МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЮ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Доцент ***О.В. Гогін,*** *доцент* ***Т.І. Гогіна***

Харківський державний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Метання в початкових класах включають різноманітні вправи та ігри з маленькими, середніми і великими надувними і легкими набивними м'ячами. Метою занять є створення «школи м'яча», оволодіння основами кидкового руху. Головним складником основи техніки є правильне виконання хльостоподібного руху рукою. Перед тим, як починається цілеспрямована робота по оволодінню основами кидкового руху з-за голови через плече, дітей вчать різним прийомам дій з м'ячем, тому що в них (особливо в шестирічних) виникають великі труднощі навіть з ловінням м'яча. Для цього використовують великі легкі м'ячі, які полегшують дії. Такі ж м'ячі застосовують при навчанні кидковому руху, так як вони дозволяють дітям краще «відчувати» снаряд.

Важливим елементом метання є робота ніг. Це викликає необхідність оволодіння правильним навичкам взаємодії з опорою.

Підвищенню ефективності навчання кидкового руху сприяють кидки на точність. Вони дозволяють тим, хто займається, співставляти силу кидків, вдосконалюють управління рухами. Будь-яка ціль, в яку виконуються метання, є орієнтиром, за допомогою якого здійснюється контроль за правильним напрямком руху частин тіла (зокрема: плеча, передпліччя, кисті). Тому найбільшого значення має відстань до цілі і рівень розташування її над підлогою.

При проведенні метання способом «з-за голови через плече», слід враховувати, що ці вправи вимагають рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах, підготованості їх м'язово-зв'язочного апарату. Тому великого значення набувають спеціальна розминка перед метанням і цілеспрямована робота в розвитку гнучкості як вищеназваних суглобів, а також і хребта. Для розвитку гнучкості використовують самостійні заняття.

Методична послідовність навчання

Завдання 1. Ознайомити з метальними снарядами. Вчити передавати і ловити м'яч.

Учні повинні знати:

— великий м'яч міцно обхоплюється двома руками з двох протилежних сторін, пальці широко розведені;

— перед ловінням м'яча ноги повинні бути трошки зігнутими, кисті напівзігнутих рук на рівні грудей, лікті направлені вниз, долоні розвернуті вперед в середину;

— при ловинні летючого назустріч м'яча удар пом'якшується рухом рук до грудей (до себе).

Засоби і методичні вказівки

1. Передача великого або середнього м'яча з рук в руки, стоячи в шерензі, по колу, спиною один до одного. Звертати увагу на правильне положення рук при прийомі м'яча: кисть дальньої руки накладається зверху, ближньої знизу (рис. 1).

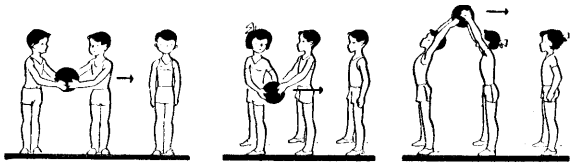


Рис. 1.

2. Перекочування м'яча за рахунок штовхання кистями в сидячому положенні на підлозі, ноги нарізно, нахил вперед.

3. Підкидання м'яча обома руками вверх з наступним ловінням двома руками після відскоку від полу. При правильному виконанні вправи м'яч вдається піймати, не сходячи з місця.

4. Передача м'яча з ударом об підлогу штовханням двома руками від грудей вперед — вниз. Місце удару в 2—3 метрах від того, хто передає. Увага на точність передачі (рис. 2).

Рис. 2.

5. Передача м'яча партнеру обома руками знизу з ловінням на рівні пояса або грудей. Спочатку кидати м'яч тільки за рахунок руху руками, потім з попереднім напівнахилом і далі (якщо вдало виконано попереднє завдання) після попереднього підсідання.

6. Підкидання і ловіння тенісного м'яча. Спочатку м'яч підкидається однією рукою (лівою і правою), а ловиться обома, а потім кидок правою —

ловіння правою, кидок лівою — ловіння лівою. Висота підкидання поступово збільшується (рис. 3).

Рис. 3.

7. Підкидання м'яча однією рукою вверх і ловіння його після відскоку від підлоги однією (рис. 4).

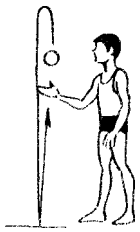


Рис. 4.

8. Перекидання м'яча із однієї руки в іншу, спочатку кидаючи його вертикально вверх, а потім збільшуючи відстань між руками до положення руки в сторони.

9. Кинути маленький м'яч вертикально вниз і спіймати його після відскоку (рис. 5).

Рис. 5.

10. Кидки маленького м'яча в стінку і ловіння після відскоку від підлоги (рис. 6).

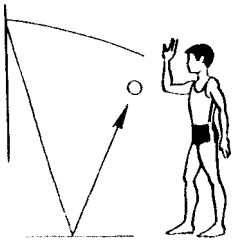
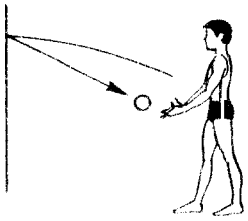


Рис. 6.

11. Кидки маленького м'яча в стінку і ловіння його двома руками, не даючи йому впасти на підлогу (рис. 7).



12. Кинути м'яч вперед-вниз, так щоб після удару його об підлогу він попав у стінку, після відскоку від неї знову вдарився об підлогу, після чого піймати м'яч (рис. 8).

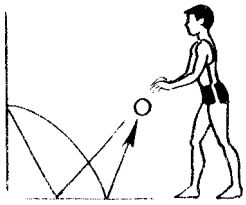


Рис. 8.

13. Кинути м'яч вперед-вниз і, не даючи йому впасти після відскоку від стінки, піймати його (рис. 9).

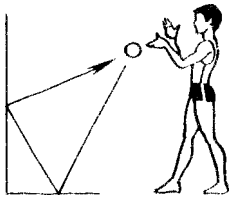


Рис. 9.

Завдання 2. Вчити взаємодіяти з опорою. Учень повинен знати наступне:

— перед виконанням руху і при підсіданні слід прийняти і зберегти стійке положення;

— кут згинання ніг і нахил тулуба повинні бути оптимальними, які б забезпечували швидке випрямлення;

— напрям зусиль при випрямленні ніг і тулуба разом співпадає з напрямком польоту снаряда.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація руху рук і ніг при виконанні кидка двома руками знизу-вверх: В.п. — стійка ноги нарізно, руки вверх:

1. Напівприсідання з невеличким нахилом тулуба (зігнути ноги), руки вниз.

2. Розгинаючи ноги, випрямитися, руки дугами винести вперед-вверх.

2. Кидки м'яча двома руками знизу вертикально вверх з наступним ловінням. Можна ловити після відскоку від підлоги. При підсіданні опора на всій ступні, руки в ліктьових суглобах під час кидка не згинаються.

3. Кидки м'яча двома руками знизу вперед-вверх. Після виконання підсідання починається рух плечима вперед і одразу ж розгинання ніг, випрямлення і кидок руками. Після вильоту м'яча можна зробити крок-випад вперед. Дві останні вправи з набивними м'ячами вагою 2—4 кг застосовуються в середніх і старших класах з метою удосконалення розгинаючого руху ніг і розвитку швидкісно-силових якостей.

4. Кидки набивного м'яча (1 кг) двома руками знизу вперед на дальність.

5. Штовхання великого м'яча (або набивного відповідної ваги) двома руками від грудей із фронтальної стійки (стійка ноги нарізно). У в.п. лікті відведені в сторону, кисті повернені тильною стороною до грудей (рис. 10). Вправа розпочинається з підсідання, зберігаючи вертикальне положення тулуба або трохи відхиляючись назад і наступного за ним випрямлення ніг. Плечі при цьому рухаються вперед (але без помітного нахилу), а руки починають випрямлятись. Поштовх закінчується розгинанням в променевозапясному суглобі, долоні розвернуті назовні.

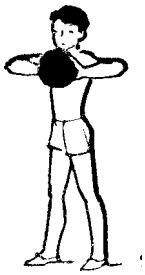


Рис. 10.

Завдання 3. Вчити метати двома руками з-за голови.

Учень повинен знати наступне:

— відведення снаряда назад виконується без надлишкового згинання рук в ліктьових суглобах, м'яч не опускається нижче рівня голови, лікті відводяться за голову і направлені в сторони;

— при виконанні кидка лікті не опускаються вниз;

— кидок закінчується хльостоподібним рухом передпліч і кистей рук.

Засоби і методичні вказівки

1. Кидок м'яча двома руками з-за голови з положення сидячи ноги нарізно. При відведенні назад відчути напруження м'язів рук і плечового поясу. Вправа починається з руху плечами вперед. Не слід фіксувати випрямлення рук в ліктьових суглобах, але лікті не опускаються вниз.

2. Кидки великого м'яча із фронтальної стійки (рис. 11). У в.п. м'яч в напівзігнутих руках над головою. При виконанні замаху руки з м'ячем відводяться назад: ноги трохи згинаються, тулуб нахиляється назад. Метання починається з випрямлення ніг і руху верхньою частиною тулуба вперед. В момент, коли плечі знаходяться над опорою, виконується кидок руками.

Рис. 11.

3. Кидки баскетбольного чи набивного м'яча (до 1 кг) двома руками з-за голови в задані зони (дальність 4—6 м) з додержанням вимог до техніки (роботи ніг, хльостоподібний рух рук).

4. Кидки із фронтальної стійки баскетбольного чи волейбольного м'яча у вертикальну ціль (1×1) з відстані 3—5 м, забезпечуючи виліт м'яча під кутом 40—45°.

5. Кидки м'яча двома руками з-за голови з в.п. ліва нога попереду (рис. 12). Щоб правильно прийняти це вихідне положення, слід із вузької стійки ноги нарізно зробити крок лівою ногою, після чого ступню цієї ноги повернути навколо носка п'ятою трохи назовні так, щоб ступні ніг знаходилися паралельно (носки направлені вправо). У в.п. м'яч знаходиться в напівзігнутих руках над головою. Згинаючи праву ногу, перенести на неї вагу тіла, відвести снаряд назад і, випрямляючи ногу, проштовхнути таз на ліву і виконати кидок.

Рис. 12.

6. Те ж, але метання виконується через високу перепону (натягнений шнур, футбольні ворота і ін.), забезпечуючи оптимальний кут вильоту м'яча.

7. Метання двома руками з-за голови в задані зони і на дальність з в.п. ліва нога попереду, але

при виконанні замаху (відведення), тулуб повертається направо. Таке положення збільшує шлях розгону снаряду і забезпечує участь м'язів тулуба, добавляючи до поступового руху тулуба обертання.

Завдання 4. Вчити метати малий м'яч з місця.

Учень повинен знати наступне:

— рух руки, яка виконує кидок, має схожість з батогом;

— тримати м'яч слід міцно, але м'язи кисті і всієї руки при цьому розслаблені;

— при відведенні руки з малим м'ячем зберігається натяжіння м'язів цієї руки;

— права нога проштовхує таз на пружну ліву ногу;

— при виконанні кидка лікоть руки, яка метає, рухається вперед-вверх внутрішнім надм'язовиком, ніколи не повертається вперед;

— в момент випуску снаряда ліве плече розташоване над стопою лівої ноги, а праве плече проходить далі лівого;

— права нога може відірватися від опори тільки після випуску снаряда.

Засоби і методичні вказівки

1. Кидки тенісного м'яча в підлогу вертикально за рахунок кисті з в.п. стійка ноги нарізно, рука з м'ячем трохи зігнута в ліктьовому суглобі, розташована паралельно підлозі. Перевіривши правильність приймання м'яча (рис. 13), зробити декілька рухів кистю вверх-вниз і виконати кидок.

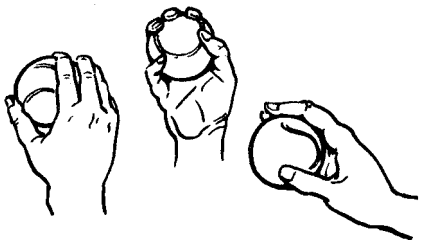


Рис. 13.

2. Кидки тенісного м'яча в підлогу вертикально вниз за рахунок передпліччя і кисті. З такого в.п. як і в попередній вправі кисть підіймається вище рівня голови (лікоть на місці) і потім прискореним рухом передпліччя виконується кидок.

3. Кидок тенісного м'яча в підлогу рукою. У в.п. стійка ноги нарізне, м'яч в зігнутій руці над плечем (лікоть вище рівня плеча). Виконати вправу в основному за рахунок пронації в плечовому суглобі і хльостоподібного руху передпліччя і кисті.

4. Кидок тенісного м'яча вниз-вперед, стоячи обличчям до стінки на відстані 4—5 м від неї у в.п. ліва нога попереду. Після удару об підлогу м'яч повинен відскочити до стінки і від неї в руки того, хто займається.

5. Метання малого м'яча в мішень діаметром 1 м, розташовану на висоті 2,5—3 м від підлоги на відстані 3—4 м з фронтальної стійки (рис. 14) та стійки ліва нога попереду (рис. 15). Кидок виконується в основному за рахунок руху руки. Добиватися хльоста рукою і правильного напрямку руху ліктя (внутрішнім надм'язовиком вперед-вверх).

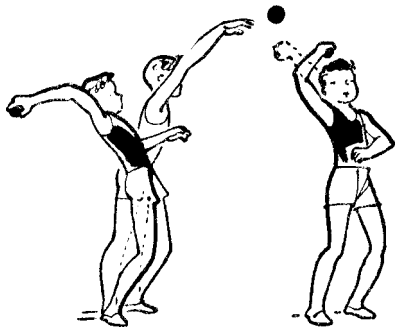


Рис. 14.

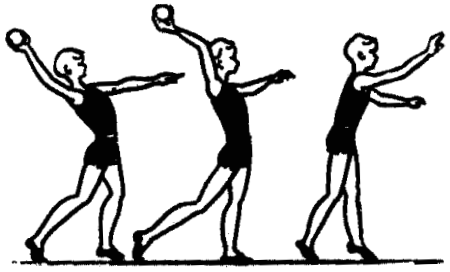


Рис. 15.

6. Метання малого м'яча в мішень з відстані 6—8 м (рис. 16). На відміну від попередньої вправи кидок виконується з участю ніг. У в.п. ліва нога

Рис. 16.

попереду, маса тіла на лівій нозі, права позаду, права рука трохи зігнута в ліктьовому суглобі вверху над плечем, ліва напівзігнута перед грудьми. При виконанні вправи метаючу руку відвести назад, масу тіла при цьому перенести на згинаючу праву ногу. Відчувши натяжіння м'язів і зручне положення на правій нозі, виконати кидок: розгинаючи праву ногу просунутися послідовно тазом і плечима на пряму ліву ногу і закінчити кидок хльостсподібним рухом руки. При виконанні кидка плечі повинні знаходитися над носком лівої ноги, права нога, не відривається від землі. Не допускати опускання ліктя. При виконанні вправи необхідно добитися, щоб всі учні метали м'яч з правильного вихідного положення, звертаючи передусім увагу на положення ніг.

7. Та ж вправа, але відведення руки назад супроводжується поворотом плечового поясу направо. Виконуючи кидок при просуванні на ліву ногу, поступовий рух тулуба поєднується з поворотом плечового поясу. По закінченні кидка ліве плече знаходиться над лівою ступнею, а праве трохи попереду. При відведенні руки назад повністю її не випрямляти.

8. Метання малого м'яча в задану зону (5—10 м ближче максимуму) із в.п. ліва нога попереду. Завдання ускладнюється тільки при правильному виконанні кидка.

9. Ігри і естафети з метаннями малого м'яча (наприклад: «Мисливці і зайці», «Хто далі кине?», «Влучно в ціль», «Кинь до прапорця», «Влуч в обруч», «Збий м'яч». Ігри застосовуються коли учні оволодівають правильним навиком кидка з того чи другого в.п.

10. Метання малого м'яча через орієнтири, забезпечуючи оптимальну траєкторію польоту (рис. 17).

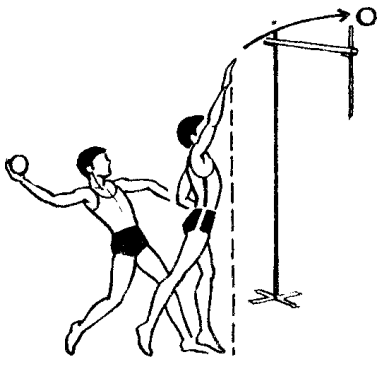


Рис. 17.

11. Імітація початку фінального зусилля (рис. 18). З в.п. стоячи боком в напрямку метання, рука з м'ячем майже пряма в сторону, м'яч на рівні вуха, вага тіла на правій напівзігнутій нозі, права ступня розвернута назовні, ліва носком всередину (під кутом 20—30°), ліва рука, злегка зігнута в ліктьовому суглобі, піднята, направлена в сторону метання. Рух починається з повороту правої ноги п'ятою назовні вверх з наступним її розгинанням, виводом таза вперед і просуванням грудьми вперед-вверх з одночасним, певним розгинанням правої ноги. Одночасно з рухом ноги права рука, трохи згинаючись, повертається ліктем назовні. Вправа виконується по парам. Партнер, стоячи позаду, утримує правою рукою праву кисть виконуючого імітацію, а лівою рукою упирається в область лопатки або під плече, допомагаючи відчути положення «натягнутого лука».

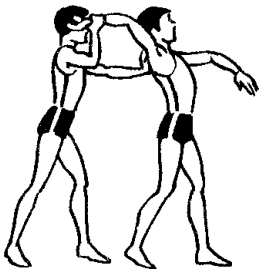


Рис. 18.

12. В.п. — стоячи боком в напрямку метання. Поєднання імітації початку фінального зусилля з виконанням кидка. Слідкувати за правильним в.п. ніг (права п'ятка і лівий носок на лінії в напрямку кидка), для того, щоб ліве плече не опускалося і не відводилося назад і щоб рух починався з правої ноги, 1—2 рази імітація і одразу ж після повернення у в.п. виконати кидок.

13. Метання малого м'яча з місця, стоячи боком в напрямку метання в коридор шириною 10 м. Перед метанням перевірити положення стоячи. При відведенні снаряда рука у школярів з недостатньою рухливістю до кінця не випрямляється, а положення на зігнутій правій нозі зручніше «комфортне»: таз не відштовхується назад, а живіт не виводиться вперед. Метальник повинен також відчувати упор лівою ногою.

Завдання 5. Навчити метати з одного кроку.

Учень повинен знати наступне:

— пересування тазом вперед забезпечується активним розгинанням правої ноги;

— ліва нога ставиться в упор по найближчому шляху, розгинаючись в колінному суглобі;

— при постановці лівої ноги лікоть правої руки повинен бути виведеним назовні.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація постановки лівої ноги і «захвату» снаряда при виконанні кидкового кроку. Вправа виконується з в.п. стоячи напівбоком в напрямку метання, випрямлена права рука відведена назад, а ліва напівзігнута перед грудьми. Трішки згинаючи праву ногу, перенести на неї масу тіла (підсі-

даючи на правій нозі) і відірвавши від опори ліву ногу, піднявши її зігнуту на 15—20 см, плечі при цьому повертаються направо, створюючи одну пряму лінію з рукою і співпадаючи з напрямком руху вперед. Виконуючи крок вперед в напрямку метання, учень за рахунок розгинання правої ноги прагне просунути таз вперед і можливо швидше поставити ліву ногу в упор трохи лівіше лінії розбігу з розворотом ступні всередину під кутом 10—20°. Рух лівим плечем вперед при виконанні кидкового кроку поєднується з поворотом правої зігнутої ноги всередину і «захопленням» снаряду.

2. Метання малого м'яча з одного кроку. В перших кидках м'яча слід добиватися, щоб учні після випущення м'яча зберігали двоопорне положення (рис. 19). В наступних кидках, добиваючись активної роботи ніг, можна після кидка м'яча переходити через ліву ногу.

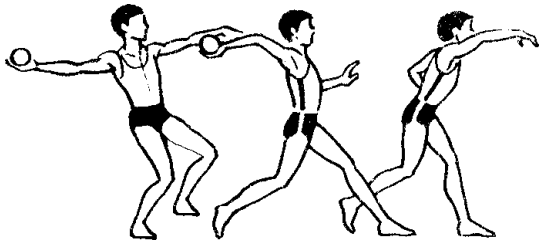
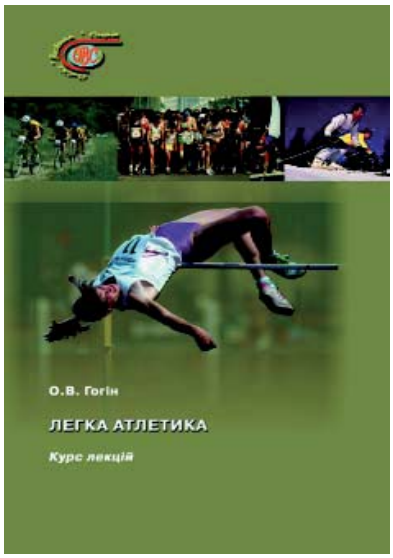


Рис. 19.

3. Метання малого м'яча з одного кроку на дальність. Зрівняти результати в метанні малого м'яча з місця і при правильному виконанні кидка з кроку.



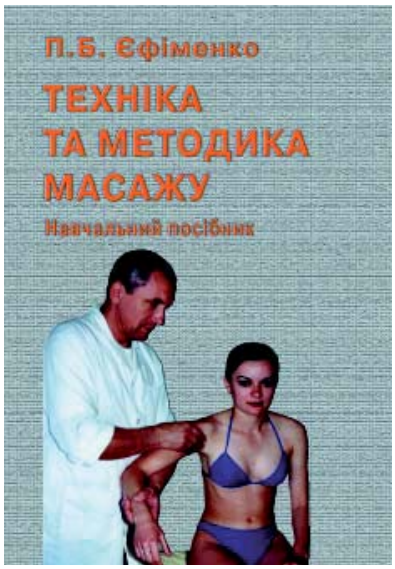
Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: «ОВС», 2001. — 112 с.

ISBN 966-7858-09-X.

В основу лекційного курсу покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані із змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.



Єфіменко П.Б.

Є91 Техніка та методика масажу / Харк. держ. інститут фіз. культури. — Харків: «ОВС», 2001. — 144 с.

ISBN 966-7858-07-3.

У навчальному посібнику описані техніка проведення основних та додаткових масажних прийомів, а також методика проведення масажу окремих частин тіла людини з точки зору сеансу загального масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих масажних прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Для зручності користування посібник містить словники: українсько-російський та спеціальних умовних термінів (глосарій).

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів, масажистів.