

CONSTITUTIONAL RIGHTS
AND FREEDOMS
IN THE UNITED STATES
OF AMERICA
THE BILL OF RIGHTS
AND THE FOURTEENTH
AMENDMENT
TO THE CONSTITUTION
OF THE UNITED STATES
OF AMERICA

"Школа чемпионов"

Многие спортсмены, отстаивающие честь нашей Родины на соревнованиях различного уровня, начинали свою спортивную жизнь в стенах родной школы. Благодаря своим учителям они определили свое направление в спорте, развили такие качества, которые помогли им достичь высоких результатов.

Исходя из стандартов второго поколения, образовательный процесс в области физической культуры в общеобразовательной школе строится так, чтобы были решены такие задачи, как

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

Таким образом, техническая подготовка в физическом воспитании учащихся связана с формированием рациональных способов двигательной деятельности и доведением их до определенной степени совершенства.

Одним из базовых видов спорта в нашей школе является легкая атлетика. Мы стараемся сориентировать учащихся в том, каким видом спорта им лучше заниматься, и развить индивидуальные качества наших воспитанников.

Одним из развиваемых видов легкой атлетики в нашей школе является метание.

Метание в школе

Метание – очень сложный по координации выполнения вид спорта, поэтому возникает немало проблем в обучении метанию мяча. За небольшое количество уроков надо научить учеников правильно и далеко метать мяч или гранату.

Очень мало используются специальные упражнения метателя, а ведь при активном использовании их можно добиться скорейшего эффекта в обучении метанию. Они помогут наиболее доходчиво объяснить, как надо правильно выполнять то или иное упражнение, движение, помогут мышечно почувствовать каждый элемент выполняемого упражнения.

Поэтапное обучение метанию мяча

1. Метание с места (прямо).
 2. Метание с места (боком).
 3. Метание с одного шага подхода.
 4. Метание с двух шагов подхода.
 5. Метание с трёх шагов подхода.
 6. Метание с 4 -5 шагов подхода.
 7. Метание с разбега.
- начальная школа

Особенности подбора
специальных упражнений



Упражнения у гимнастической стенки

1. Выход грудью из исходного положения спиной к стенке, присев, руки вверху.
2. Выход грудью из исходного положения спиной к стенке, присев на правой ноге, левая нога прямая впереди, руки вверху держатся за рейку стенки.
3. Выход грудью, стоя боком к гимнастической стенке.



Специальные упражнения метателя

Для того, чтобы бросок стал привычным движением, детям надо к нему привыкнуть. Для этого надо выполнять больше бросковых упражнений.

1. Игры с элементами броска
2. Метание покрышек мячей в стену, в сетку или друг другу

Обучение отведению снаряда

Чтобы научиться правильно метать с разбега, нужно научиться правильно отводить руку со снарядом. Существует два способа отведения снаряда: прямой и круговой.

- ходьба с отведением руки
- бег с отведением руки.
- имитация 4 -5 последних шагов перед финальным усилием без броска, с броском.

Обучение бросковыми шагам

- ходьба бросковыми шагами по линии с гимнастической палкой на плечах.
- бег бросковыми шагами с гимнастической палкой на плечах.

Следить за тем, чтобы не было сильных вертикальных колебаний всего тела. Плечи не должны вращаться вокруг вертикальной оси.

Упражнения с набивными мячами

- Для развития скоростно – силовых качеств
- Для укрепления мышц брюшного пресса и спины
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из различных положений

Метание мяча в цель

Большое значение для обучения метанию на дальность имеют броски мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Для поддержания интереса к метаниям в цель можно изменять формы и размеры целей, расстояние до них, исходные положения при метании в различные виды целей.

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ, ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, ПУТИ УСТРАНЕНИЯ.

Метание с места боком

Метание с одного шага.

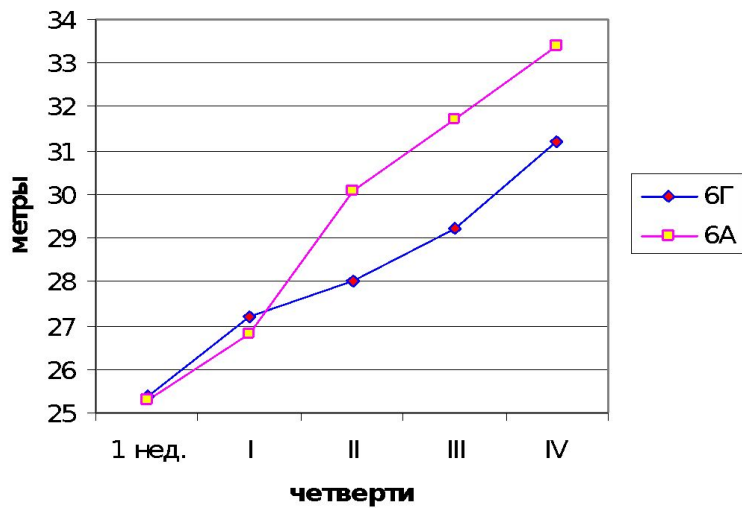
Метание с трёх шагов

Метание с разбега.

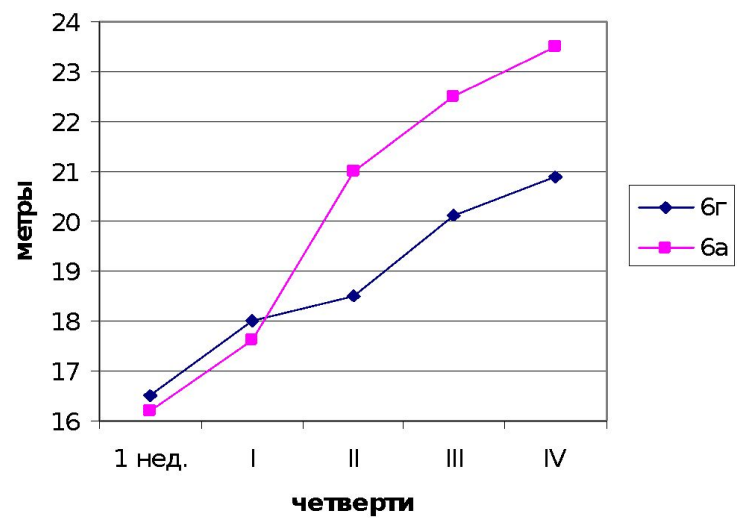
Сравнительная эффективность предлагаемой методики в обучении метанию

Важность использования специальных упражнений в обучении метанию просматривается в графиках. В процессе работы над выше изложенной проблемой для сравнения брались два класса общеобразовательной школы. Один класс работал по обычной методике обучения, а со вторым классом больше использовали специальных упражнений, имитаций, специальной работы с набивными мячами. За результатами осуществлялся контроль каждую четверть на предпоследнем уроке.

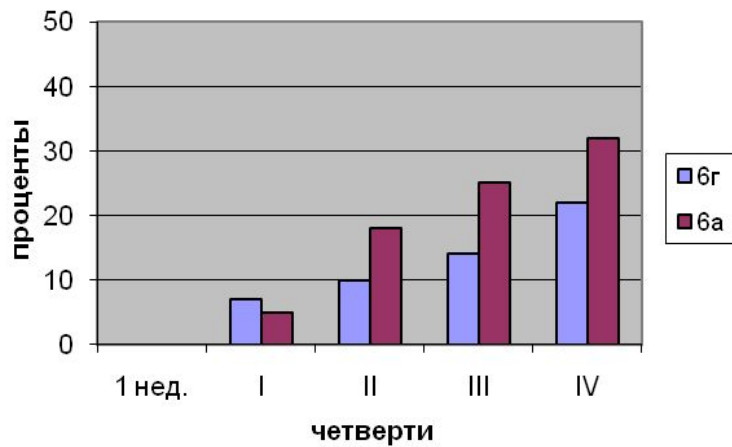
**Рост результатов в метании
(мальчики)**



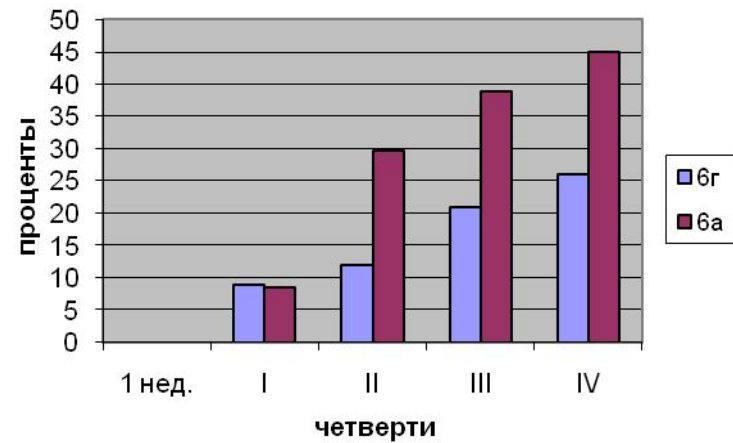
**Рост результатов в метании
(девочки)**



**Рост результатов в метании
(мальчики)**



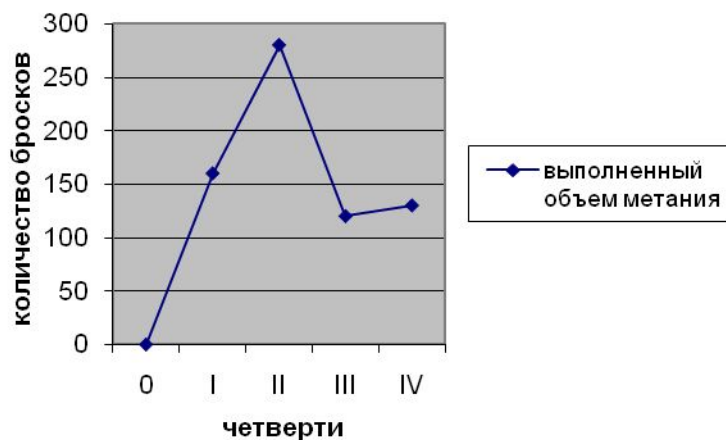
**Рост результатов в метании
(девочки)**



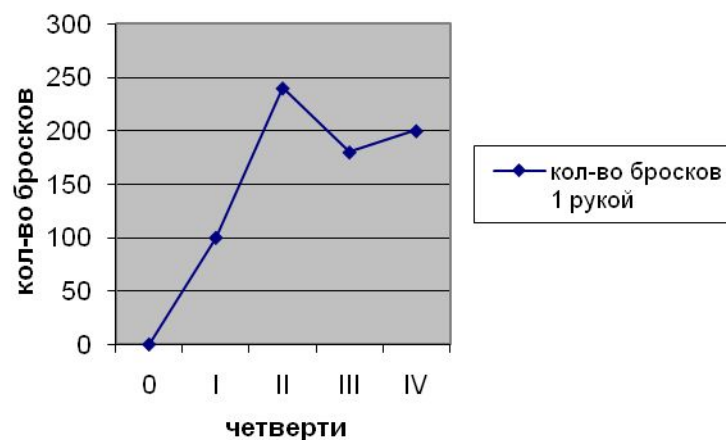
Из приведенных графиков видно, что наибольший прирост в результате произошел в конце 2-ой четверти, когда был выполнен большой бросковый объем набивных мячей, что дало возможность укрепить плечевой пояс учеников и научиться выполнять ключевые элементы метания. В это же время выполнен большой объем специальных беговых упражнений.

Сравнительные графики

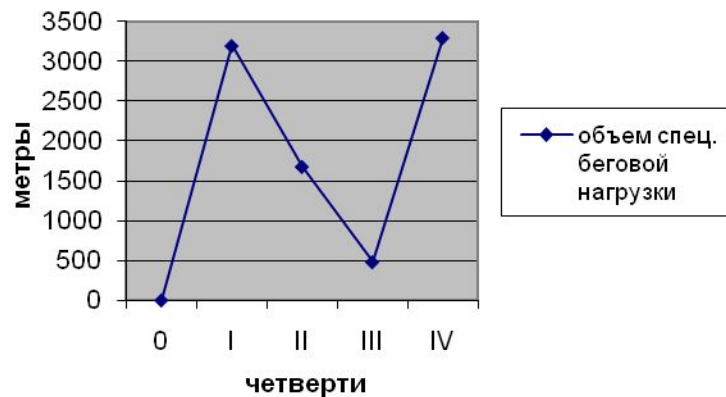
Метание набивных мячей



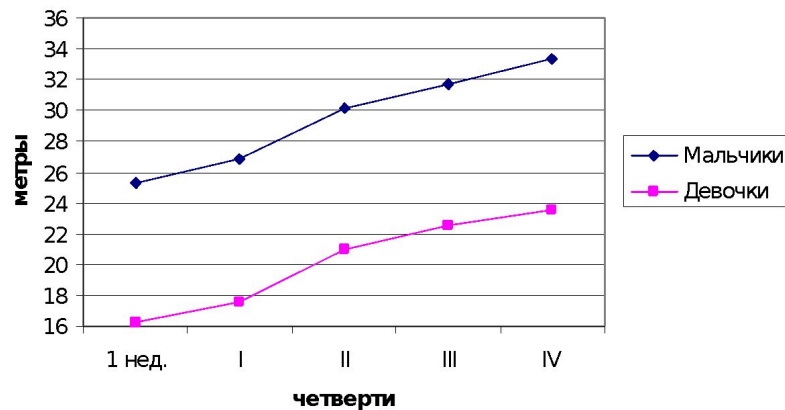
метание снаряда одной рукой



Специальные беговые упражнения метателя



Рост результатов в метании



Заключение

Использование специальных упражнений в начале обучения метанию приводит к скорейшему заучиванию ключевых элементов, правильному их выполнению, а следовательно, к умению правильно и далеко метать.

Обучение метанию с 1 класса с применением специальных упражнений, доступных ученикам по возрасту и физическому развитию, позволяет добиться значительных успехов в этом виде спорта, вплоть до выполнения разрядов в метании.