

Романова Валентина Викторовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №28 «Ладушки»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ МЕТАНИЯ В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ

Аннотация: действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре. В статье дается обзор метания малого мяча, рассматриваются аспекты владения техникой и особенности обучения дошкольников выполнения метания в цель и на дальность.

Ключевые слова: мяч, метание малого мяча, глазомер, положение руки, координация.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет для детей. Инструктор по физической культуре способствует детям приобрести собственный двигательный опыт в умении обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча».

Простейшие манипуляции с мячом дошкольника перерастают в овладение им метанием.

Метание представляет собой движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию ловкости, глазомера, равновесия.

В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места. Разновидности метания входят не только в освоение программного материала образовательной деятельности по физическому воспитанию, но и в программу соревнований по легкой атлетике в зачет Спартакиады дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа – метание мешочка на дальность и один из нормативов комплекса ГТО – метание теннисного мяча в цель.

В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

В метании нужно обратить внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

На дальность полета снарядов (в нашем случае, мешочка и теннисного мяча) влияют следующие факторы: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета; высота точки, в которой снаряд покидает руку; сопротивление воздушной среды. Угол вылета снаряда имеет большое влияние на результат. Теоретически наибольшая дальность полета может быть достигнута при угле вылета 45 градусов. На практике угол вылета, как правило, несколько меньше.

При метании теннисного мяча в цель можно выделить типичные ошибки:

- взгляд не направлен в точку метания;
- не выполняется «захват» снаряда, а следовательно, не будет выполнено положение «натянутого лука»;
- рука медленно работает при выполнении самого броска, то есть нет хлесткого движения рукой.

Одна из самых распространенных ошибок при метании мешочка на дальность – это когда конец мешочка удерживается указательным и большим пальцем руки.

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча.

Для детей 3–4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная).

В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений – научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Умение бросать малые мячи в цель усваивается труднее. В данном виде движения необходимо скоординировать силу, направление броска с расстояния до цели и расположение самой цели. Для такой координации требуется развитая центральная нервная система ребенка, наличие «мышечного чувства», точность зрительных восприятий, запоминание и воспроизведение движений.

Для детей 3–4 лет характерна безразличная поза при бросании на дальность и в цель. А также им труден также бросок вверх с последующей ловлей. С возрастом совершенствуется и умение детей ловить мяч: если в 3 года ребенок только ловит мяч при небольшом подбросе (20–25 см), почти не выпуская из рук.

В средних и старших группах разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения. Систематические упражнения с мячом в различных вариантах постепенно вырабатывают доступную детям технику метания.

Упражнения в метаниях предметов для детей 6–7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6–8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д.

Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 4–5 м.

С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка – придумать новые комбинации игры с мячом. Навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, т. е. освоить «школу мяча».

Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 192.
2. Вавилова Е.Н. Учить бегать, прыгать, лазать и метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1977. – С. 78.
3. Рожкова Е.Ю. Методика обучения дошкольников метанию / Е.Ю. Рожкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3FQjgu> (дата обращения: 17.12.2024).