

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ МАЛОГО МЯЧА
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Сейтенова Амира Туракбаевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Зав. Кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2026

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование, посвященное проблеме обучения метанию учащихся среднего школьного возраста мы проводили на базе

На первом этапе исследования (август-сентябрь 2024 года) мы изучили и проанализировали 43 литературных источника по заявленной теме, что позволило нам определить цель, задачи, гипотезу и методы исследования.

На втором этапе исследования (сентябрь 2024 г.– апрель 2025 года) проводилось педагогическое исследование. Изучение литературных источников позволило нам выработать, на наш взгляд, эффективную методику обучения метанию малого мяча детей среднего школьного возраста.

В исследовании принимали участие подростки 12-13 лет, учащиеся шестого класса (мальчики) – 10 человек, которых мы разделили на две группы – контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли мальчики, занимающиеся физической культурой только на уроках, в рамках программных требований, в экспериментальную группу – учащиеся, посещающие наряду с уроками физической культуры еще и секционные занятия ОФП и легкой атлетики.

Выбор данного контингента исследуемых нами был сделан неслучайно, ведь способность к выработке новых двигательных программ своего максимума достигает именно к этому возрасту. Именно этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной тренировке основных двигательных навыков и многих физических качеств.

В процессе педагогического исследования мы проводили контрольное тестирование детей на двух этапах в сентябре 2024 года – входная диагностика и в апреле 2025 года – заключительная диагностика, посредством сравнения результатов, показанных испытуемыми, мы выявили эффективность представленной специально разработанной методики и ее влияние на формирование у занимающихся навыка метания малого мяча и развития скоростно-силовых способностей, как ведущего физического качества в выполнении данного упражнения.

На третьем этапе исследования (май-декабрь 2025 года) мы обработали математически результаты тестирования наших испытуемых, полученные в ходе педагогического исследования, проанализировали результаты исследования, сформировали выводы и оформили настоящую выпускную квалификационную работу.

Как правило, дети, придя в школу, уже имеют некоторый опыт метания, особенно в цель. И, опираясь на этот опыт метания, по нашему мнению, на учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции

необходимо придать технике метания более высокий уровень – вначале в метании с места, затем с разбега. На первых же занятиях мы учим ребят различать бросок и метание. Бросок не требует особой техники и может быть выполнен в любом направлении коротким движением руки без вовлечения в работу туловища и ног. При метании же обязательны замах, активная работа рук, ног, туловища, завершающее широкое движение руки, метаемой предмет.

В технике метания существенное значение имеют все ее составляющие: держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию и, наконец, само непосредственное метание снаряда. На правильном выполнении каждого элемента техники метания мы и фиксируем внимание учащихся.

В школьную программу включено метание малого мяча с места и с разбега способом из-за спины через плечо. После того как учащиеся освоили метание с места, мы приступаем к обучению метанию с разбега, а после освоения техники разбега перед учащимися ставится задача добиваться наибольшей результативности путем тренировки.

Тренировка данного навыка проводится практически круглый год, и не только на открытой площадке, но и в зале. В спортивном зале на глухой стене на высоте 2 м от пола и по всей длине нами сделана разметка полосы для метания шириной 120 см. на ней нанесены треугольники, кружочки, квадраты и цифры, служащие ориентирами при метании.

Обучению метанию с разбега на дальность начинается именно в этом секторе зала, и ставятся перед учащимися следующие задачи:

каждый учащийся в зависимости от своего роста должен выбрать свой зрительный ориентир на стене;

надо найти оптимальный угол вылета снаряда (отыскать нужную траекторию полета);

в метании с места отработать финальное усилие с акцентом на силу и скорость броска, в заданном направлении на свой ориентир;

приступить к метанию с шага и с укороченного разбега.

Для решения этих задач учащиеся выполняют специальные упражнения. Они размещаются в 2 м от глухой стены (это расстояние соответствует и технике безопасности, и касательной по окружности с диаметром 2 м) лицом к ней и осуществляют метание в стену поперек зала.

Метание малого мяча в свой ориентир отведенной назад рукой (в предфинальном моменте) с последующей ловлей мяча.

То же, но стоя в 1-2-3 и более шагах от линии метания с продвижением вперед.

То же, но с более мощным финальным усилием.

То же, но с набеганием на линию метания (произвольно).

То же, но с финальным усилием, дающим возможность мячу после попадания в ориентир по траектории удариться в противоположную стену. После отскока от нее поймать мяч.

Метание малого мяча с 3-5 (4-6) шагов разбега с выполнением последовательно всех перечисленных выше заданий.

Метание с соревновательным заданием — как можно выше с отскоком от противоположной стены.

При работе над техникой метания каждому учащемуся ставится задача по контролю за правильным выполнением ее отдельных элементов. Существуют и своеобразные контрольные упражнения. Если, например, при замахе нет нарушений в технике, т. е. рука отведена точно вниз-назад и проходит вдоль уха, мяч после попадания в ориентир летит точно назад и с отскока от противоположной стены его легко поймать. А вот если рука отклоняется в сторону, мяч уходит от ориентира вправо (у правой) или влево (у левой), и после отскока его поймать невозможно.

Учащиеся должны обращать внимание на правильность выполнения всех составляющих техники метания: удержание мяча, исходное положение, мах, обгон снаряда, финальное усилие, умение видеть ориентир в момент выпуска снаряда, держать мяч «до последнего» (от этого зависит сила броска) и останавливать руку (на отметке 11 часов на циферблате) для еще большего усиления выстреливающего движения кисти (действие катапульты).

Так мы подводим уже к более сложным упражнениям и задачам метания: угол вылета снаряда, начальная скорость, результативность броска. Начиная с обучения метанию с 3-5 (4-6) метательных шагов разбега проводятся упражнения сразу со всей группой фронтально по отделениям и с подсчетом, где главное внимание уделяется выполнению метания легко, свободно, без напряжения. Затем переходят к метанию малого мяча с 3 шагов, и опять упор делается на технику и мягкое расслабленное выполнение метания. Сила вкладывается в бросок лишь при выпуске мяча из руки. Когда учащиеся освоили это упражнение, добились легкости в его выполнении, дается задание на последующее постепенное усиление броска мяча в ориентир.

Следующая задача — сделать «накат» (напор) в разбеге на стену, вложить в бросок всю мощь, чтобы мяч полетел с большой силой и по правильной траектории. Существует и здесь контрольное упражнение. При правильной технике метания мяч после попадания в ориентир на глухой стене летит на такой же высоте к противоположной стене, и когда он, ударившись о нее, отскакивает от пола, метатель может легко поймать его. Для этого ему, не сходя с места, надо лишь повернуться кругом. Если же техника метания нарушена, мяч летит порой по совершенно непредсказуемой траектории, и поймать его очень трудно. Однако метатель сразу понимает, что допущена ошибка. Таким образом, глухая стена выступает не только в роли отражателя, но и как контролер правильности выполнения техники метания.

Метание у глухой стены используется в учебно-тренировочных занятиях почти круглый год, так как данный навык быстро угасает. Проводят его и на открытой площадке, где оборудован сектор для метания у глухой стены школьного здания. Здесь учащиеся выполняют метание как индивидуально, так и группами.

На торцевой стене зала справа и слева от баскетбольного щита на высоте 2 м от пола мы размещаем мишени для метания в цель с тремя концентрическими кругами разной окраски с оценками «5», «4», «3».

На самостоятельных занятиях у глухой стены учащиеся используют и метание в цель, например, в круглую мишень, нарисованную на стене. Попадание в малый круг – «5», в средний – «4», в большой – «3».

В целом метание мяча в глухую стену позволяет совершенствоваться в правильной технике метания, способствует самоконтролю учащихся, оценке результативности своей работы.

При круглогодичном использовании метания малого мяча у учащихся появляется возможность длительное время сохранять приобретенный навык. Совершенствовать метание мяча в глухую стену на дальность отскока можно во всех классах, но наивысшего результата, как показывает практика, занимающиеся достигают в VIII-IX классах.

Разница между метанием на открытой площадке у мальчиков и девочек составляет 5-10 м. Так, у девочек в основном показатели отскока мяча в спортивном зале от 0 (до средней линии) до 4,0-4,5 м (за средней линией). Результат зависит от силы броска, а она, естественно, у девочек меньше, чем у мальчиков. Метание на дальность отскока мяча от стены мы проводим почти на каждом уроке, кроме уроков лыжной подготовки, причем, осенью и весной на открытой площадке, где оборудованы два сектора для метания.

При обучении метанию на занятиях мы ведем работа по развитию физических качеств, необходимых для повышения результативности в данном виде и, прежде всего, скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Сгибание рук в упоре лежа.

В упоре лежа, ходьба на руках, ноги держит партнер.

Прыжковые упражнения.

Приседания на одной, на обеих ногах.

Выпрыгивание из полуприседа со сменой положения ног.

Прыжки вверх со сменой положения ног.

Отталкивание одной ногой с выпрыгиванием вверх с возвышений.

Спрыгивание с возвышений.

У стены махом выход в стойку на руках.

Стоя, метание набивных мячей снизу вперед.

То же сидя.

То же снизу назад через голову.

Стоя, ноги врозь. Метание набивного мяча из-за головы.

Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, руки с мячом за головой. Отвести мяч назад, прогнуться и выполнить метание мяча

И.п. – то же. Скрестный шаг правой ногой, отвести руку назад, повернуться боком в направлении метания, шаг левой ногой с пятки, выполнить метание.

Метание набивного мяча (1 кг) руками снизу вперед, снизу через голову.

Метание набивного мяча обеими руками из-за головы с места, с шага.

Метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на высокой скамейке.

Метание набивного мяча прямой рукой сбоку из фронтальной стойки и из положения левая нога впереди.

Сидя, ноги врозь. Метание набивных мячей из-за головы.

Примерно по такому же принципу строится обучение метанию и на уроках, однако, ограниченное время учебных занятий не позволяет использовать его в полной мере.

Анализ результатов педагогического исследования и методические рекомендации

Контрольное тестирование, цель которого выявление эффективности методики, направленной на обучение метанию учащихся среднего школьного возраста, мы проводили среди учащихся шестого класса (мальчиков) в два этапа: первый этап – в сентябре 2024 года, второй этап – в апреле 2025 года. Учащихся мы разделили на две группы. В контрольную группу вошли шестиклассники, занимающиеся физической культурой только на уроках, в рамках программных требований, в экспериментальную группу мы включили учащихся, посещающих наряду с учебными занятиями еще и секционные занятия ОФП и легкой атлетики.

Тестирование проводилось нами по следующим контрольным упражнениям:

метание малого мяча в цель из 10 попыток (количество раз);

метание малого мяча (весом 150 г) на дальность с разбега (м, см);

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Данные упражнения позволили нам выявить динамику формирования двигательного навыка у наших учеников, а также уровня развития скоростно-силовых качеств в результате применения целенаправленной методики обучения.

Динамика результатов в обеих группах положительная в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Однако в экспериментальной группе результаты в среднем улучшились на 26 см, а в контрольной группе на 13 см.

Анализ результатов контрольного тестирования наших воспитанников на двух этапах исследования свидетельствуют о положительной динамике показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, учащиеся, занимающиеся в спортивной секции, показывают на втором этапе

существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы. Рост показателей в тестируемых упражнениях свидетельствует об эффективности методики, применяемой нами, как на учебно-тренировочных занятиях спортивной секции, так и на уроках физической культуры.

На этом основании мы можем констатировать, что представленная нами целенаправленная методика преподавания способствует не только формированию навыка метания у занимающихся, но и развитию у них скоростно-силовых способностей, благодаря чему и были достигнуты соответствующие результаты.

На основании вышеизложенного, считаем возможным, рекомендовать использование данной методики обучения метаниям на уроках, а также секционных занятиях по ОФП и легкой атлетике. На наш взгляд, организация работы секций с выполнением упражнений, освоенных ранее на уроках физической культуры, как нельзя лучше способствуют привитию интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями. Решающее условие обучения – рациональность избираемой методики, которая должна строиться с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

Методические рекомендации по устранению ошибок в процессе обучения метанию малого мяча на дальность

<i>Ошибки, допускаемые при метании мяча</i>	<i>Рекомендуемые упражнения по устранению ошибок</i>
При хвате мяча мяч держат слишком крепко или слишком слабо	Контроль правильного выполнения хвата мяча
Таз и правая нога слишком вывернута вправо	Вынос носка стопы вперед при «скручивании» в поясе
Метающая рука не полностью выпрямлена	Правильное выведение руки назад.
При броске мяча бросающая рука слишком отводится в сторону от туловища	Упражнения для мышц плечевого пояса (на растягивание и на подвижность); метания по цели, выполняя броски мяча из-за головы
При броске мяча голова и верхняя часть туловища отклоняются влево	Выполнение дальних бросков мяча через высокие препятствия, обращая внимание на траекторию полета мяча
Левая нога «стопорит» в результате чего метатель сгибается в пояснице	Тренировка метания мяча с выполнением «броскового» шага, сначала на грунт ставится левая нога, а потом выпрямляется

Правая нога выставлена вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилий.	Выполнение упражнения в медленном темпе при правильном отсчете
--	--

Заключение

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам и для развития многих физических качеств, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – главная задача уроков физической культуры в школе.

На этом этапе обучения, развития и воспитания дети овладевают определенным уровнем физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет им успешно осваивать программный материал учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Обучение метанию один из наиболее сложных и трудоемких разделов программы. Однако все дети с раннего возраста начинают метать различные предметы, и это говорит о том, что метание естественный и жизненно необходимый навык.

Решая задачу обучения учеников двигательным действиям учителю физической культуры необходимо ориентировать свою деятельность не только на освоение техники движений, но и на развитие физических качеств.

Успешному решению образовательных задач при обучении учащихся метаниям в значительной мере способствует предварительное и параллельное развитие необходимых физических качеств. Специально подобранные упражнения в качестве подготовительных упражнений включаются во вводную и основную части урока. При обучении учащихся метаниям особенно большое значение придается развитию скоростно-силовых способностей, а также повышению подвижности в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Для повышения подвижности в плечевых суставах используются ациклические упражнения, связанные с прогибанием туловища, пружинящие наклоны вперед, маховые движения рук вверх-назад, вниз-назад, круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях, в рывковых, маховых и хлестообразных движениях с баллистическим характером работы мышц. Особенно полезными являются упражнения с гимнастической палкой – движения рук с палкой вверх, назад за спину (и обратно) и др.

Для улучшения гибкости в грудном отделе позвоночника применяют ациклические упражнения, выполняемые на гимнастической стенке

(прогибания) с акцентом на грудной отдел позвоночника, а также с партнерами (в парах).

Развитию специальных физических качеств способствуют все скоростно-силовые упражнения ациклического характера и упражнения, применяемые для развития быстроты в беге на короткие дистанции (бег с ускорением на 20-30 м, с низкого и высокого старта на 15-20 м, различные эстафеты с короткими этапами по 10-15 м), а также упражнения с набивными мячами.

Ациклические упражнения с набивными мячами представляют особую ценность в освоении техники метания и в развитии скоростно-силовых качеств, необходимых для метания мяча на дальность. Скоростно-силовые качества, развиваемые с помощью этих упражнений, способствуют выполнению более дальних бросков. Они обеспечивают наибольшую скорость в выполнении броска мяча, от которой и зависит результат в метании.

Однако подлинного же совершенства в метании (естественно, в пределах возможностей школьников) можно добиться лишь при рациональном сочетании хорошо развитых физических данных и правильной техники метания.

В данной квалификационной работе мы представили применяемую нами на уроках физической культуры и занятиях секции по ОФП и легкой атлетике.

Наше педагогическое исследование, цель которого выявление эффективности методики, направленной на обучение метанию учащихся среднего школьного возраста, мы проводили среди учащихся шестого класса (мальчиков), которых мы разделили на две группы. В контрольную группу вошли шестиклассники, занимающиеся физической культурой только на уроках, в рамках программных требований, в экспериментальную группу мы включили учащихся, посещающих наряду с учебными занятиями еще и секционные занятия ОФП и легкой атлетики.

Педагогическое исследование проводилось в условиях средней общеобразовательной школы с сентября по апрель, мы проследили динамику формирования у учащихся навыка метания малого мяча и динамику развития скоростно-силовых качеств в результате применения целенаправленной методики обучения, посредством следующих контрольных упражнений:

метание малого мяча в цель из 10 попыток (количество раз);

метание малого мяча (весом 150 г) на дальность с разбега (м, см);

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Результаты тестирования на двух этапах исследования показали положительную динамику показателей наших воспитанников, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Рост показателей в тестируемых упражнениях обеих свидетельствует об эффективности методики, применяемой нами, как на учебно-тренировочных занятиях спортивной секции, так и на уроках физической культуры. Однако, учащиеся,

занимающиеся в спортивной секции, показали на втором этапе исследования существенно лучшие результаты по сравнению с учащимися из контрольной группы.

На основании данного анализа мы пришли к выводу, что представленная нами целенаправленная методика преподавания способствует не только формированию навыка метания у занимающихся, но и развитию у них скоростно-силовых способностей, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования о том, что обучение метаниям достигается на основе комплексной общефизической подготовки, с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств посредством выполнения различных ациклических упражнений и с учетом возрастных особенностей занимающихся. Решающее условие обучения – рациональность избираемой методики, которая должна строиться с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. На основании вышеизложенного, также считаем, что организация работы спортивных секций в школе как нельзя лучше способствует привитию интереса учащихся к физической культуре, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств у них.