

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

**А. М. Ярош**

(Средняя школа № 16, Мозырь, Беларусь)

В статье проанализированы особенности техники легкоатлетических метаний молота, приведены примеры специально-поводящих и специально-подготовительных упражнений, рассматриваются методы, средства обучения, методические указания, применяемые при обучении учащихся метанию молота.

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от занимающихся большой физической силы.

Поэтому обучение технике метания молота должно быть построено с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательного опыта занимающихся. Метание молота – сложная по структуре система целенаправленных движений, которая объединяет определенное количество составляющих ее простых и сложных элементов [1, с. 261].

Следует обратить внимание на то, что метание молота 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 молота на уроках физической культуры и здоровья. Поэтому целенаправленно заниматься подготовкой метателей молота можно только во внеурочное время на секционных занятиях по легкой атлетике.

Очень важно с первых занятий обучения технике метания молота соблюдать меры безопасности, выполнять метания молота только на специально оборудованных площадках и секторах.

Следует отметить, что для успешного освоения учащимися техники метания молота необходимо иметь хорошую силовую и скоростную подготовку [2, с. 601].

Совершенно очевидным является и тот факт, что вес снаряда при обучении технике метания молота должен соответствовать весу и силе учащихся, при этом можно использовать вспомогательные снаряды.

На первых секционных занятиях легкой атлетики в метании молота необходимо обращать внимание на правильное держание молота и предварительное вращение снаряда. Важным моментом в метании молота является финальное усилие, которое должно вытекать из предшествующих ему поворотов, и является их продолжением. Несмотря на то, что четыре поворота чаще всего используют метатели, не обладающие высокими антропометрическими данными, очень существенным является то, что учащиеся, обучающиеся метанию молота, должны метать только с четырех поворотов.

Поэтому в процессе секционных занятий по легкой атлетике для успешного освоения техники метания молота учащимися II ступени общего среднего образования необходимо поэтапно решать задачи (табл.).

**Задачи, методы, средства обучения, методические указания,  
применяемые в формировании техники легкоатлетических метаний  
молота у учащихся на II ступени общего среднего образования**

№ задачи	Методы, средства обучения	Методические указания
1. Ознакомить учащихся с техникой метания молота.	Метания и упражнения с молотом выполнять из круга с ограждением сеткой безопасности, по команде учителя.	Использовать видеоматериалы, презентации.
2. Обучить учащихся правильно держать молот и технике предварительных вращений.	Для правильного держания снаряда необходимо взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы опутить удобство хвата. Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе.	Упражнения следует выполнять, обращая внимание на повороты туловища и плеч навстречу молоту.
3. Обучить технике поворота с молотом.	Повороты без снаряда под счет: а) на счет «раз» – первая половина поворота, на счет «два» – вторая; б) без счета, с равномерной скоростью.	При выполнении поворота шар молота должен двигаться вместе с телом метателя.
4. Обучить технике финального усилия в метании молота.	Для овладения техникой финального усилия необходимо применять следующие специальные упражнения: метание ядра или гири двумя руками через голову назад.	Важно убедить учащихся, что финальное усилие есть продолжение поворота.
5. Обучить технике метания молота с поворотами.	Для овладения техникой метания молота с поворота необходимо выполнять следующие упражнения: метание молота с одного поворота; метание разных снарядов с тремя и более поворотами.	Сначала следует применять облегченный снаряд.
6. Совершенствовать технику метания молота.	Метание молота с трех-четырёх поворотов из круга с максимальной скоростью метания.	Использовать все описанные ранее упражнения.

В перспективе необходимо использовать возможности тренажерного зала школы, нестандартного оборудования для подготовки учащихся II ступени общего среднего образования в метании молота на протяжении учебного года с целью развития физических качеств учащихся и овладения рациональной техникой метания молота. Постоянно развивая физические качества учащихся и формируя у них рациональную

технику метания молота можно достичь высоких результатов 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 и школ олимпийского резерва.

На наш взгляд, для технически правильных выполнений легкоатлетических метаний молота учащиеся должны обладать силой и гибкостью, 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 молота у учащихся на II ступени общего среднего образования.

### **Список использованной литературы**

1. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика / М. Е. Кобринский. – Минск : 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.