Обучение техники метания.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №50 г. Слюдянки» (МБОУ СОШ№50)

Учитель физической культуры: Шорстова Ольга Евгеньевна

Метание с места и особенно с разбега – сложное по координации двигательное действие. Дети хорошо осваивают технику метания мяча в том случае, если предварительно овладеют схожими, но более простыми по координации способами бросания. Необходимо также, чтобы дети умели хорошо ловить мяч. Тогда не придется бегать за укатившемся мячом и можно будет сделать больше бросков, чтобы быстрее и лучше освоить их. В начале обучения момент удачной ловли мяча доставляет детям больше удовольствие, чем само бросание. Поэтому они с удовольствием выполняют упражнения, в которых броски сочетаются с ловлей. Бросание мяча отличается от метания простотой движения. С помощью меленького мяча (мешочка) у детей развивается ловкость, подвижность, меткость.

Обучение метанию.

Обучение – это один из важных этапов технической подготовки в метании. Начальное обучение эффективной техники имеет большое значение для последующего развития. И наоборот, неправильное освоение техники или отдельных элементов метания впоследствии очень трудно корректировать. Поэтому обучение метанию детей (1-3 классы) является труднейшей задачей и, прежде чем перейти к последовательности обучения, следует учесть:

* Техника метания – одна из труднейших, главным образом из-за сложности движений, краткости времени их выполнения. Это обязывает развивать у обучающегося необходимые двигательные качества, особенно скоростно-силовые. Воспитывать уверенность у каждого обучающегося в преодолении трудностей.
* Метание на начальной стадии не эмоционально. Это обязывает преподавателя: 1. Готовить обучающихся психологически; 2. Разнообразить урок, включая в них соревновательные элементы, применяя игровые методы;
* Обучение техники и ее совершенствование должно быть хорошо организованно.

Организация обучения на уроке должна проходить так, чтобы все одновременно или большая половина учащихся выполнили броски, ловлю и метание. При разучивании нового сложного приема допустимо, чтобы обучающиеся выполняли упражнения сменами по 4-7 человек: преподаватель сможет тщательнее проверить каждого и дать индивидуальные указания. Иногда полезно, разъяснив и показав учащимся упражнения, предложить разойтись по стадиону (залу) и каждому выполнять задания самостоятельно.

Необходимое условие успешного обучения метаниям – большое число повторений упражнения. На уроке каждое упражнение в бросании ловле надо повторять 6-12 раз в серии, которых должно быть не меньше двух – трех. Поэтому нужно иметь достаточное количество малых теннисных мячей или гимнастические мешочки.

Для обучения метанию малого мяча способом из-за головы я обычно использую групповую форму обучения. По окончании вводной части урока класс делится на 2 группы (у нас гендерный подход). Во первых мне легче давать задания (если класс мальчиков): например, мальчикам легче попасть в цель, нарисованную на стене, (если девочки) добросить до стены; во-вторых, у мальчиков и девочек совершенно разные ошибки. Мне легче контролировать, находить ошибки, указывать на них и исправлять. После команды свисток обучающие выполняют метания мяча. Обычно у детей находится по 1-2 мяча или мешочка.

Этот способ обучения очень эффективен. Дети это возраста очень эмоциональны, возбудимы. У них быстро развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный контроль за выполнения движений.

Мне этот способ обучения позволяет добиться высокой плотности урока и создает условия для реализации на одном занятии несколько задач: освоение, закрепление, совершенствование изучаемых элементов и учет освоенных упражнений. Эффективность применения данного способа в начальных классах значительно повышается при включении в основную часть урока игровых и соревновательных элементов.

Постепенность и последовательность этого способа организации занятий обеспечивает четкость действий обучающихся, осознание ими необходимости выполнения всех заданий, дисциплинированность.

1. Объем нагрузок на начальном этапе обучения должен быть небольшим из-за быстрого утомления.
2. Количество повторений – до первых признаком утомления.
3. Интервалы отдыха между повторений минимальные.

Навыки в метании формируются медленнее и быстрее утрачиваются, чем все другие. По этому упражнения в метании нужно проводить систематически. Для лучшего усвоения и закрепления навыки метания малого мяча с места проводить в I и IV четверти учебного года.

В 1-3 классах обучающиеся должны отлично освоить метание малого мяча и предметов весом 100-200г. с места способом «из-за головы», овладеть предварительно приемами бросания и ловли, а также некоторыми подводящими упражнениями.

Какие бывают распространенные ошибки во время выполнения метания малого мяча.

Во время выполнения упражнений в метании нужно тщательно исправлять ошибки у учащихся.

1. Рука с мячом проносится над плечом, чрезмерно согнутой в локте, мяч выпускается из пальцев далеко впереди линии метания. Исправление: упражнение в ударах по высоко подвешенному мячу.
2. При метании правой рукой ученик ставит правую ногу вперед. Исправление: ноги и руки должны быть разноименные. Начертить правильное расположение ног и предложить учащимся ставить ноги по этой разметке.
3. Рука с мячом движется не над плечом, а сбоку. Исправление: поставить обучающего к стене так, чтобы она не давала возможность проносить руку с мячом сбоку.
4. Во время броска обучающийся не переносит вес тела на стоящую впереди ногу, наклоняет туловище вперед. Исправление: предложить обучающего выполнять броски с касанием грудью резинового шнура.

Игры с метанием на дальность и в цель.

Метание относится в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в начальных классах, содержат все основные виды метания – на дальность, в неподвижную и движущуюся цель.

Метание с использованием малых и больших (легких) мячей укрепляет суставы и мышцы рук, меткость, совершенствует координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом, особенно спортивными играми. Такими как: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в цель», «Подвижная цель», разные варианты игры «Охотники и утки».