

**Гоншовський В. М., Колісник О. І., Ладиняк А. Б.**

## **ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА**

В статті розкривається методика навчання техніки метання диска. Пропонуються спеціальні підвідні вправи і послідовність у їх застосуванні для оволодіння технікою метання диска з місця та з поворотом.

**Ключові слова:** метання диска, метання з місця, метання з поворотом, підвідні вправи, техніка.

Метання диска давній вид легкої атлетики, характеризується короткочасним («вибуховим») зусиллям м'язів ніг, тулуба, плечового поясу і рук при їх координованій взаємодії. Успіх змагальної діяльності в основному залежить від двох факторів: фізичної і технічної підготовленості металників [1, 3, 5].

Відносно найбільш важливе (у порівнянні з іншими видами легкої атлетики) значення техніки у метанні диска, що демонструється спортсменами і складність оволодіння нею дозволяє віднести цей вид легкої атлетики до складно технічних видів спорту [3, 5, 9].

Метання диска з місця і з поворотом на думку багатьох авторів являються основними засобами технічної підготовки дискоболів [3, 6, 8].

Оволодіння технікою метання диска з місця дозволяє зосередити увагу спортсмена на виконанні фінального зусилля, як найважливішої фази техніки, від успішного виконання якої залежать ті характеристики, що безпосередньо визначають дальність польоту приладу (початкова швидкість і кут вильоту диска, а також положення його площини в польоті відносно зустрічного потоку повітря). У зв'язку з тим, що диск володіє вираженими аеродинамічними властивостями (здатності до планування у повітрі під час польоту) положення його площини (на відміну, наприклад, від положення приладу у метанні молота та штовхання ядра) під час польоту має особливе значення [3, 6, 12].

Оволодіння технікою метання диска з поворотом дозволяє суттєво збільшити початкову швидкість вильоту приладу [4, 9, 12]. Техніка метання диска з місця та з поворотом вивчалась багатьма спеціалістами [3, 6, 12].

Техніка метання диска досить детально висвітлена в багатьох підручниках і посібниках з легкої атлетики. Зроблені також аналіз типових помилок у техніці провідних металників диска, вказано на причини виникнення цих помилок та шляхи для їх усунення, в той же час методика навчання цього технічно-складного виду легкої атлетики висвітлена досить поверхнево, що не дозволяє науково обґрунтувати місце і значення спеціальних підвідних вправ і послідовність у їх застосуванні для оволодіння технікою метання диска, як з місця так і з поворотом, що визначає проблему нашого дослідження і актуальність її вирішення.

**Мета дослідження** – визначення основних завдань та засобів технічної підготовки для навчання техніки метання диска учнів груп ДЮСШ, що спеціалізуються у цьому виді легкої атлетики.

Багаторічний досвід роботи з юними метальниками свідчить, що процес навчання техніки метання диска повинен бути добре організований. Місця для занять метанням диска, інвентар, що застосовується під час навчання, порядок прийнятий на заняттях, мають значення як для успішного навчання, так і для запобігання травматизму.

Навчати метання диска потрібно на твердому ґрунті, придатного для виконання поворотів або у колі для метань, підготовленому у відповідності з правилами змагань. Коло для метань обов'язково огородити загороджувальною сіткою.

Під час занять потрібно уважно слідкувати за технікою безпеки. Не допускати зустрічних метань. Місця занять повинні бути розділені загороджувальною сіткою на секції для кожного метальника. В тих випадках, коли немає можливості обладнати майданчик окремими відсіками, потрібно учнів розмістити так, щоб вони були достатньо віддалені один від одного та виконували кидки по чергово. Коли один юний метальник виконує кидок, всі інші слідкують за його метанням. При такій умові вони зможуть вберегтись від зірвавшогося приладу. У полі для приземлення приладів не повинно бути нікого. За приладами в поле виходити тільки після того, як усі метальники виконають кидки, і лише за спеціальною командою.

Тренерам та юним метальникам диска постійно слід пам'ятати, що до технічної підготовки не слід підходити ізольовано, поза зв'язком з іншими сторонами підготовки, а особливо з фізичною підготовкою. Спостереження свідчать, що процес навчання і вдосконалення техніки неможливий без постійного виховання спеціальних фізичних здібностей та фізичних якостей метальника, особливо м'язової сили, швидкості, спритності та гнучкості. Існує тісний взаємозв'язок між навчанням і вдосконаленням техніки, з однієї сторони і розвитком фізичних здібностей і якостей – з іншої.

Проведення експериментального дослідження та багаторічний досвід роботи з юними метальниками диска свідчать, що після оволодіння способом тримання диска і його випуском з метаючої руки, безпосереднє навчання техніки метання диска з місця доцільно розпочинати з роботи ніг та поворотного руху спортсмена навколо його лівої сторони. З цієї метою рекомендуються вправи: В.п.- стійка ноги нарізно, лівим боком у напрямку метання, руки за спиною або на пояс, вага тіла на правій нозі, п'ятка лівої ступні піднята над ґрунтом. Виконати поворот ліворуч, тазом і грудьми в напрямку метання, вагу тіла перенести на ліву ногу, ліву п'ятку опустити на ґрунт, а праву – підняти (виконати поворотного-поступальний рух тазом і грудьми в напрямку метання); В.п. – те ж саме, але у напівприсіді більше на правій. Виконати те ж саме, що у вправі 1 та із закінченням поворотно-поступального руху на мить розігнути ноги в колінних і гомілкових суглобах (випрямляючий рух), тобто виконати поворотно-поступально-випрямляючий рух тазом і грудьми в напрямку метання; В.п. – те ж саме, але ліва рука передпліччям перед грудьми. Виконати те ж саме, що і у вправі 2, та із закінченням поворотно-поступально-випрямляючого руху тазом і грудьми у на-

прямку метання, відвести вперед і назад ліву руку; В.п. – набути кінцевого положення замаху для метання диска з місця, утримуючи в метаючій руці допоміжний прилад (диск з петлею, ракетку із фанери, пучок гілок, віник, тощо). Імітація метання диска з місця без хвистського руху метаючої рукою; В.п. – теж саме, без утримання в метаючій руці допоміжного приладу. Імітація метання диска з місця.

Імітація метання диска сприяє набуттю правильного положення для метання диска з місця; включенням в кидок, в першу чергу роботу ніг та виконання поворотно-поступально-випрямляючого руху ногами, тазом, грудьми; утримання рівноваги під час і після кидка; послідовності, стійкості та прискорення руху; багаторазового виконання вправи.

Спостереження та експериментальні дослідження свідчать, що безпосереднє навчання метання диска з місця слід розпочинати з метання малих гумових м'ячиків, коротких палиць, гумових трубок, пучка гілок, тощо. Це пояснюється тим, що застосування на першому етапі навчання метання основного приладу (диска) неодмінно призведе до виникнення у початківця значних помилок. Початківцю важко оволодіти основами метання, слідкуючи одночасно за правильністю виконання всіх компонентів руху і за точністю прикладання зусиль в ребро диска та правильним випуском площини диска в політ. Тільки після того, коли послідовність основного руху буде вивчена, тоді початківцю буде значно легше оволодіти прикладенням зусилля точно в ребро диска та правильно випустити його в політ.

Для безпосереднього оволодіння технікою метання диска з місця пропонуються вправи: В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям у напрямку метання, диск у вільно опущеній руці. Після розмахування рукою з диском в горизонтальній площині та замаху праворуч-назад виконати кидок приладу вперед під кутом 30-36°; В.п. – стійка ліва нога вперед, диск у вільно опущеній руці, вага тіла на зігнутій правій нозі. Після замаху виконати кидок; В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком у напрямку метання (В.п. для метання диска з місця), диск у вільно опущеній руці. Після розмахування рукою з диском в горизонтальній площині та замаху праворуч-назад, поворотно-поступально-випрямляючим рухом ногами, тазом і грудьми, в напрямку метання виконати кидок; В.п. – стійка лівим боком у напрямку метання, диск у вільно опущеній руці. Одночасно з виконанням замаху ліву ногу відвести вперед у напрямку кидка та набувши положення замаху для метання диска з місця, виконати кидок.

Навчання техніки повороту можна розпочинати одночасно з вирішення попередніх завдань. Елементи повороту та поворот у метанні диска вивчають без диска, а згодом з диском.

Основні підвідні вправи для навчання техніки повороту в метанні диска:

У положенні замаху для метання диска з поворотом, ходьба по лінії правим плечем вперед, по черговою обертаючись на носках ступнів ніг. Добитись утримання положення замаху; Те ж саме, але у напівприсіді, утримуючи у метаючій руці допоміжний предмет (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, фанерну ракетку, тощо); В.п. – В.п. для метання диска з повороту в положенні замаху.

Багаторазове виконання початку входу в поворот на внутрішній стороні ступні лівої ноги та повернення у В.п.. Під час входу в поворот добитись утримання положення замаху та перенесення ваги тіла з правої ноги на ліву. Вхід у поворот – це технічний елемент, який починається з обертання лівої ступні на внутрішній стороні, проходом таза на ліву ногу і відштовхуванням правої ступні; В.п. – те ж саме, що у попередній вправі. Утримуючи положення замаху обертання навколо лівої ноги на її носку на  $360^\circ$  (кругом), відірвавши від ґрунту. Із закінченням обертання праву ногу опустити на ґрунт у В.п. Добитись рівноваги під час обертання на лівій нозі, утримання положення замаху та тримання правої ноги під час обертання у положенні відведення праворуч; В.п. – те ж саме. Утримуючи положення замаху та здійснюючи вхід у поворот виконати круговим махом крок правою ногою вперед до напрямку метання і опустити її на ґрунт передньою частиною ступні на 10-12 см праворуч від вісі метання. Ліву ступню від ґрунту не відривати. Вагу тіла на праву ногу не переносити; В.п. – те ж саме. Виконавши попередню вправу, (не зупиняючи руху) передати обертання з лівої ноги на праву та одночасно круговим махом і кроком лівою ногою до напрямку метання набути В.п., як для метання диска з місця. Поворот виконувати по повздовжній вісі напрямку метання. При потребі робити розмітку на ґрунті для розстановки ступнів ніг. Домагатися, із закінчення виконання вправи, набути В.п., як для метання диска з місця; В.п. – те ж саме. Виконуючи попередню вправу в момент завершення входу в поворот до положення обличчям до напрямку метання здійснити поштовх лівою ногою та набути В.п., як для метання диска з місця. Домагатися чіткого і вільного виконання вправи; В.п. – те ж саме. Виконати попередню вправу, але з утриманням у метаючій руці предмет зручний для тримання (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, фанерну ракетку, тощо). Вправу виконувати з прискоренням. Звернути увагу на обгін, ритм виконання повороту та із закінченням виконання повороту набуття чіткого В.п., як для метання диска з місця; В.п. – те ж саме. Виконувати повороти змінюючи посадку (високу, середню, низьку) без утримання та з утриманням у метаючій руці предметів.

Допоміжні вправи для навчання техніки повороту:

- В.п. – стійка ноги нарізно – ліва вперед, обличчям до напрямку кидка, вага тіла на правій нозі, права рука за спиною. З перенесенням ваги тіла на ліву ногу, відштовхнутись лівою ногою, виконати різкий мах правим стегном угору-вперед та здійснити стрибок вперед у напрямку метання з приземленням на зігнуту праву ногу, нібито долаючи уявну горизонтальну перешкоду.

- В.п. – те ж саме, що у попередній вправі. Те ж саме що у вправі 1, але за рахунок колового маху стегном правої ноги приземлитись на зігнуту праву ногу у положення правим боком до напрямку метання, виконавши поворот тіла ліворуч на  $90^\circ$ . Приземлитись на передню частину ступні правої ноги. Ліву ногу на ґрунт не опускати.

- В.п. – те ж саме, що у попередніх вправах. Те саме що у вправі 2, але поворот тіла ліворуч виконати на  $180^\circ$  та приземлитись спиною до напрямку метання. Ліву ногу на ґрунт не опускати.

- В.п. – стійка обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду, рука положенні замаху для метання диска з поворотом, утримуючи у метаючій руці допоміжний предмет (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, тощо). Перестрибнути з поворотом з лівої ноги на праву і прийти у вихідне положення (як у метанні з місця) для виконання фінального зусилля.

Навчання техніки метання диска з поворотом найкраще розпочинати із якогось проміжного положення, яке б полегшувало б виконання повороту.

Такою вправою може бути метання із В.п., якого набуває металник, коли закінчує вхід у поворот із положення стоячи спиною до напрямку метання: права нога при цьому дещо розвернута коліном назовні; тулуб скручено праворуч; із цього положення металник відводить руку з диском праворуч прямо-назад навколо тулуба і згодом виконує швидкий коловий мах правою ногою коліном вперед одночасно з поворотом тіла. Поворот виконується легким невисоким стрибком в кроці без акценту на поштовх лівою ногою. Приземлення на праву ногу відбувається в положенні для фінального зусилля з наступним швидким опусканням лівої ноги. Спочатку цю вправу виконують без приладу шляхом імітації кидка, а згодом з кидком диска на задану віддаль. Оцінка техніки метання з поворотом повинна здійснюватись не тільки за виконання повороту, але за виконання фінального зусилля. Головне під час метання з поворотом – це вміння виконати вправу без зупинки, з максимальним використанням набутої швидкості повороту в фінальному зусиллі. Метати диск з поворотом без втрати набутої швидкості перед фінальним зусиллям для металників-початківців складно, тому навчання метання з поворотом потрібно розглядати як навчання єдиному цілому руху без розділення повороту і фінального зусилля. Особливу увагу потрібно звертати на правильний випуск диска. Метання диска з поворотом із положення стоячи спиною до напрямку метання можна розпочинати після того, коли металник в попередній вправі доб'ється стійкості в повороті. Тоді у В.п. попередньої вправи потрібно повернути тулуб праворуч під час замаху з диском і відповідно зміниться положення і ступнів ніг. Таким чином, металник майже непомітно підійде до В.п. спиною до напрямку метання.

Велика кількість різних помилок які мають місце у початківців, навчання метання диска з поворотом вимагає індивідуального підходу. Так, наприклад, вхід у поворот деякі металники розпочинають не з обертання лівої ступні. А з повороту плечового поясу і голови ліворуч. Цей помилковий рух як правило ускладнюється тим, що таке випередження плечового поясу зберігається до фінального зусилля. Така помилка є наслідком того, що приземлюючись на праву ногу в повороті металник знаходиться перед фінальним зусиллям не спиною, а лівим боком і навіть грудьми до напрямку метання. Опускаючи потім ліву ногу на опору, він змушений перенести на неї вагу тіла. Таким чином. Одні помилки є причиною інших.

Щоб виправити навичку передчасного повороту плечового поясу і голови ліворуч, потрібно уточнити уявлення про правильні рухи під час входу у поворот і багаторазово повторювати імітацію повороту. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на передчасне обертання лівої ноги і на послідовний рух правою

ногою вперед в поворот з випередженням. Найбільш доцільно під час імітації повороту з метою виправлення даної помилки є поворот з довгою палицею (спис, планка для стрибків у висоту, тощо). Палиця при цьому кладеться на плечі за голову і захоплюється ззаду – зверху випрямленою повздовж неї правою рукою. Ліва рука зігнута і підтримує палицю біля лівого плеча хватом низу. Після повороту початківці інколи ставлять ліву ногу на носок та продовжують тримати її так і у фінальному зусилля. Таке нестійке та не вигідне для виконання фінального зусилля положення необхідно виправляти як можна раніше. Для цього потрібно спокійно виконувати поворот до приземлення на праву ногу і кожного разу після цього ставити ліву ногу на всю ступню, або на її внутрішні краї. Після того як вправа буде виконуватись правильно, поворот можна виконувати на більшій швидкості і закінчувати рух кидком диска. Типовою помилкою для початківців є також високий стрибок після поштовху лівою ногою під час входу в поворот з випрямленням ніг замість бігового низького стрибка в групванні. Наслідок високого стрибка приводить до «грузного» приземлення після повороту на прямі ноги створюючи ритм руху, який затрудняє виконання фінального зусилля. З метою усунення високого стрибка необхідно добитись від початківця виконання повороту на ледь зігнутих ногах. Для успішного вирішення завдання крім зразкового показу і пояснення метання диска з поворотом та використання вище згаданих вправ можна пропонувати: метання з поворотом поза колом різних допоміжних предметів (коротких гумових палиць або трубок, малих гумових м'ячів, пічок гілок та дисків меншої ваги та діаметру); метання з поворотом різних допоміжних предметів з кола; метання з поворотом основного приладу поза колом та з кола; метання диска з кола з різною швидкістю і випрямленням помилок.

Засоби технічної підготовки на етапі вдосконалення техніки:

Метання диска з поворотом з оптимальним прискоренням; Метання диска з двох поворотів; Метання диска з поворотом у низькій посадці; Метання диска з поворотом з закритими очима, забезпечивши правила техніки безпеки; Метання диска з поворотом більшого діаметру; Метання диска з поворотом більшої (на 200-300 гр.) ваги; Метання диска з поворотом в ускладнених кліматичних умовах (випадання дощу, сильна спека, тощо); Метання диска з поворотом з врахуванням сили і напрямку вітру; Метання диска створюючи змагальну ситуацію; Метання диска в ціль на задану відстань; Метання дисків різної конструкції.

Узагальнюючи вищеозначені дані також потребують уваги наступні вимоги: безпосереднє навчання техніки метання диска, як з місця так і з поворотом доцільно розпочинати з роботи ніг; метання допоміжних приладів за способом метання диска на перших етапах навчання дозволяє юному металюнику зосередити свою увагу на оволодінні основними елементами техніки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапах углублённой тренировки и спортивного совершенствования: автореф. дис. канд.пед наук. М., 1992.

2. Бизин В.П. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): автореф. канд. пед. наук. Киев, 1987.
3. Буханцов К.И. Метание диска. М.: Фізкультура и спорт, 1977. 88 с.
4. Виставкін М.І. і Синицький З.П. Навчання окремих видів легкої атлетики. «Радянська школа». К.: 1964. 111с.
5. Григалка О. Метание диска. М.: ФИС, 1966. 160 с.
6. Григалка О. Метание диска. Легкая атлетика, 1985, № 9. С. 8-12.
7. Гурман Л.Д., Солопчук М.С. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ Кам'янець-Подільський «Абетка-НОВА», 2001. 44 с.
8. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: Фізкультура и спорт, 1987. 112 с.
9. Коробов А.В. Школа легкой атлетики М.: ФИС, 1968. 336с.
10. Коробченко В.В. Легкая атлетика. К.: «Вища школа». 1979. 224с.
11. Станчев Стефан Техническая подготовка легкоатлетов метателей: Пер. с болг. М.: ФИС. 1981.135с.
12. Тутевич В.Н. Теорія спортивних метань. М.: ФИС, 1969. 312с.

In clause the technique of training of technics of a throwing of a disk shows. Special preparatory exercises and sequence in their use for mastering by technics of a throwing of a disk from a place and with turn are offered.

**Keywords:** a throwing of a disk, a throwing from a place, a throwing with the turn, bringing exercises, technics.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 796.011.3:373.5

**В. В. Граневский**

## **ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИЯ ДИСГАРМОНИЧНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА**

В статье рассмотрена методика физического воспитания старшекласников, основанная на применении средств бодибилдинга, учитывающая их соматический тип, позволяющая дифференцировано подойти к объему выполняемых нагрузок, что будет способствовать гармонизации физического развития, повышению двигательной активности, улучшению психического состояния и укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** бодибилдинг, эктоморфный соматический тип, эндоморфный соматический тип, дисгармоничное физическое развитие, учебно-тренировочные занятия.

**Постановка проблемы.** Современные социально-экономические условия жизни общества представляют все возрастающие требования к здоровью подрас-