

**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Василь Редчиць  
Наталія Мацалак  
Мар'ян Годзь**

## **Теорія і методика викладання легкої атлетики**

**Методика навчання техніки метань**  
(навчально-методичний посібник)

для студентів  
галузі знань 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”  
напрямку підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”  
денної і заочної форм навчання

Дрогобич  
2011

**УДК 796.012.442(07)**

**ББК 75.711.8**

**Р 33**

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка як навчально-методичний посібник (протокол № 3 від 17.03.2011 р.).

Рецензенти:

**Конестяпін В. Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури.

**Кондрацька Г. Д.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Відповідальний за випуск: Кізло Н. Б.** – доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник] / Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.**

У посібнику пропонуються наочні матеріали для навчання техніки легкоатлетичних метань.

Навчально-методичний посібник розрахований для студентів факультетів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів.

Відеограми: Charles Gozzoli

Фото: Photo Images: Getty Images

**УДК 796.012.442(07)**

**ББК 75.711.8**

## **ЗМІСТ**

<b>Вступ .....</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Основи техніки метань .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 2. Основи техніки метання списа (малого м'яча, гранати) .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Етапи формування техніки метання списа (малого м'яча, гранати) .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Послідовність навчання метання списа (малого м'яча, гранати) .....</b>	<b>16</b>
<b>Розділ 3. Основи техніки штовхання ядра (зі “скіку”, або лінійна техніка) .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Етапи формування техніки штовхання ядра .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Послідовність навчання штовхання ядра.....</b>	<b>27</b>
<b>Розділ 4. Основи техніки штовхання ядра (з повороту) .....</b>	<b>30</b>
<b>4.1. Етапи формування техніки штовхання ядра .....</b>	<b>31</b>
<b>4.2. Послідовність навчання штовхання ядра .....</b>	<b>40</b>
<b>Список рекомендованої літератури .....</b>	<b>43</b>

## **Вступ**

Легка атлетика є одним із важливих засобів фізичного виховання та обов'язковою дисципліною у навчальних закладах фізкультурного профілю. Одним із основних видів легкої атлетики є метання, до якого належать: штовхання ядра, метання диска, молота, списа, а також малого м'яча та гранати. Тому, виникає необхідність в унаочненні зазначених легкоатлетичних видів для ефективного засвоєння техніки.

У посібнику запропоновано наочні матеріали, які сприятимуть вивченню, закріпленню та удосконаленню техніки метань під час опанування навчальною дисципліною “Теорія і методика викладання легкої атлетики”.

Цей посібник містить візуальний опис техніки таких видів: метання списа (м'яча, гранати), штовхання ядра (зі “скіку” або лінійна техніка, та з повороту).

Пропоновані матеріали укладено відповідно до програми “Теорія і методика викладання легкої атлетики” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр”, напряму підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров'я людини” денної та заочної форм навчання.

Зазначені методичні матеріали сприятимуть удосконаленню процесу навчання під час лекційних, практичних занять, та самостійної роботи з легкої атлетики.

## **Розділ 1. ОСНОВИ ТЕХНІКИ МЕТАНЬ**

До легкоатлетичних метань належать: штовхання ядра, метання диска, молота, списа, а також малого м'яча та гранати.

Головне завдання в метаннях полягає в тому, щоб прилад подолав якомога довшу відстань.

Залежно від форми і ваги приладу, використовують різні способи метань: спис, м'яч, граната – з прямолінійного розбігу з кидком із-за голови; диск, молот – з поворотів; ядро – зі “скіку” і з повороту.

Відстань, яку долає будь-який прилад, визначається такими параметрами. Для спортсмена і тренера найважливішими вважаються три параметри: висота вильоту приладу, початкова швидкість і кут вильоту, а в метанні диска і списа – аеродинамічні властивості приладу, фактори зовнішнього середовища ( вітер, густина повітря).

Кожен із видів метань має ряд обмежень, враховуючи: а) характеристики приладів (розмір, вага та аеродинамічні властивості); б) просторові обмеження (коло у штовханні ядра, довжина розбігу в метанні списа, обмеження сектора для метань; в) технічні вимоги, встановлені правилами, які впливають на послідовність виконання рухів. Однак, існує кілька важливих загальних характеристик для усіх видів метань, розуміння яких допоможе студентам, тренеру.

### **Структура рухів**

Рухи в метаннях охоплюють чотири основні фази:

- 1. вихідне положення і тримання приладу;**

2. **розбіг і розгін приладу;**
3. **фінальне зусилля і випуск приладу;**
4. **гальмування та збереження рівноваги.**

Для навчання техніки метань застосовують метод вивчення вправи по частинах. Основну увагу необхідно зосередити на таких елементах в техніки метання:

- ознайомлення з приладом (хват);
- фінальне зусилля;
- гальмування;
- розбіг і розгін приладу.

Основні моменти опанування технікою метання:

- оптимальна швидкість під час розбігу і розгону приладу;
- вдосконалення швидкості поодиноких рухів;
- повне випрямлення тулуба під час випуску приладу;
- вдосконалення техніки з використанням легких приладів, а не змагальних;
- різноманітність вправ, приладів, ситуацій.

Основні недоліки, що допускаються у техніці метання:

- ознайомлення зі змагальними умовами спортсменів-початківців, які не досягли відповідного рівня фізичної підготовки;
- використання приладів невідповідного розміру, ваги чи аеродинамічних властивостей;
- вивчення студентами складнокоординаційних елементів техніки, які ще не досягнули відповідних результатів в уже засвоєних елементах;

- використання важких приладів для студентів, які ще не закріпили м'язів живота та ніг.

## **Розділ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА (МАЛОГО М'ЯЧА, ГРАНАТИ)**





## 2.1. ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ МЕТАННЯ СПИСА (МАЛОГО М'ЯЧА, ГРАНАТИ)

Техніка метання списа (малого м'яча, гранати) поділяється на наступні елементи: тримання приладу, розбіг, виконання кидкових кроків, фінальне зусилля (випуск списа), гальмування та збереження рівноваги (рис. 1 а, б).



Рис. 1 а. Послідовність метання списа



Рис. 1 б

## ТРИМАННЯ СПИСА (ХВАТ)

МЕТА – сильно захватити спис (рис. 2)

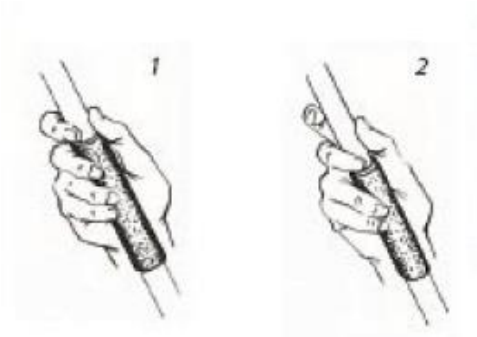


Рис. 2. Способи тримання списа:

- 1 – тримання списа великим і вказівним пальцями,
- 2 - тримання списа великим і середнім пальцями

### Технічні характеристики:

- спис лежить у руці по діагоналі;
- рука із списом розслаблена.

## РОЗБІГ

МЕТА – надати максимального прискорення металюнику і спису (рис. 3)



Рис. 3

### Технічні характеристики:

- спис тримати горизонтально над плечем;
- наконечник списа перебуває на рівні голови;
- передпліччя зафіксовано;
- біг з прискоренням розслаблений і ритмічний (6 – 12 кроків).

## **КИДКОВІ КРОКИ**

### **ЧАСТИНА 1: ВІДВЕДЕННЯ СПИСА**

МЕТА – прийняти правильне положення списа для фінального зусилля (рис. 4)

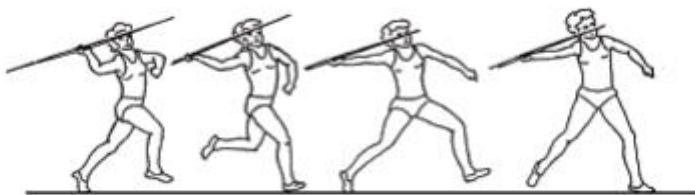


Рис. 4

#### Технічні характеристики:

- відведення починається з постановки лівої ноги;
- ліве плече “дивиться” на напрямок метання, ліва рука витягнута вперед для підтримання рівноваги;
- рука, яка метас, відведена назад під час першого та другого кроків;
- рука, яка метас, перебуває на рівні плеча або трохи вище після відведення.

### **ЧАСТИНА 2: ПЕРЕДОСТАННІЙ КРОК**

МЕТА – зайняти положення і підготувати тулуб до фінального зусилля (рис. 5)

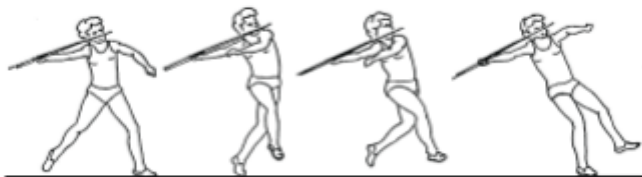


Рис. 5

Технічні характеристики:

- активне відштовхування лівою стопою без зниження швидкості;
- праве коліно виконує мах вперед (не вгору);
- тулуб відхиляється назад: ноги і тулуб “доганяють” спис;
- ліве плече і голова повернені до напрямку метання;
- передостанній крок повинен бути довшим, ніж крок під час фінального зусилля.

**ВИПУСК ПРИЛАДУ**

**ЧАСТИНА 1: ПЕРЕХІД**

МЕТА – передати швидкість від ніг до тулуба (рис. 6)



Рис. 6

Технічні характеристики:

- вісь плеча, списа і стегна паралельні;
- праве коліно і стегно активно рухаються вперед;
- метаюча рука залишається випрямленою.

**ЧАСТИНА 2: ФІНАЛЬНЕ ЗУСИЛЛЯ**

МЕТА – передати швидкість від тулуба до плечей та передпліччя (рис. 7)

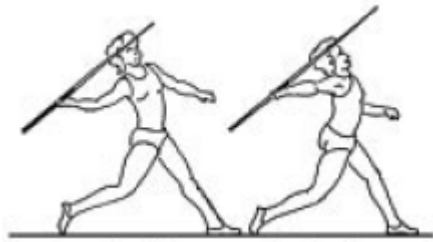


Рис. 7

Технічні характеристики:

- активна постановка лівої стопи;
- м'язи передньої частини тулуба сильно напружені в положенні “натягнутого лука”;
- плече метальної руки рухається вперед;
- лікоть метальної руки розвертається усередину, долоня “дивиться” вгору.

ЧАСТИНА 3: ФІНАЛЬНИЙ РУХ РУКИ  
МЕТА – передати швидкість від плеча і руки списа  
(рис. 8 а, б)

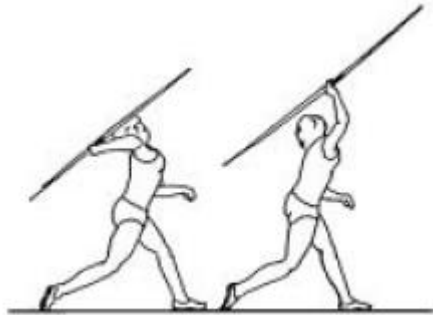


Рис. 8 а

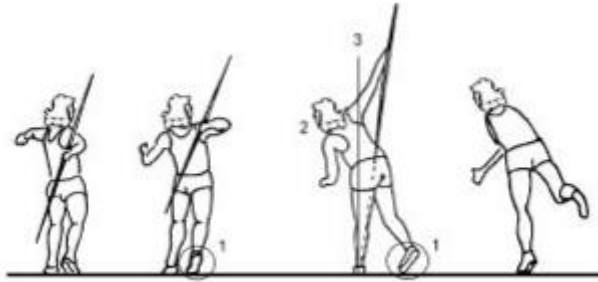


Рис. 8 б

Технічні характеристики:

- правий лікоть рухається вперед і вгору на рівні голови;
- тулуб рухається вперед;
- лікоть метаючої руки різко випрямляється;
- ліва сторона тулуба блокується положенням лівої ноги;
- права стопа зберігає контакт із землею до тих пір, поки не буде випущено спис;
- права стопа повертається на внутрішньому краї і залишається позаду (1);
- тулуб трохи нахиляється вліво, праве плече міститься над лівою стопою (2);
- метаюча рука при випуску повинна бути вертикальною (3).

ПОСТАНОВКА СТОПИ

МЕТА – розвинути швидкість і передати їй списа (рис. 9)

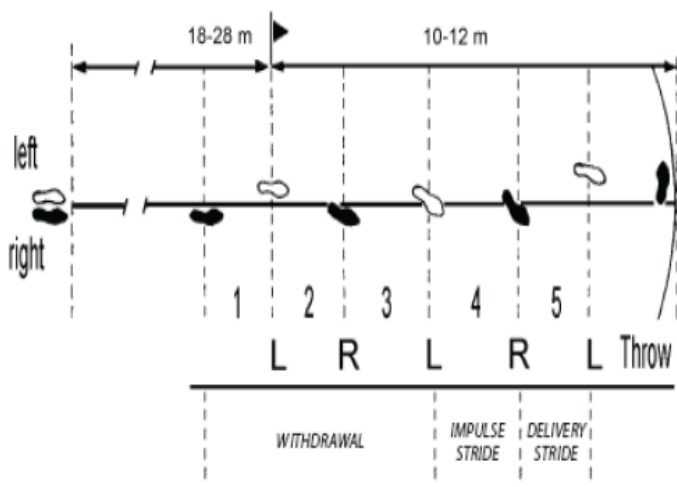


Рис. 9

Технічні характеристики:

- кидкові кроки складаються із: відведення списа, передостаннього кроку і фінального зусилля;
- швидкість збільшується до оптимального рівня.

**ГАЛЬМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ**  
**МЕТА** – зупинити рух тулуба та уникнути заступу (рис. 10)

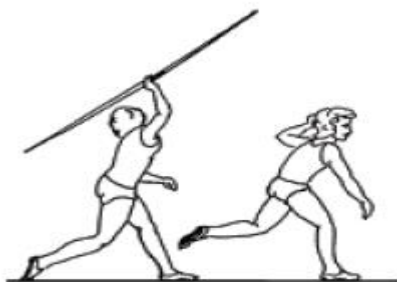


Рис. 10

Технічні характеристики:

- ноги швидко рухаються після випуску списа;
- права нога зігнута;
- верхня частина тулуба нахилена;
- ліва нога виконує мах назад;
- відстань від стопи, яка виконує гальмування, до лінії заступу – 1.5 – 2.0 м.

## 2.2. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ МЕТАННЯ СПИСА (МАЛОГО М'ЯЧА, ГРАНАТИ)

**КРОК 1:** метання вперед (рис. 11)

МЕТА – надати прискорення спису

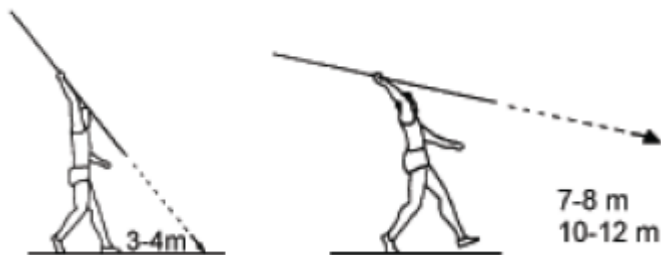


Рис. 11

**КРОК 2:** фінальне зусилля (рис. 12)

МЕТА – виконувати метання після фінального зусилля

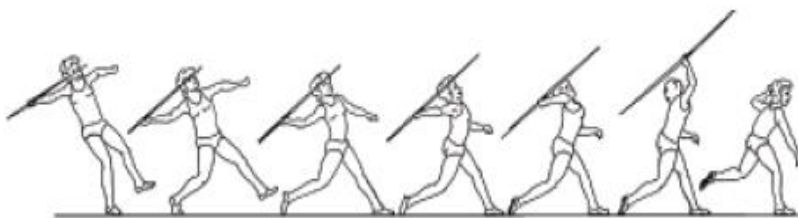


Рис. 12



**КРОК 3:** кидкові кроки і метання (рис. 13)

МЕТА – ознайомити з передостаннім кроком і об'єднати його з фінальним зусиллям

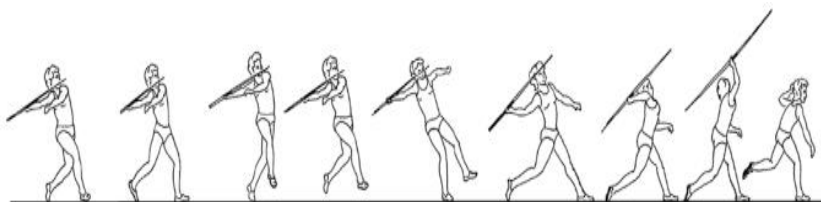


Рис. 13

**КРОК 4:** метання з 5-ти кроків розбігу (рис. 14)

МЕТА – навчити виконувати кидкові кроки з розбігу

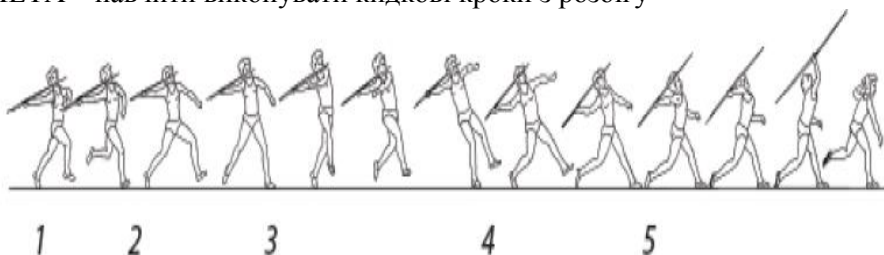


Рис. 14

**КРОК 5:** розбіг і фінальне зусилля (рис. 15)

МЕТА – засвоїти випуск списа і виконувати метання з 5 кидкових кроків та з розбігу

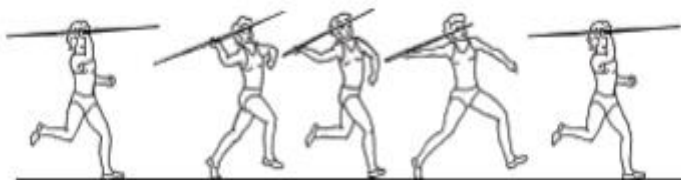


Рис. 15

**КРОК 6:** послідовність виконання техніки метання списа (рис. 16)

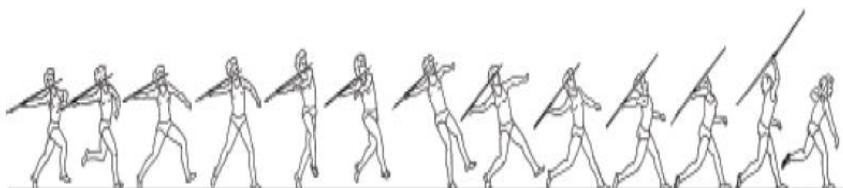


Рис. 16

**Розділ 3. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА**  
(ЗІ “СКІКУ”, або ЛІНІЙНА ТЕХНІКА)



### 3.1. ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ ШТОВХАННЯ ЯДРА

Техніка штовхання ядра зі “скіку” складається із: вихідного положення, тримання ядра, скік, фінальне зусилля, гальмування та збереження рівноваги.



Рис. 17. Послідовність техніки штовхання ядра зі “скіку”

#### ТРИМАННЯ ЯДРА

МЕТА – навчитися сильно тримати ядро (рис. 18)



Рис. 18

#### Технічні характеристики:

- ядро розташоване на пальцях і на долоні;
- пальці паралельні і трохи розведені;
- ядро притиснене до шиї спереду, великий палець на ключиці;
- лікоть перебуває під кутом  $45^\circ$  до тулуба.

## ПІДГОТОВКА ДО “СКІКУ”

МЕТА – підготуватися до “скіку” (рис. 19 а, б)



Рис. 19 а

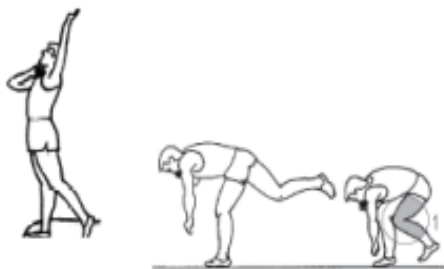


Рис. 19 б

### Технічні характеристики:

- штовхальник починає рух, випрямившись у задній частині кола спиною до напрямку штовхання;
- тулуб нахиляється вперед паралельно до землі;
- тулуб перебуває в одноопорному положенні;
- поштовхова нога зігнута, а махова – витягнута в бік задньої частини кола.

## “СКІК”

МЕТА – розпочати прискорення і підготуватися до фінального зусилля (рис. 20 а, б)



Рис. 20 а



Рис. 20 б

#### Технічні характеристики:

- тулуб рухається від носка стопи до п'ятки, піднімаючи стегно;
- махова нога розташована низько і витягнута до напрямку штовхання;
- поштовхова нога витягується і стоїть на п'ятці;
- поштовхова нога зберігає контакт із землею.

### **ПОЛОЖЕННЯ СТОПИ ПІД ЧАС “СКІКУ”**

**МЕТА** – почати прискорення і зайняти положення перед фінальним зусиллям (рис. 21)

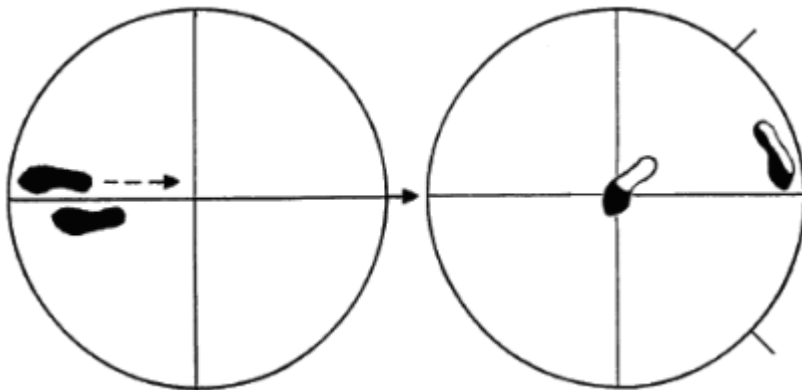


Рис. 21

Технічні характеристики:

- права нога розташована в центрі кола;
- ліва нога приземляється на внутрішній частині стопи;
- фаза випуску починається, коли обидві ноги приземляються після “скіку”.

**ВИПУСК ПРИЛАДУ**

**ЧАСТИНА 1: ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ**

МЕТА – надати ядру прискорення (рис. 22 а, б)



Рис. 22 а

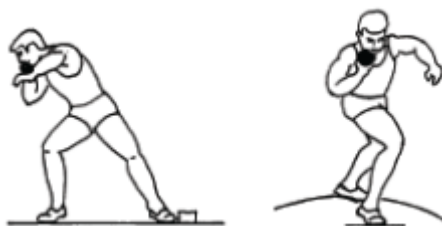


Рис. 22 б

#### Технічні характеристики:

- вага тіла перебуває на носку правої стопи, праве коліно зігнуте;
- п'ятка правої стопи і носок лівої стопи розташовані на лінії “п'ятка – носок”;
- стегна і плечі розвернуті;
- голова і ліва рука відхилені назад;
- правий лікоть розміщений під кутом  $90^\circ$  до тулуба.

#### ЧАСТИНА 2: РОЗГІН ЯДРА

МЕТА – передати швидкість від штовхальника до ядра (рис. 23 а, б)



Рис. 23 а



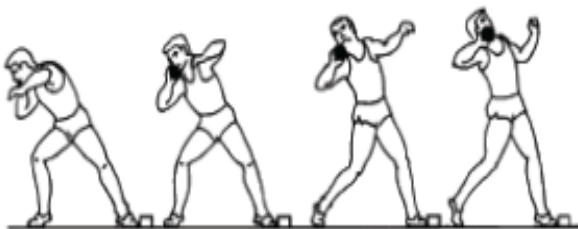


Рис. 23 б

Технічні характеристики:

- права нога здійснює різке закручування до тих пір, поки праве стегно не буде повернене до передньої частини кола;
- ліва нога починає тормозити, піднімаючи тулуб (впливаючи на кут вильоту);
- правий лікоть розвертається і піднімається до напрямку штовхання;
- вага тіла переноситься з правої ноги на ліву.

**ЧАСТИНА 3: ФІНАЛЬНИЙ РУХ РУКИ**

МЕТА – передати швидкість від штовхальника до ядра (рис. 24 а, б)



Рис. 24 а

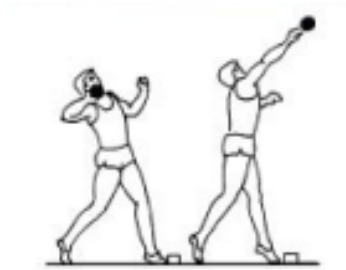


Рис. 24 б

Технічні характеристики:

- хлистоподібний рух правої руки починається після повного розгинання ніг та тулуба;
- ліва рука зігнута і зафіксована близько до тулуба;
- стопи перебувають в контакті із землею під час випуску ядра.

**ГАЛЬМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ**

МЕТА – стабілізувати положення штовхальника і уникнути заступу (рис. 25 а, б)



Рис. 25 а

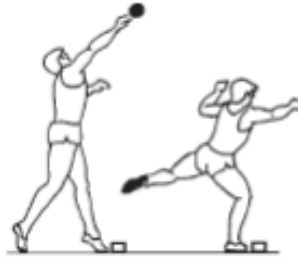


Рис. 25 б

Технічні характеристики:

- ноги швидко змінюють положення після випуску ядра;
- права нога зігнута;
- верхня частина тулуба нахилена вперед;
- ліва нога виконує мах назад;
- погляд спрямований вниз.

### 3.2. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ШТОВХАННЯ ЯДРА

КРОК 1: спеціально-підготовчі вправи

МЕТА – ознайомити з триманням ядра і основою техніки (рис. 26)

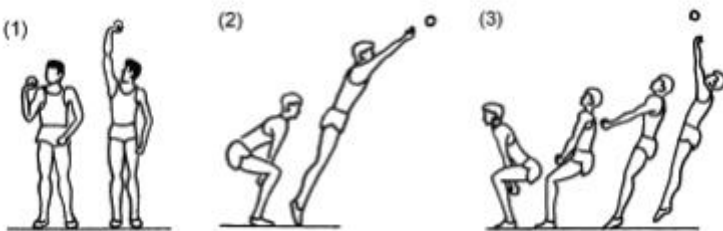


Рис. 26

КРОК 2: штовхання вперед

МЕТА – навчити правильному рухові руки і ніг (рис. 27)



Рис. 27

КРОК 3: штовхання з кроку

МЕТА – навчити активному рухові правої ноги, фіксувати ліву частину (ноги, тулуб) (рис. 28)



Рис. 28

КРОК 4: фінальне зусилля

МЕТА – навчити розвертати ноги, плечі, тулуб і фіксувати положення (рис. 29)



Рис. 29

КРОК 5: “скік”

МЕТА – навчитися виконувати “скік” у поєднанні з поштовхом (рис. 30)

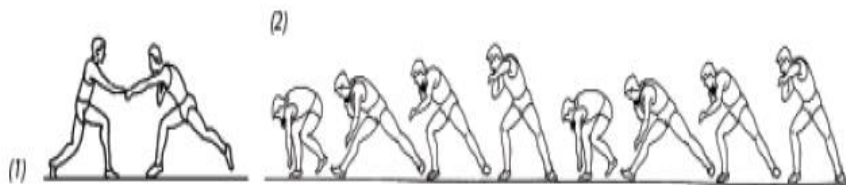


Рис. 30

КРОК 6: послідовність виконання техніки штовхання ядра зі “скіку”

МЕТА – вдосконалити техніку штовхання ядра зі “скіку” в цілому (рис. 31)

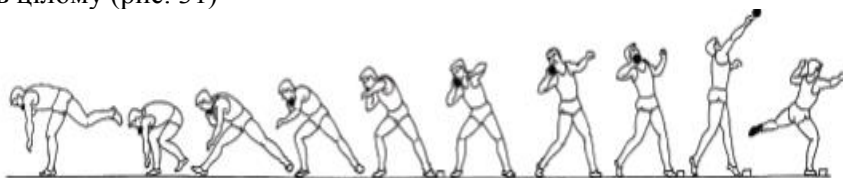


Рис. 31

## Розділ 4. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА (З ПОВОРОТУ)



#### 4.1. ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ НАВЧАННЯ ШТОВХАННЯ ЯДРА

Техніка штовхання ядра з повороту поділяється на чотири фази: підготовка, поворот, фінальне зусилля, гальмування та збереження рівноваги.

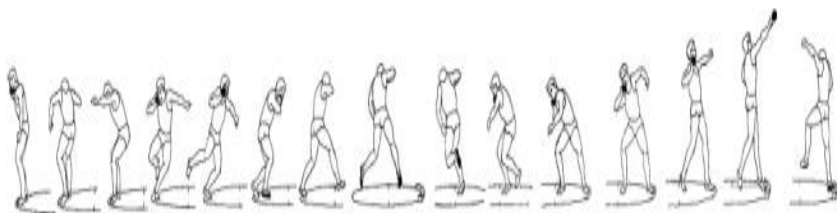


Рис. 32. Послідовність техніки штовхання ядра з повороту

#### ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ І ТРИМАННЯ ЯДРА МЕТА – зайняти вихідне положення (рис. 32 а, б)



Рис. 32 а

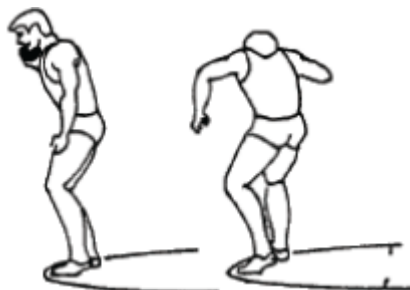


Рис. 32 б

Технічні характеристики:

- ядро розташовується біля шиї на рівні надключичної ямки;
- верхня частина тулуба трохи нахилена вперед;
- ноги розташовані на ширині плечей;
- вага тіла переноситься на стопи;
- верхня частина тулуба повертається в сторону, яка протилежна штовхання;
- поворот починається, коли праве плече повернене до напрямку штовхання;
- поворот починається в ліву сторону.

## ПОВОРОТ

### ЧАСТИНА 1: ВХІД У ПОВОРОТ

МЕТА – надати швидкість штовхальнику і ядру  
(рис. 33 а, б)



Рис. 33 а

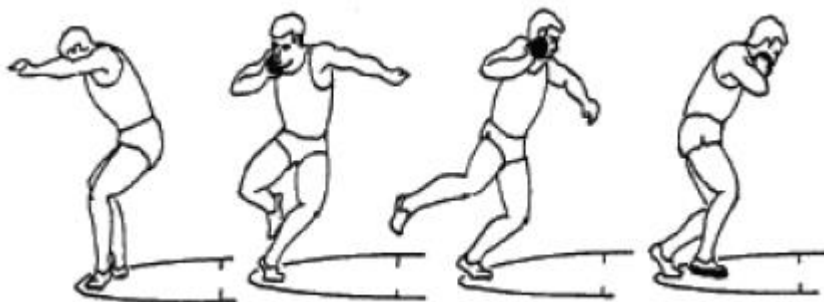


Рис. 33 б

### Технічні характеристики:

- вага тіла переноситься на ліву стопу, коліна зігнуті;
- ліва стопа, стегно, пряма ліва рука одночасно розвертаються вліво;



- права нога виконує широкий мах.

## ЧАСТИНА 2: БЕЗОПОРНА ФАЗА

МЕТА – надати прискорення штовхальнику і ядру, та приготуватися до фінального зусилля (рис. 34 а, б)



Рис. 34 а

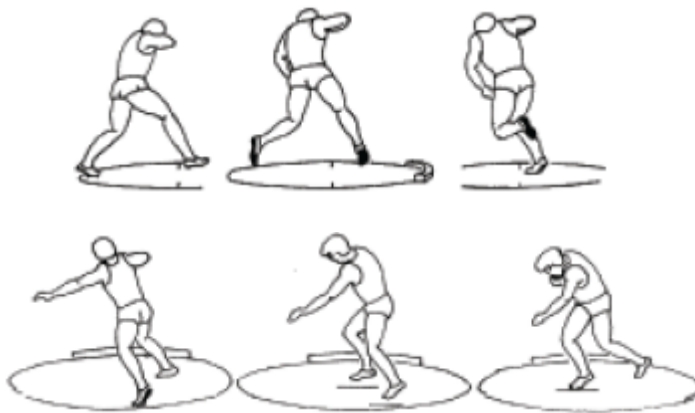


Рис. 34 б

### Технічні характеристики:

- ліве коліно і стопа повинні бути повернуті вперед під час відриву лівої ноги;
- поштовхова нога не повністю випрямлена;

- скік потрібно виконати не піднімаючи високо праве коліно (рух повинен бути спрямований вперед, а не вгору);
- приземлення на передню частину стопи;
- тулуб зігнутий, ліва рука на рівні грудей.

### ПОСТАНОВКА СТОПИ ПІД ЧАС ПОВОРОТУ

МЕТА – забезпечити підтримку правильного положення тулуба  
(рис. 35)

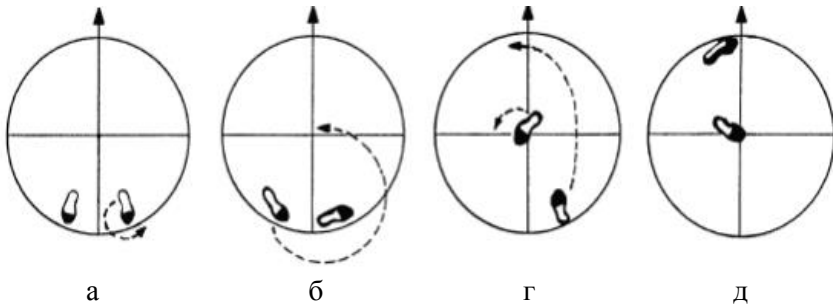


Рис. 35

#### Технічні характеристики:

- стопи розташовані на ширині плечей, поворот вліво на пальцях лівої стопи (а);
- права нога виконує мах за межами кола до його центру (б);
- права стопа приземляється на пальці в центрі кола, ліва стопа швидко приземляється після правої стопи (г);
- фінальне зусилля є коротшим, ніж зі “скоку” (д).

### ПІДГОТОВКА ДО ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ

МЕТА – підготуватися до фінального зусилля (рис. 36 а, б)



Рис. 36 а

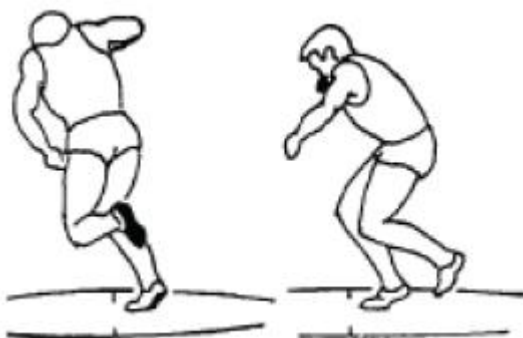


Рис. 36 б

#### Технічні характеристики:

- приземлення виконується на пальцях правої стопи;
- вага тіла переноситься на праву стопу;
- ліве коліно рухається до правого і вперед;
- тулуб “закритий” (ліва рука попереду тулуба, голова повернена до задньої стінки кола);
- фінальне зусилля починається, коли обидві ноги приземляються в колі.

## ФІНАЛЬНЕ ЗУСИЛЛЯ

### ЧАСТИНА 1: ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ

МЕТА – підготуватись до фінального зусилля (рис. 37 а, б)



Рис. 37 а



Рис. 37 б

#### Технічні характеристики:

- вага тіла переноситься на пальці правої стопи, праве коліно зігнуте;
- п'ятка правої і пальці лівої стопи розташовані на лінії “п'ятка – носок”;
- голова і ліва рука відхилені назад;
- правий лікоть перебуває під кутом  $90^{\circ}$  до тулуба.

### ЧАСТИНА 2: ФАЗА РОЗГОНУ

МЕТА – передати швидкість від штовхальника до ядра (рис. 38 а, б)



Рис. 38 а



Рис. 38 б

#### Технічні характеристики:

- права нога випрямлена у колінному суглобі і починає різко згинатися до тих пір, поки стегно не розвернеться до напрямку штовхання;
- правий лікоть повернутий до напрямку штовхання.

#### ЧАСТИНА 3: ФІНАЛЬНИЙ РУХ РУКОЮ

МЕТА – передати швидкість від штовхальника до ядра (рис. 39 а, б)



Рис. 39 а

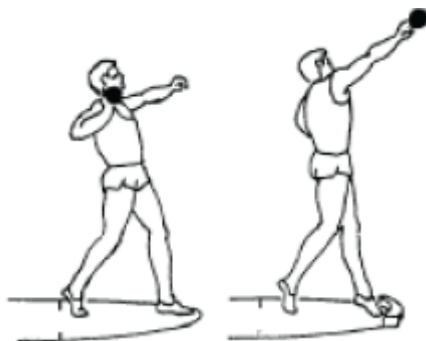


Рис. 39 б

Технічні характеристики:

- поштовховий рух руки починається після повного випрямлення ніг і тулуба;
- ліва нога зігнута;

- фінальне зусилля виконується одразу ж після відриву ноги від землі.

### **ФАЗА ЗУПИНКИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ**

МЕТА – стабілізувати положення тіла і зберегти рівновагу (рис. 40 а, б)



Рис. 40 а

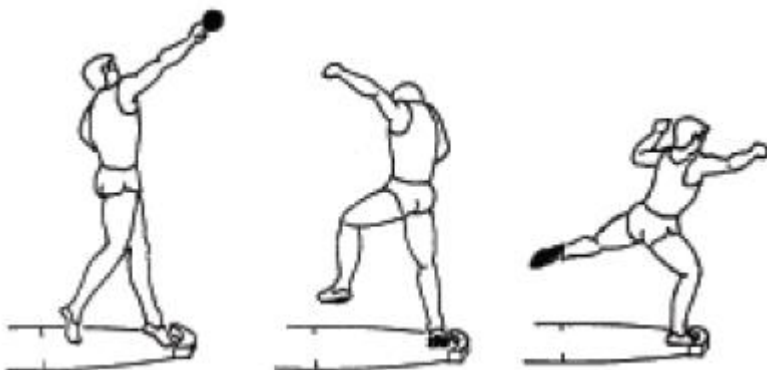


Рис. 40 б

#### Технічні характеристики:

- ноги швидко змінюють положення після фінального зусилля;
- права нога зігнута;
- верхня частина тулуба нахилена вперед;
- ліва нога виконує мах назад.

## 4.2. ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ШТОВХАННЯ ЯДРА

КРОК 1: спеціально-підготовчі вправи

МЕТА – ознайомити з ядром та його основними елементами (рис. 41)

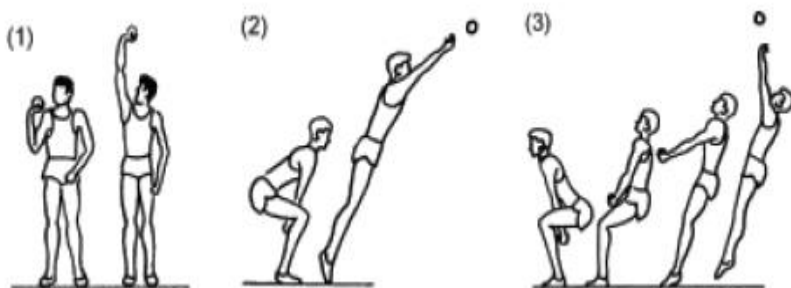


Рис. 41

КРОК 2: штовхання вперед

МЕТА – навчити правильних рухів руки та ніг (рис. 42)



Рис. 42

КРОК 3: вправи з поворотом



МЕТА – розвивати координацію рухів під час повороту (рис. 43)

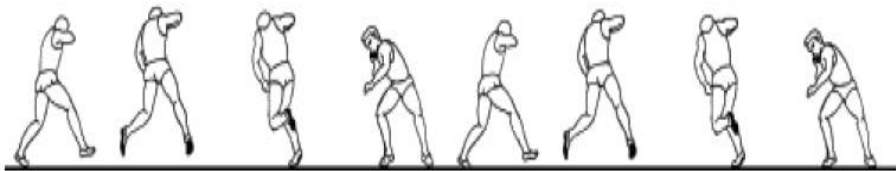


Рис. 43

КРОК 4: один поворот

МЕТА – навчити стрибку і активній постановці правої ноги (Рис. 44)

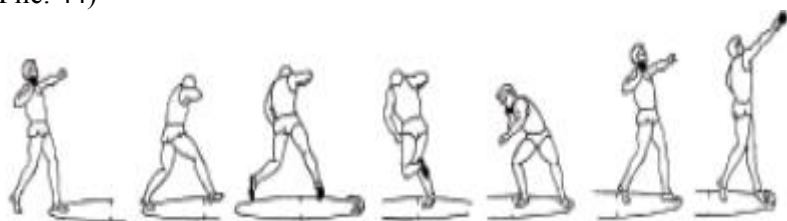


Рис. 44

КРОК 5: один поворот

МЕТА – навчити повороту при опорі на ліву ногу, навчити елементів повороту і стрибка (рис. 45)

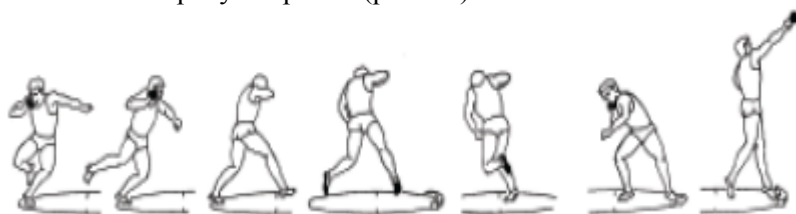


Рис. 45

КРОК 6: послідовність виконання техніки штовхання ядра з повороту

МЕТА – вдосконалити техніку штовхання ядра з повороту в цілому (рис. 46)

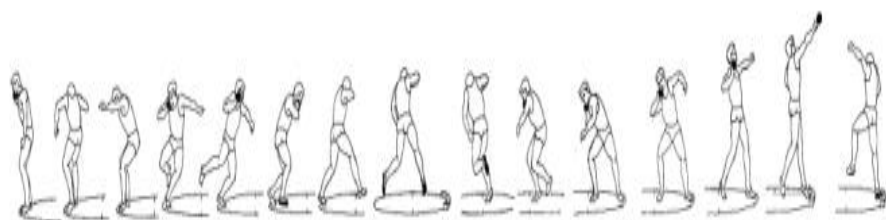


Рис. 46

## Список рекомендованої літератури

1. Бегай! Пригай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике.- ИААФ, 2009.
2. Бондарчук А. П. и др. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – К. – 80 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика [курс лекцій] / О. В. Гогін [Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди]. – Харків : ОВС, 2001. – 112 с.
4. Гогін О. В. Легка атлетика / Гогін О. В. – [Навчальний посібник]. – Харків: ОВС, 2009. – 395 с.
5. Кондрацька Г. Д. Спеціальні вправи в легкій атлетиці / Г. Д. Кондрацька/ – [Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. – 80 с.
6. Кондрацька Г. Д. Теорія та методика викладання легкої атлетики / Г. Д. Кондрацька, О. В. Редчиць, Р. Л. Федоришак. – [Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури]. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2008. – 168 с.
7. Кондрацька Г. Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів / Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010 – 106 с.
8. Легкая атлетика : Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н. Г. и др. – М.: Ф и С, 1989. – 671 с.
9. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под общ. ред. Алабина В. Г., Кривоносова М. П. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 272 с.