

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА ДІВЧАТ  
НА ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»**

**Діна Мороз, Анна Кісіль, Галина Чорненська**

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail halyna67@gmail.com*

**Актуальність проблеми** полягає в тому, що на заняттях з дисципліни «ТіМЛА» у студенток виникають проблеми із засвоєнням техніки метання списа та в складанні контрольного нормативу. Метання списа належить до складнокоординованих видів легкої атлетики швидко-силового характеру. Техніка спортивної вправи тісно пов'язана рівнем фізичної підготовленості (А. Лапутін, 2005; І. Ратов, 2007; Ю. Гавердовський, 2007; В. Гамалій, 2004–2007).

**Мета дослідження** – удосконалити навчання техніки метання списа студенток на заняттях з дисципліни «ТіМЛА».

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми навчання техніки метання списа студенток.
2. Виявити причини виникнення цієї проблеми.
3. Розробити організаційно-методичні вказівки щодо навчання техніки метання списа студенток на заняттях з дисципліни «ТіМЛА».

**Методи дослідження:**

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури;
- 2) педагогічні методи дослідження (спостереження).

**Результати дослідження.** Спостерігаючи за складанням контрольного нормативу в метанні списа у студенток 2 курсу ФФВ, виявлено, що 40 % студенток склали контрольний норматив на 5 балів і лише 15 % – на 10 балів. Для порівняння 25 % хлопців метали спис на 5 балів, 67 % – на 10 балів. Загалом 55 % студенток склали контрольний норматив, а 45 % із складання контрольного нормативу з метання списа отримали 0 балів.

Отож студентки найчастіше допускали помилки у підготовці до фінального зусилля: відведення наконечника списа від рівня очей, прихід у положення на прямих ногах, недотримання нахилу тулуба в бік руки зі списом, а також у фінальному зусиллі: відсутність попадання в спис, метання прямою рукою збоку.

Аналізуючи літературні джерела, а також досвід тренерів та викладачів, ми дійшли висновку, що причинами такої проблеми був низький рівень швидкісно-силових якостей студенток, а також, порівняно з хлопцями, відсутність навичок кидання різних предметів, наприклад, камінців, сніжок тощо. У літературних джерелах методика навчання техніки метання списа представлена як для хлопців, так і для дівчат [2]. Тому слід використовувати додаткові засоби для підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема гнучкості плечового суглоба та швидкісно-силових якостей студенток.

Після ознайомлення з технікою метання списа слід розподілити академічну групу студентів на 2 підгрупи: 1 – хлопці, 2 – дівчата, тобто з дівчатами займатися окремо. На початку вивчення техніки метання списа (1–2 заняття) студенткам необхідно виконувати кидання тенісного м'яча в стінку (до 100 кидків на одному занятті) [1]. На 3–4 занятті рекомендуємо метання м'яча вагою 1 кг з вихідних положень: стоячи, з одного та трьох кроків, а також метання ядер 2 кг з-за голови [3]. На 1–4 заняттях обов'язково розтягувати плечовий суглоб за допомогою гуми. Далі заняття проводити традиційно.

Під кінець заняття для укріплення м'язів тулуба студенткам варто виконувати нахили тулуба вправо-вліво з диском та повороти тулуба з диском вагою 1 кг, а також вправи для м'язів живота [1–3].

### **Висновки:**

1. У літературних джерелах проблему навчання техніки метання списа студенток ЗВО фізкультурного профілю не розглядали взагалі. Методика навчання техніки складена однотипово як для хлопців, так і для дівчат.
2. Причинами низького рівня оволодіння технікою є низький рівень швидкісно-силових якостей студенток, а також, порівняно з хлопцями, відсутність навичок кидання різних предметів.
3. Розроблено організаційно-методичні вказівки щодо навчання техніки метання списа студенток на заняттях з дисципліни «ТіМЛА».

### **Список використаних джерел**

1. Алабин В. Г. 2000 упражнений для легкоатлетов : учеб. пособие для физкультурных учеб. завед. / В. Г. Алабин, Л. В. Романенко. – Харьков : Основа, 1996. – С. 142–143.
2. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям В. П. Бизин – Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
3. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – Москва : 2002. – С. 110–111.