

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДВОДЯЩИЕ  
И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ  
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ КОПЬЯ У УЧАЩИХСЯ  
НА II СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**А. М. Ярош**

(Средняя школа № 16, Мозырь, Беларусь)

В статье проанализированы особенности техники метаний копья, методы, средства обучения рациональной технике метания копья.

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. В настоящее время метание широко распространено в Европе, США, на Кубе. В странах Южной Америки, на Азиатском и Африканском континентах метание копья широкого распространения не получило [1].

Следует отметить то, что метание копья входит в программу районной, областной, республиканской Спартакиады по легкой атлетике среди учащихся II ступени общего среднего образования. Программа

учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования не предусматривает изучения метания копья на уроках физической культуры и здоровья. Поэтому целенаправленно заниматься подготовкой метателей копья можно только во внеурочное время на секционных занятиях по легкой атлетике.

Очень важно на первых секционных занятиях сформировать у учащихся правильное представление о рациональной технике легкоатлетических метаний копья.

Следует обратить внимание учащихся на то, что держать копье за обмотку необходимо плотно, но не напряженно, так как любое напряжение кисти не даст выполнить хлестообразное движение, уменьшит вращение копья, создающего устойчивость в полете.

Отведение копья начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку. Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: скрестный шаг и постановка ноги в упор.

Следует отметить, что важнейшей деталью в подготовке к выполнению финального движения является обгон туловища ногами и тазом, что обеспечивает оптимальное положение метателя для выполнения броска – положение наклона туловища назад под углом в  $60-70^{\circ}$ .

Следует обратить внимание на то, что после выпуска снаряда метатель продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом необходимо копье-метателю выполнить перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу чуть вверх и наклоняясь вперед, затем выпрямиться за счет последнего отведения плеч назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5–2 метра от линии броска.

Поэтому в процессе секционных занятий по легкой атлетике для успешного освоения техники метания копья учащимися II ступени общего среднего образования необходимо поэтапно решать задачи, представленные в таблице [2].

#### Методы, средства обучения технике метания копья

№ задачи	Методы, средства обучения	Методические указания
1. Ознакомить с техникой метания копья.	Рассказ об истории возникновения метаний, технике метания копья, достижениях копье-метателей мирового класса, возникновении и развитии метания в Беларуси.	Использовать кинограммы, видеоматериалы, фотоматериалы, презентации.

*Окончание таблицы*

№ задачи	Методы, средства обучения	Методические указания
2. Обучить держанию и выбрасыванию копья.	Метание копья обеими руками, снаряд удерживается над головой, левая рука – сзади правой; метание копья с места в цель одной рукой.	Прикладывать усилия точно в продольную ось копья.
3. Обучить метанию копья с места.	Имитация финального усилия из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания.	При выпуске копья туловище не сгибать.
4. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.	Имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Имитация отведения копья с последующим скрестным шагом.	Удерживать метающую руку параллельно земле, контролировать положение наконечника копья во всех фазах движения.
5. Обучить метанию копья с четырех бросковых шагов.	Обучение четырем бросковым шагам из исходного положения стоя грудью вперед, левая нога впереди.	Бросковые шаги выполнять медленно.
6. Обучить метанию копья с укороченного разбега.	Из исходного положения, стоя грудью вперед, в направлении броска, левая нога впереди, выполнить четыре бросковых шага без выпуска снаряда (с выпуском снаряда).	В бросковых шагах строго следить за отведением руки с копьем в исходное положение для броска.
7. Обучить метанию копья с полного разбега.	Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Метание копья с укороченного разбега. Метание копья с полного разбега.	Метание копья с полного разбега с коррекцией фаз метания.
8. Совершенствовать технику метания копья.	Метание копья с полного разбега.	Устранять появляющиеся ошибки.

В перспективе необходимо использовать возможности тренажерных залов школы, нестандартного оборудования для подготовки учащихся II ступени общего среднего образования в метании копья на протяжении учебного года с целью развития физических качеств учащихся и овладением рациональной техникой метания копья. Благодаря этому итогом секционных занятий по легкой атлетике будет успешное выступление учащихся на соревнованиях различного уровня. А для популяризации легкой атлетики, в частности ее технических видов, необходимо направлять наиболее подготовленных учащихся в спортивные секции детских юношеских спортивных школ.

На наш взгляд, для технически правильных выполнений легкоатлетических метаний копья учащиеся должны обладать гибкостью, ловкостью и выносливостью, для чего необходимо выполнять комплексы специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений, характеризующиеся большой физической нагрузкой.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подготовительных и специально-подводящих упражнений позволяют эффективно развивать физические качества и формировать рациональную технику метания копья у учащихся на II ступени общего среднего образования.

### Список использованной литературы

1. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский. – Мн. : Тесей. – 2005. – 336 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. : ил.