**Галина Агапова, Олег Волков**

**(Астана, Казахстан)**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Эта группа прикладных упражнений способствует развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует глазомер студентов. В процессе выполнения оказывает непосредственное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса.

Программа дисциплины «Физическая культура» студентов ЕНУ им. Л.Н. Гумилева первого и второго года обучения представлена следующими разновидностями прикладных упражненийв метании и ловле:

- Метание малого мяча, «школа мяча» П.Ф. Лесгафта.

- Метание по неподвижной и движущейся цели различной формы и объема.

- Метание больших мячей (резиновых, волейбольных, баскетбольных, набивных различного веса) из различных исходных положений одной и двумя руками.

- Метание гимнастической палки из различных исходных положений.

***Метание малого мяча, «школа мяча» П.Ф. Лесгафта***

П.Ф. Лесгафт придавал большое значение упражнениям в метании и ловле. Созданная им «школа мяча», до сих пор актуальна и широко применяется на практике. Обучение упражнениям происходит в следующей последовательности:

1. Бросить мяч в пол и поймать;

2. Бросить мяч вверх и поймать;

3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;

4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;

5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;

6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;

7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;

8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;

9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;

10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;

11. То же, но давая ему упасть на пол;

12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену;

13. То же левой рукой под правую;

14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену;

15. То же, но нога поднята без опоры.

Данные упражнения можно усложнить, изменяя условия ловли, вводя дополнительные движения телом или руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и т.д.

***Метание по неподвижной и движущейся цели***

***различной формы и объема***

На занятиях физической культурой упражнения в метании в цель проводятся в крытых и открытых спортивных сооружениях, а также в условиях естественной местности. В спортивном зале в качестве цели используют различные мишени, нарисованные на стенах, или специальных щитах, а также обручи, гимнастические кольца, набивные мячи, булавы, кегли. В качестве предметов для метания применяются малые и большие мячи. На спортивной площадке или в условиях естественной местности метание в цель осваивается в игре «городки», «снежки».

Большое значение имеет метание по движущейся или внезапно появляющейся цели. Для этого необходимо два щита, за которыми располагаются студенты. Они перекатывают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные студенты малыми мячами должны в эти предметы попасть. Варьировать сложность упражнений можно за счет изменения скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения студентов.

***Метание больших мячей из различных исходных положений***

***одной и двумя руками***

Перебрасывание больших мячей от одного партнера к другому – наиболее характерный способ выполнения упражнений этой группы, где в качестве предметов используют большие резиновые, волейбольные, баскетбольные, набивные мячи различного веса.

Существуют следующие способы выполнения упражнений в подбрасывании и ловле больших мячей: бросок снизу; бросок из-за головы; толчок двумя руками от груди; толчок одной рукой от груди; толчок от плеча одной и двумя руками; бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя; ловля мяча перед собой или сбоку; ловля мяча над головой; ловля мяча за спиной; бросок между ногами с наклонами вперед и ловля с поворотом и без поворота; зажав мяч между стоп, прыгнуть вверх, подбросить мяч перед собой и поймать его.

Кроме того, применяются и такие упражнения: метание мяча одной рукой с замаха в сторону; бросок назад через голову; бросок мяча в сторону, стоя боком к партнеру; бросок мяча назад и вперед через голову из положения стоя согнувшись ноги врозь; бросок мяча вперед ногами; в положении сидя, зажав мяч между стоп, перекат назад на спину и бросок мяча назад; то же из положения лежа на спине; бросок мяча вперед-вверх, резко разгибаясь в тазобедренных суставах и поднимая туловище (мяч за головой между стоп поднятых ног).

***Метание гимнастической палки из различных исходных положений***

Подбрасывание и ловля гимнастической палки сводятся к ее подбрасыванию в горизонтальном, вертикальном и наклонном положениях и ловле одной или двумя рукой различными хватами. В фазе полета палка может переворачиваться в воздухе вокруг продольной и поперечной осей.

При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. В целях формирования правильной осанки обучать метанию и ловле необходимо как правой, так и левой рукой.

По координации навык метания значительно легче, чем ловля. При ловле в одном действии решается несколько задач в короткий отрезок времени: определяется направление и скорость летящего предмета, его объем и масса, особенности полета и в зависимости от этого выбрается способ. Поэтому, сначала осваивают технику ловли.

Упражнения в метании и ловле усложняются путем: а) изменения объема и веса бросаемых предметов; б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов; в) увеличение дальности полета бросаемых предметов; г) изменения исходных положений; д) сочетания метаний и ловли с движущимися руками, ногами и туловищем; е) выполнения упражнений одной рукой.

**Литература:**

1. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, О.В. Озолина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. Под ред В.М. Смолевского. М.: Физическая культура и спорт. 1987. – 336 с.
3. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
4. ТУП. Образование высшее и профессиональное. Физическая культура (включая валеологию). Министерство образования и науки Республики Казахстан. Астана 2002 г.