок з місяця вгору, см	юнаки	65	60	55	60	55	50	55	50	45	50	55	50	45	50	40
	дівчата	55	50	45	50	45	40	45	40	35	40	45	40	35	40	30
Підтягування на перекладині, разів	юнаки	20	17	14	17	14	11	14	11	8	11	14	11	8	11	5
	дівчата	15	12	9	12	9	6	9	6	3	6	9	6	3	6	1
Кидки набивного м'яча (2 кг) двома руками з-за голови, см	юнаки	550	530	480	530	480	430	480	430	380	480	430	430	380	430	330
	дівчата	500	450	400	450	400	350	400	350	300	400	350	350	300	350	250

Додатки

Додаткові вимоги:

1. Результати, які фіксуються з використанням автоматичного хронометражу, відмічено у таблиці 17 літерою «а». Результати, які фіксуються за допомогою ручного хронометражу, наведено без відміток.

2. Нормативи для присвоєння спортивних звань та розрядів з бігу і ходьби у приміщенні, які наведено у таблиці 17, використовуються тільки за довжини бігової доріжки по колу не більше 200 м. За відсутності нормативів для змагань у приміщенні використовуються нормативи для стадіону.

3. Виконання кваліфікаційних нормативів майстра спорту України з бігу на 100 м, 200 м та 100 м, 110 м з бар'єрами, стрибка у довжину, потрійного стрибка зараховуються, якщо швидкість вітру не перевищує + 2 м/с.

4. У разі використання автохронометражу кваліфікаційні норми збільшуються на 0,24 с.

5. Оцінка результатів у багатоборстві здійснюється за таблицею ІААФ.

6. Спортивні розряди (III розряд та I–III юнацькі розряди) присвоюються за умови виконання нормативів загальної фізичної підготовки, наведених у таблиці 18, за результатами яких потрібно набрати 20 балів у п'яти вправах за вибором.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: учеб. пособие для физкультурных учеб. заведений / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Х.: Основа, 1996. – 184 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посіб. / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
3. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів факультетів фіз. культури пед. інститутів та університетів / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
4. Балахничев В. В. Бег на 110 м с барьерами / В. В. Балахничев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
5. Бобровник В. І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень / В. І. Бобровник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С. 3–11.
6. Бобровник В. И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: монография / В. И. Бобровник. – К.: Наук. світ, 2005. – 322 с.
7. Бобровник В. И. Методические подходы формирования технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации / В. И. Бобровник, Е. К. Козлова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 190–193.
8. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
9. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
10. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
11. Быстров В. А. Основы обучения и тренировки юных легкоатлетов / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.
12. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации / М. М. Булатова // Наука в олимп. спорте. – 1999. – Спец. вып. – С. 33–50.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

14. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
15. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Сов. спорт, 2014. – 352 с.
16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 296 с.
17. Врублевский Е. Технологические компоненты индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. Врублевский, В. Балахничев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 50–53.
18. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
19. Гагуа Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
20. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.
21. Донской Д. Д. Теория строения действий / Д. Д. Донской // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 3. – С. 9–13.
22. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
23. Энока Р. М. Основы кинезиологии / Р. М. Энока. – К.: Олимп. лит., 1998. – 398 с.
24. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [5-е изд.]. – М.: Академия, 2008. – 464 с.
25. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 213–225.
26. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
27. Зеличенко В. Б. Анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира / В. Б. Зеличенко // Легкая атлетика. – 2004. – № 10–11. – С. 30–32.
28. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
29. Зотько Р. Берегите связки. Специальные упражнения для укрепления связок и сухожилий / Р. Зотько // Легкая атлетика. – 2001. – № 1–2. – С. 22–24.
30. Книга тренера по лёгкой атлетике / [под ред. Л. С. Хоменкова]. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 400 с.
31. Козлова О. К. Побудова тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів протягом року на етапі збереження вищої спортивної майстерності /

О. К. Козлова, С. П. Совенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 37–42.

32. Колот А. В. Совершенствование скоростно-силовых качеств высококвалифицированных легкоатлетов в годичном тренировочном цикле (на примере тройного прыжка): дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Колот Андрей Васильевич. – К., 2006. – 227 с.

33. Королев Г. И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека / Г. И. Королев. – [2-е изд.]. – М.: Мир атлетов, 2003. – 538 с.

34. Королев Г. И. Управление системой подготовки в спорте. На примере подготовки в спортивной ходьбе / Г. И. Королев. – М.: Мир атлетов, 2005. – 192 с.

35. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

36. Лапутин А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А. Н. Лапутин // Наука в олимп. спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.

37. Лапутин А. Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А. Н. Лапутин, В. И. Бобровник. – К.: Знання, 1999. – 166 с.

38. Лёгкая атлетика и методика преподавания: учебник для институтов физ. культуры / [под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 272 с.

39. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культуры / [под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова]. – [4-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

40. Легкая атлетика: учебник / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.

41. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

42. Легкоатлетические прыжки / [А. П. Стрижак, О. И. Александров, С. П. Сидоренко, В. А. Петров]. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.

43. Лищенко В. Е. К построению многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов / В. Е. Лищенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 3. – С. 21, 22.

44. Максименко Г. Н. Теоретико-методологические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск: Альма-матер, 2007. – 394 с.

45. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 320 с.

46. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 324 с.

47. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.

48. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / [под общ. ред. В. А. Соколова и др.]. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

49. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
50. Озолин Н. Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности / Н. Г. Озолин // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 1. – С. 21–23.
51. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО Издательство АСТ, 2003. – 864 с.
52. Орлов Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 528 с.
53. Петровський В. В. Особливості адаптації спортсменів до швидкісних навантажень / В. В. Петровський // Легка атлетика. – 1996. – № 2. – С. 14–18.
54. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
56. Платонов В. М. Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 3–8.
57. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
58. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с; – Кн. 2. – 752 с.
59. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: [навч. посіб.] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К.: Олимп. л-ра, 1995. – 320 с.
60. Платонов В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
61. Полищук В. Д. Легкоатлетическое десятиборье / В. Д. Полищук. – К.: Наук. світ, 2001. – 252 с.
62. Попов В. Б. Как планировать тренировки? / В. Б. Попов // Легкая атлетика. – 2000. – № 8. – С. 30–31.
63. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.
64. Правила соревнований ИААФ на 2018–2019 гг. / [под общ. ред. В. Зеличенка, Е. Орловой]. – 206 с. – Режим доступа: http://uaf.org.ua/statistics/books/iaaf_rules_2018-2019.html (дата звернення 20.02.2018). – Назва з екрана.
65. Прыжки: Официальное руководство ИААФ – обучение и сертификация тренеров / [под общ. ред. В. Зеличенка]. – М., 2001. – 192 с.
66. Разумовский Е. А. Факторы, определяющие высшие достижения легкоатлетов / Е. А. Разумовский // Легкая атлетика. – 1994. – № 7. – С. 13–15.
67. Рыбковский А. Г. Организация управления в спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, А. О. Светова. – Донецк: ООО “Друк-Инфо”, 2007. – 420 с.

68. Сахновский К. П. Построение заключительного этапа многолетней подготовки / К. П. Сахновский // Наука в олимп. спорте. – 2001. – № 2. – С. 21–24.
69. 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.
70. Сиренко В. А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В. А. Сиренко. – К.: Здоров'я, 1990–140 с.
71. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции: учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
72. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг; пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.
73. Совенко С. П. Обґрунтування раціональної побудови тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності у річному циклі підготовки / С. П. Совенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6. – С. 108–112.
74. Совенко С. П. Спортивна ходьба: навч. посіб. / С. П. Совенко, Ю. М. Андрущенко, А. В. Соломін, В. Є. Виноградов. – К.: ТОВ “НВФ “Славутич-Дельфін”, 2018. – 144 с.
75. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / [под ред. Е. Е. Аракеяна, Ю. Н. Примакова, М. П. Шестакова]. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
76. Степанова М. Барьерный бег на 400 метров: на дистанции – женщины / М. Степанова, В. Степанов. – М.,: Олимпия Пресс; Терра-Спорт, 2002. – 176 с.
77. Суслов Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.
78. Суслов Ф. П. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла: реальность и иллюзии / Ф. П. Суслов, С. П. Шепель // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 57–61.
79. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
80. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / [под ред. Ю. Ф. Курамшина]. – [2-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
81. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – М.: Сов. спорт, 1992. – 192 с.
82. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
83. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Сов. спорт, 2006. – 496 с.
84. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимп. лит., 2001. – С. 504.
85. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса: научно-практическое руководство / [науч. ред. Дж. Д. МакДугал, Г. Э. Уэнгер, Г. Дж. Грин]. – К.: Олимп. лит., 1998. – 431 с.

Література

86. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – 328 с.
87. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкрєбтій. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.
88. Юшкевич Т. П. Совершенствование методики тренировки легкоатлетов высокой квалификации / Т. П. Юшкевич // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 14–16.
89. Юшко Б. Н. Вплив сумісних тренувальних програм в окремих заняттях на розвиток швидкості у бігунів-спринтерів / Б. Н. Юшко // Легка атлетика. – 1994. – № 2. – С. 29–37.
90. Bompa T. Periodization training for sports / T. Bompa. – Champaign: Human Kinetics, 1999. – 248 p.
91. Fraley J. B. Complete book of jumps / J. B. Fraley // Human Kinetics. – 1998. – P. 89–109.
92. Guthrie M. Coaching Track and Field Successfully / M. Guthrie. – Champaign: Human Kinetics, 2003. – 224 p.
93. IAAF Kids` Athletics / Программа ИААФ «Детская легкая атлетика» / Под общей редакцией Вадима Зеличенка. – М.: Московский региональный центр развития ИААФ, 2006. – 63 с.
94. Internationale und nationale Entwicklungstendenzen auf der Grundlage der Ergebnisse der Olympischen Sommerspiele in Sydney mit Folgerungen für den Olympiazzyklus 2004 / A. Pftzner, M. Reiss, K. Rost, H. Tunnemann // Leistungssport. – 2001. – № 1. – S. 20–25.
95. Lange M. Der Flop – ein Übungskatalog / M. Lange // Leichtathletiktraining. – 1999. – № 4. – P. 4–6.
96. Meier H. Neue Aspekte der Gelenk Stabilisation – das Sling-Training / H. Meier // Leistungssport. – 2006. – № 2. – P. 19–27.

Електронні ресурси:

97. <https://www.iaaf.org> – International Association of Athletics Federations / [Електронний ресурс].
98. <http://www.uaf.org.ua> – Федерація легкої атлетики України / [Електронний ресурс].
99. <https://zakon.rada.gov.ua/laws> – Верховна Рада України. Законодавство України / [Електронний ресурс].
100. <http://dmsu.gov.ua> – Міністерство молоді та спорту України / [Електронний ресурс].

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ В НАВЧАЛЬНИХ ГРУПАХ, РЕЖИМ РОБОТИ ТРЕНЕРІВ, НАПОВНЮВАНІСТЬ ГРУП	5
2. ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	14
2.1. Мета і завдання спортивної підготовки легкоатлетів	14
2.2. Засоби, методи і специфічні принципи підготовки легкоатлетів	15
2.3. Вікові особливості спортивної підготовки легкоатлетів	19
2.4. Побудова підготовки легкоатлетів у річному циклі	22
2.5. Засоби відновлення та стимуляції працездатності легкоатлетів	26
2.6. Організаційно-методичні вказівки до проведення теоретичних і навчально-тренувальних занять	28
2.7. Використання легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку дітей віком 7-9 років. Організація змагань	37
3. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ	48
3.1. Біг на короткі дистанції	48
3.2. Біг на середні та довгі дистанції	59
3.3. Біг на наддовгі дистанції	66
3.4. Спортивна ходьба	67
3.5. Бар'єрний біг	74
3.6. Біг з перешкодами	83
3.7. Стрибок у висоту	90
3.8. Стрибок з жердиною	97
3.9. Стрибок у довжину	105
3.10. Потрійний стрибок	108
3.11. Метання списа	115
3.12. Штовхання ядра	123
3.13. Метання диска	126
3.14. Метання молота	134
3.15. Багатоборства	141

Зміст

ДОДАТКИ	154
Д о д а т о к 1. Річні навчальні плани-графіки підготовки для груп дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів освіти спортивного профілю	154
Д о д а т о к 2. Класифікаційні норми та вимоги єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (легка атлетика)	163
ЛІТЕРАТУРА	183

Навчально-методичне видання

Володимир Ілліч БОБРОВНИК
Сергій Петрович СОВЕНКО
Андрій Васильович КОЛОТ

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл
олімпійського резерву, шкіл вищої
спортивної майстерності та спеціалізованих
навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск *А. А. Ребрин*
Редактор *В. Д. Венгер*

Формат 60×90/16. Ум. друк. арк. 12,0.
Тираж 1000 прим. Зам. №

Віддруковано у ТОВ Видавництво «Логос»
із оригіналів автора. Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 201 від 27.09.2000 р.
01030, Київ-30, вул. Богдана Хмельницького, 10,
тел. 235-60-03

ДЛЯ НОТАТОК
