

Список літератури

1. Магльований А. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій [Електронний ресурс] / А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух // Спортивна наука України. – 2015 – № 5 – С. 16–20. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>
2. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Ольховий. – Львів, 2005. – 20 с.
3. Романчук С. В. Підготовка керівників фізичної підготовки під час навчання у військових навчальних закладах / Романчук С., Романчук В., Боярчук О., Гусак О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту – Вип. 13: у 4-х т. – Львів, 2011. – Т. 4. – С. 126–130.
4. Шлямар І. Л. Методична підготовленість командира – основа фізичної підготовки підрозділу / Шлямар І. Л. // Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. 26–28 листопада 2014 р. – Київ : МОУ, 2014. – С. 358–363.

УДК796.433.7

МОДЕЛЮВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ГРАНАТИ

Ігор ЛОТОЦЬКИЙ, Олег НЕБОЖУК, Василь ДЗЯМА, Ігор РОМАНІВ

*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Вступ. Метання гранати як вид метання на сьогодні набирає дедалі більше актуальності. Особливе місце при навчанні техніки метання повинні займати спеціальні вправи з допоміжними снарядами. Це допоможе початківцям уникнути багатьох помилок, які виникають при навчанні [1, 2, 3, 4 тощо].

Мета – удосконалити моделювання методики навчання техніки метання гранати.

Результати досліджень. Послідовність завдань і доцільність вправ обумовлюються характером виду метань, що включає як окремі вправи, так і групу подібних вправ, що мають найтісніший структурний зв'язок з основною руховою дією.

У метанні, як і в будь-якому іншому виді спорту, потрібно дотримуватися певної хронології навчання:

– *ознайомлення з технікою метання гранати.*

Вирішуючи це завдання, викладач або вчитель показує техніку метання гранати з повного розбігу, пояснює особливості окремих фаз метання, пропонує учням переглянути плакати, відеофільми, знайомить з правилами змагань.

– *навчання тримання і метання снаряда.*

Для правильного і точного кидка потрібно правильно тримати снаряд. Гранату тримають так, щоб її ручка своєю основою впиралася в мізинець, зігнутий і притиснутий до долоні, а решта пальців щільно охоплювали ручку гранати. Для навчання техніки тримання і метання гранати послідовно використовують такі вправи:

- ноги на ширині плечей, вага тіла переважно на передній частині стоп, рука з малим м'ячем (з великого тенісу) попереду над плечем, зігнута в ліктьовому суглобі, вільна рука опущена вниз. Імітація кидка послідовним і безперервним випрямленням руки вперед – вгору (без перерви 8–10 разів). Потім рука продовжує рухатися вниз, убік, назад і до вихідного положення;

- з того ж вихідного положення кинути малий м'яч в підлогу і зловити його після відскоку;

- те саме вихідне положення, але метання малого м'яча в стіну, а потім в мішень;

- стоячи обличчям, а потім боком у сторону метання, ліва нога ставиться попереду. Кидок гранати за рахунок хлестоподібного руху руки.

– *навчання метання гранати з місця.*

До метання гранати з місця слід приступати після того, коли у тих хто навчається, відпрацьовані і закріплені м'язові рухи грудьми вперед і хрестоподібний рух метальною рукою при хорошій опорі на ногах. Ці відчуття створюються за допомогою таких вправ:

- імітація заключного зусилля при метанні снаряду, стоячи лівим боком в сторону метання, ліва нога знаходиться попереду, тримаючись правою рукою за гумовий джгут, закріплений на рівні плечей за гімнастичну стінку;

- метання малого (набивного) м'яча в стіну з вихідного положення, сидячи на гімнастичній лаві: двома руками; однією рукою з попереднім поворотом тулуба вправо;

- імітація фінального зусилля за допомогою партнера, стоячи лівим боком в сторону метання, ліва нога стоїть попереду, стопа повернута носком всередину під кутом 45°, права нога знаходиться в зігнутому положенні. Викладач (або партнер), тримаючи за кисть правої руки, підштовхує його під лопатку вперед, даючи відчути роботу м'язів у цьому положенні;

- метання снаряда вперед–вгору. Стоячи лівим боком в сторону метання, зігнути праву ногу, повернути тулуб направо і розгорнути вісь плечей.

- *навчання метання з кидкових кроків.*

Для вирішення поставленого завдання доцільно виконати такі вправи:

- метання гранати з одного кроку. Поставити ліву ногу в положення кроку для метання з місця, з поворотом тулуба в напрямі кидка прийняти положення «натягнутого лука».

- імітація виконання схресного кроку. Стоячи лівим боком до напрямі кидка, права рука випрямлена відведена назад і знаходиться на рівні плеча, ліва рука пряма, направлена в сторону метання на рівні плеча долоня розвернута назовні. Вага тіла – на правій зігнутій нозі, ліва нога випрямлена і поставлена на опору на відстані 2,5–3 стопи від правої. Зробити легкий стрибок з лівої ноги на праву з поставленням лівої ноги на опору;

- виконання схресного кроку правою ногою, після чого ліву ногу поставити в положення кроку з різкою зупинкою і виконати кидок гранати.

- імітація виконання схресного кроку за допомогою викладача або партнера. Під час виконання цієї вправи того, хто навчається, утримують за праву випрямлену руку. Це робиться для того, щоб ноги обганяли тулуб;

- *навчання техніки виконання розбігу і відведення гранати.*

Найбільш поширеним варіантом є метання з чотирикидкових кроків з відведенням гранати на 2 кроки способом «вперед – вниз – назад». Навчання способом відведення снаряда слід починати з положення «стоячи на місці» за допомогою таких вправ:

- імітація відведення снаряда на 2 кроки. Той хто навчається тримає гранату над плечем. Відведення снаряда здійснюється на 2 кроки під команду викладача, а потім самостійно;

- виконання імітації відведення гранати в ходьбі, а потім в бігу. Виконання на 2 кроки – відведення і на 2 кроки – повернення у вихідне положення;

- відведення снаряда на два кроки способом «вперед – вниз – назад» з подальшим виконанням швидкісного кроку і кроку лівою ногою, тобто виконання чотирикидкових кроків в цілому і прийняття початкового положення перед кидком без метання і з виконанням метання.

- *навчання техніки метання гранати з повного розбігу:*

- з вихідного положення, стоячи обличчям у напрямі метання, ліва нога знаходиться попереду, снаряд – над плечем, проводиться підхід і наступання лівою ногою на контрольну відмітку, у поєднанні з відведенням гранати;

- те саме, але з додаванням виконання схресного кроку;

- те саме, але з виконанням кидків, роблячи акцент на прискорення і ритм кидкових кроків після контрольної позначки і звертаючи увагу на узгодженість рухів ніг, тулуба, рук у фазі виконання фінального зусилля.

Розбіг поділяється на попередній і фінальний. Під час попередньої частини розбігу ліва нога повинна потрапити на контрольну точку (початок фінального розбігу), після чого починаючи з правої ноги з одночасним поворотом плечового пояса праворуч та відведенням метальної руки виконують 4 схресних кроки. Руку, якою метають повністю випрямляють вже на другому схресному кроці.

Підбір фінального розбігу починається з положення ліва нога на контрольній позначці, граната над плечем. Розбіг починається з правої ноги. Корекція розбігу здійснюється повторними пробіжками без кидка і з кидком снаряда.

– *удосконалення техніки метання гранати.*

Для вдосконалення техніки метання гранати потрібно ознайомити тих, хто навчається, з різними варіантами техніки. Зростання результатів у метанні снарядів залежить не тільки від вдосконалення техніки, а й від розвитку фізичних якостей, насамперед від зміцнення зв'язок ліктьового і плечового суглобів.

Висновок

Методичні особливості моделювання техніки метання снарядів вимагають від тих, хто навчається, високого рівня спритності (координації рухів, відчуття ритму), гнучкості та вибухової сили.

Список літератури

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бензин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям // В. П. Бензин – Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пос. для студ. физ. культуры высших пед. учебных заведений // А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва : Академия, 2003.
4. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник // В. Й. Лемешко – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011.-106 с.