

Annotation. Tatarinova V. *The article presents the theoretical basis for the design of the educational system of the class in terms of the implementation FGOS OOO.*

Keyword: *design of the educational system of the class.*

Александр Ярош

ГУО «Средняя школа №16 г. Мозыря», Республика Беларусь

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДВОДЯЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЙ МЯЧА У УЧАЩИХСЯ НА II И III СТУПЕНЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ещё в начале двадцатого века великий педагог и организатор физкультурного движения Пётр Францевич Лесгафт говорил, что «метания вместе с бегом составляют самые древние, самые естественные и самые распространённые упражнения, при посредстве которых выгоднее всего поддерживать правильное развитие организма». Это утверждение П.Ф. Лесгафта остаётся актуальным и в настоящее время.

Особенности техники метаний требуют хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, взрывной силы, развития основных мышечных групп человека, что особенно актуально для физического развития и физического воспитания учащихся. Метания имеют также важное прикладное значение, навык метательных движений используется в игровых действиях в гандболе, бейсболе, народных и подвижных играх многих народов мира.

Всё это свидетельствует о важности и значимости использования метательных движений в физическом воспитании учащихся, когда у детей формируются основы техники многих двигательных действий, в том числе метаний, и развиваются основные координационные и кондиционные двигательные способности.

Учащиеся обучаются метаниям значительно позднее, чем прыжкам, поэтому обучению метательным движениям должно быть уделено особое внимание, начиная с I ступени общего среднего образования. И от того, насколько правильно и точно овладеют учащиеся основами техники метательных движений в этом возрасте, будет в значительной степени зависеть успешное освоение программного материала по физической культуре и здоровью на II и III ступенях общего среднего образования, а также при обучении в спортивных школах, на занятиях в кружках и секциях. Однако занятия метаниями мяча требуют соблюдения мер предосторожности по отношению к окружающим и самим занимающимся, так как при нарушении техники безопасности этот легкоатлетический снаряд представляет серьёзную угрозу.

Очень важно на первых занятиях сформировать правильное представление о рациональной технике легкоатлетических метаний мяча на II и III ступенях общего среднего образования.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствуют формированию техники легкоатлетических метаний у учащихся.

Формирование техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся связано с развитием у них таких качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Путём многократных тренировочных занятий учащийся развивает эти качества и приобретает определённый двигательный навык в выбранном им варианте техники метаний спортивных снарядов.

Большое значение для роста спортивных достижений имеет правильно организованный учебный процесс. Одним из важных требований, предъявляемых к тренировке, является систематичность занятий. Тренировка должна быть регулярной, то есть повторяющейся многократно [1].

Важно отметить то, что классы, в учреждениях общего среднего образования, заметно отличаются друг от друга уровнем физической подготовленности.

Как показывает практика, одним из самых низких результатов по лёгкой атлетике является метание мяча, как у мальчиков, так и у девочек. На I ступени общего среднего образования у данных учащихся закладываются простейшие основы метания малого мяча. Поэтому в процессе учебных занятий, секции общей физической подготовки для успешного освоения метания мяча необходимо последовательно решать следующие частные задачи: 1) обучение метанию малого мяча после выполнения скрестного шага; 2) обучение метанию малого мяча после многократного выполнения скрестных шагов; 3) обучение отведению руки с мячом в ходьбе и во время медленного бега. Только после этого целесообразно приступить к выполнению главной цели – обучению метанию мяча после выполнения бросковых шагов.

Уже на первых занятиях необходимо отрабатывать бросок мяча с места способом «из-за головы через плечо» из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, с отведённой рукой после замаха. В этом упражнении учащиеся выполняют основные элементы техники метания – подготовку к финальному усилию и сам бросок. Данные элементы техники – движения начала финального усилия (в виде имитации этого движения) и сам бросок учащиеся должны отрабатывать как на уроках, так и на секционных занятиях по общей физической подготовке.

Обучая учащихся выполнению бросковых шагов, основное внимание необходимо акцентировать на то, что ноги, выполняющие шаги вперёд в определённом ритме и с ускорением по направлению метания, обгоняют верхние звенья тела метателя (руку с мячом, плечевой пояс) и таз, способствуя принятию наиболее

удобного положения для выполнения мощного усилия для завершающего броска и вызывая при этом оптимальное растягивание мышц, принимающих активное участие в метании [3]. На занятиях важно обращать внимание учащихся и на характер шагов при подготовке к броску – они пружинистые и эластичные. Ведь постановка напряжённых (упругих) ног, готовых к моментальной работе, в последних шагах усиливает ответную реакцию со стороны опоры и тем самым создаёт условия для выполнения более мощного финального движения при броске.

При выполнении бросковых шагов особенно важна согласованность движения ног и отведения руки с мячом в сочетании с одновременным поворотом плечевого пояса вправо [3].

Для овладения третьим бросковым шагом, так называемым скрестным, учащиеся обучаются сочетанию махового движения правой ногой с акцентированным отталкиванием левой и выносом её вперёд до приземления на правую, а также своевременному началу разгибания правой ноги [2].

Очень важным на этом этапе является обучение упражнению метания с 2-4 скрестных шагов, которое выполняется в ритме бросковых шагов, а затем в ритме обычного бега боком вперёд скрестными шагами, быстрым выносом и постановкой ноги в упор. При приземлении на правую ногу левая должна быть впереди опоры.

Обучая учащихся отведению руки с мячом, особое внимание следует обращать на своевременное начало этого движения. Начинается оно, как правило, с шага правой ноги. Метатель при этом поворачивает плечи вправо и одновременно выпрямляет руку (по их оси) с мячом. Очень важно, что при выполнении второго шага (к моменту его окончания) рука выпрямляется полностью, а кисть с мячом при этом не опускается ниже уха, и взгляд метателя должен быть направлен вперёд-вверх.

В процессе подготовки к соревнованиям также особое внимание должно уделяться развитию физических качеств учащихся. Для этого необходимо применять специально подобранные упражнения, которые способствуют развитию и совершенствованию подвижности в плечевых суставах, в грудном отделе позвоночника, а также развитию скоростно-силовых качеств, гибкости.

На занятиях также необходимо использовать и подвижные игры, которые способствуют закреплению техники метания, развивают двигательные способности обучаемых.

Совершенно закономерным является тот факт, что улучшению метания малого мяча на дальность способствует правильное выполнение бросковых шагов. При выполнении бросковых шагов очень важно, чтобы метатель пришёл в такое положение, которое способствует воздействию на снаряд в финальном усилии на большем пути и в нужном направлении, что, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для сокращения мышц за счёт их предварительного растягивания и обеспечивает эффективное взаимодействие внешних и внутренних сил благодаря использованию скорости разбега.

Для достижения более высоких результатов в метаниях мяча учащимся в качестве домашнего задания предлагаются различные упражнения.

В перспективе необходимо использовать возможности тренажёрных залов школ для подготовки учащихся в легкоатлетических метаниях мяча, на протяжении всего учебного года, с целью успешного выступления на соревнованиях самого различного уровня. А для популяризации лёгкой атлетики в учреждениях образования направлять учащихся в спортивные секции соответствующего профиля детских юношеских спортивных школ.

Очень важным аспектом является исправление ошибок, возникающих при обучении метанию мяча [3].

<p>Ошибки в разбеге. Уменьшение скорости в конце предварительного разбега, непопадание на контрольную отметку. Напряжённый бег. Закрепощение руки с мячом.</p>	<p>Исправление ошибок. Уточнить длину и количество шагов предварительного разбега, повторное выполнение разбега с целью добиться свободных и непринуждённых движений. Уделить больше внимания беговой подготовке, добиваясь стандартных шагов в разбеге.</p>
<p>Ошибки при выполнении бросковых шагов. Чрезмерное снижение скорости в бросковых шагах и особенно перед броском. Слишком высокое или слишком низкое положение руки со снарядом перед броском. Отсутствие достаточного обгона снаряда, вялое и слишком короткое выполнение скрестного шага.</p>	<p>Исправление ошибок. Повторное выполнение разбега с отведением мяча в исходное положение перед броском. Упражнения в отведении мяча на нужную высоту на месте, в ходьбе и беге. Тренировка в выполнении бросковых шагов с целью своевременного обгона снаряда, бег скрестными шагами.</p>
<p>Ошибки в броске мяча. Опускание локтя во время броска, метание согнутой рукой. Отклонение метателя влево, бросок сбоку. Раннее движение туловищем при броске с места. Метание выполняется в основном одной рукой.</p>	<p>Исправление ошибок. Имитация захвата при поддержке учителем локтя метаемой руки. Имитация выполнения броска без отклонения влево, увеличение поворота плеч и отведение руки за спину при обгоне снаряда. Удерживать туловище до момента постановки левой ноги на грунт; укрепление ног, выполнение прыжковых упражнений и упражнений для туловища, связанных с сохранением осанки. «Захват» начинать с отрыва правой пятки от грунта, удерживая при этом ось плеч и наклон туловища.</p>

На наш взгляд для технически правильных выполнений легкоатлетических метаний мяча учащиеся должны обладать гибкостью, ловкостью и выносливостью, для чего необходимо применять упражнения, характеризующиеся большой физической нагрузкой и кратковременностью её выполнения.

Методически правильно разработанные комплексы специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений, которые используются на занятиях, позволяют эффективно формировать технику легкоатлетических метаний мяча у учащихся II и III ступеней общего среднего образования.

Список использованных источников

1. Кобринский, М.Е. Лёгкая атлетика / М.Е. Кобринский. – Мн. – Тесей. – 2005. – 336 с.
2. Малков, Е.А. Подружись с «королевой спорта» / Е.А. Малков. – М. – Просвещение. – 1991. – 111 с.
3. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г.П. Косяченко [и др.] ; под. Общ. Ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с. : ил. – (Библиотека учителя).

Анотація. Ярош А. Вправи, що спеціально підводять, та спеціально-підготовчі вправи як засіб формування техніки легкоатлетичних метань м'яча у учнів на II і III ступенях загальної середньої освіти. У статті проаналізовано особливості техніки метання м'яча, способи виправлення помилок, що виникають при навчанні метанню м'яча.

Ключові слова: раціональна техніка метання м'яча, кидок м'яча способом «з-за голови через плече», кидкові кроки, розвиток фізичних якостей учнів.

Аннотация. Ярош А. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования. В статье проанализированы особенности техники метания мяча, способы исправления ошибок, возникающих при обучении метанию мяча.

Ключевые слова: рациональная техника метания мяча, бросок мяча способом «из-за головы через плечо», бросковые шаги, развитие физических качеств учащихся.

Annotation. Yarosh A. Special-feeding and special-preparatory exercises as a means of forming the technique of athletics balls for students at II and III levels of general secondary education. The article analyzes the peculiarities of the technique of throwing the ball, the ways of correcting the errors that arise during the training of throwing the ball.

Key words: rational technique of throwing the ball, ball throwing way "from behind the head through the shoulder", throwing steps, development of physical qualities of pupils.

Владимир Ячменёв¹, Валентина Николенко²

Сумской государственной университет, г. Сумы, Украина

¹vlyadyach12@gmail.com, ²valentina-nikolen@rambler.ru

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Существует мнение, что внедрение компетентностного подхода при подготовке будущих специалистов поможет устранить разрыв между нынешними реалиями высшей школы и требованиями работодателей (и, в том числе, тех учреждений, которые занимаются научно-исследовательской деятельностью).

Учитывая, что одной из важнейших компетенций, обозначенных Европейской комиссией, является математическая компетенция (после языковых), важно определить пути возможного совершенствования или изменения содержания и методов математического образования студентов (не математиков) с целью получения ими соответствующих математических компетенций.

Рассматривая нынешнее состояние математического образования, следует отметить, что как содержание математических дисциплин, так и методика их преподавания всё более отдаляются от жизненных реалий. В первую очередь, это относится к курсу «Высшая математика», который читается на младших курсах (а сейчас только на первом курсе).

Нынешние лекции, по различным причинам: сокращение аудиторных часов, снижение уровня преподавания, представляют, скорее, догму, чем руководство к размышлениям и действию.

Что же касается практических занятий, то их можно сравнить с изучением воинского устава, то есть, заучиванием некоторого набора правил и повиновению принципу – «делай как я».

В результате, выпускник вуза не в состоянии решать, не говоря о том, чтобы формулировать простейшие задания математического содержания, а в большинстве случаев его знания и умения в этой области являются не востребованными. Впрочем, в этом отношении есть примеры иного рода, а именно: информатики по окончании учебного заведения могут составить программу, медики – лечить людей, учителя – учить детей.