

Метание мяча на дальность

Нередко учитель физической культуры сталкивается с фактами, когда ученики, чаще – ученицы, вроде бы и правильно по форме выполняющие метание малого мяча, увы, не в состоянии улучшить свои результаты, а потому и не укладываются в учебные нормативы. Развитие необходимых для этого отстающих двигательных качеств требует дополнительных затрат времени. Однако на уроках его, как правило, учителю не хватает, чтобы более эффективно вести такую работу. Вместе с тем наблюдения дают основание утверждать, что иногда основная причина происходящего кроется совсем в другом: слабым местом у многих школьников является неумение сосредоточить в нужный момент свои усилия.

Индивидуальная работа с учащимися, отстающими в метании мяча, опробование на практике предложений и советов ученых и полученные в последние годы положительные результаты позволяют рекомендовать учителям физической культуры упражнения, которые помогают учащимся IV-VI классов за сравнительно короткий срок улучшить результат в метании малого мяча. Данные упражнения можно использовать на уроках, а также во внеурочное время на занятиях с отдельными школьниками.

Упражнение 1

И.п. – стойка, левая (правая – если ученик левша) впереди. Метание малого мяча в стену с расстояния 3-4 метра. 10-15 раз.

Методические указания. Вспомнить ранее изученную правильную технику метания. Основные компоненты правильной техники: при замахе локоть правой руки на высоте уха, плечи раздвинуты, левая рука вытянута вперед-вверх в направлении метания, масса тела на правой ноге, метание начинать с движения ног, затем, сделать рывок назад согнутой левой рукой, повернуть плечи, закончить метание кистью, не опуская правую руку вниз.

Упражнение 2

То же, что и упр.1, но расстояние до стены уменьшить до 2-3 метров. 6-8 раз.

Методические указания. Метать мяч, сохраняя правильную технику движения, с таким расчетом, чтобы он отскакивал от стены как можно дальше. Особенно внимательно следить за углом вылета мяча. Для этого на стене должен быть нанесен ориентир, например круг, в который и надо целиться.

Упражнение 3

Метание мяча на дальность. Количество повторений, пока не уменьшается дальность броска, как правило, 2-3 раза.

В нашем опыте метания на дальность учащиеся после выполнения упражнения 2 в первом-втором бросках улучшали свой прежний результат. Правда, в последующих попытках дальность бросков снижалась, но при регулярном повторении перечисленных трех упражнений появлялся стойкий эффект.