

**«Оренбургский государственный  
педагогический университет»  
Институт физической культуры и  
спорта**

# **«Техника метания малого мяча»**



**Выполнил студент  
группы ЗБ-ФКДО-21  
Авзалов С.Н**

# История

Метание - древнейший вид легкой атлетики, имевший большую популярность еще в Древней Греции и включали в себя метание диска и копья. Раскопки показали, что диски в древности изготовлялись из различного материала: камня, плотного дерева, железа, свинца. В VI в до н.э. стали появляться спортивные диски линзообразной формы разной массы и объема. Метание копья входило в программу соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Сначала копье метали на точность, а затем - и на дальность. В современных Олимпийских играх метание копья было включено (у мужчин) с 1908 г. Первым олимпийским чемпионом в метании копья стал швед Э. Лемминг - 54 м 44 см. У женщин в программу Олимпийских игр метание копья включили в 1932 г. Первой чемпионкой стала американская спортсменка М.Дидриксон - 43 м 68 см. Метание копья долгое время считалось элитным видом легкой атлетики. Им занимались члены аристократических и богатых семей. В настоящее время метание копья широко распространено в Европе, США, на Кубе. В странах Южной Америки, на Азиатском и Африканском континентах метание копья широкого распространения не получило.

Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий

Техника метания мяча подразумевает разбег протяженностью в 20 м. На практике это расстояние немного колеблется в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена.

Метание малого мяча один из самых простых и доступных видов метаний.

Техника метания мяча практически одинакова с техникой метания гранаты и копья (за исключением держания снарядов). Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе. Держится мяч на уровне верхней кромки головы, над плечом. Условно метание можно разделить на три части: разбег, финальное усилие и торможение.

# Метание мяча с разбега

- Общая структура движения складывается из ряда фаз.



# Держание снаряда

- Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизине придерживают его сбоку.

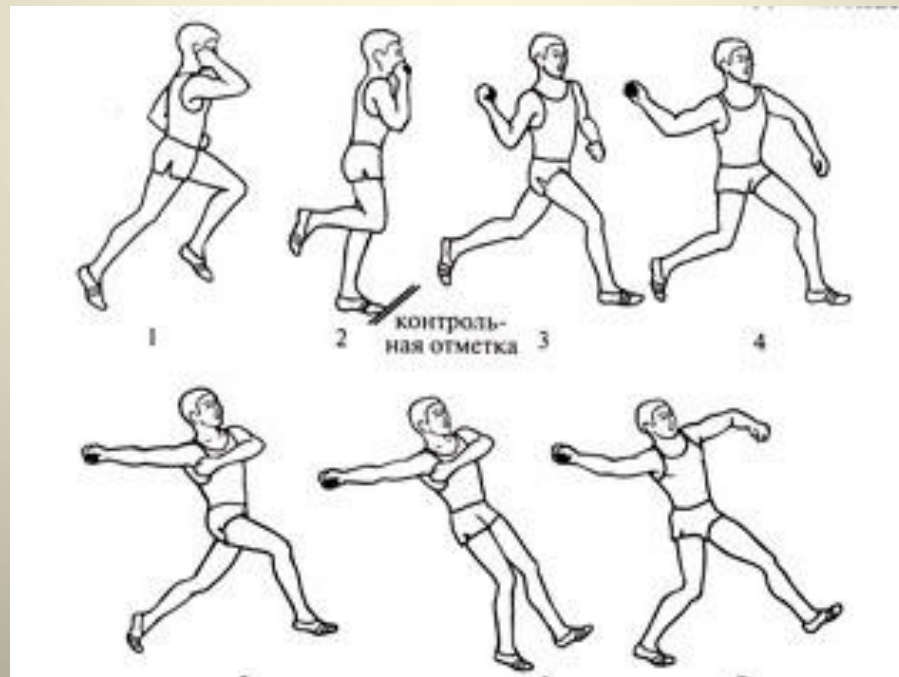




# Разбег

Разбег состоит из двух фаз:

- предварительной
- заключительной .



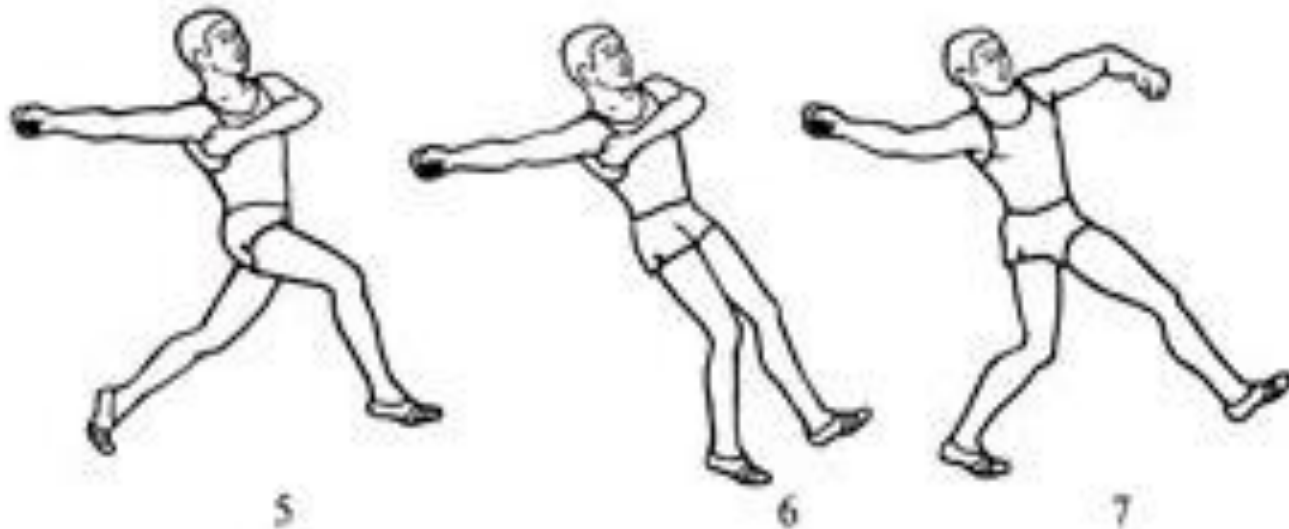
# Первая фаза

- *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки



# Вторая фаза

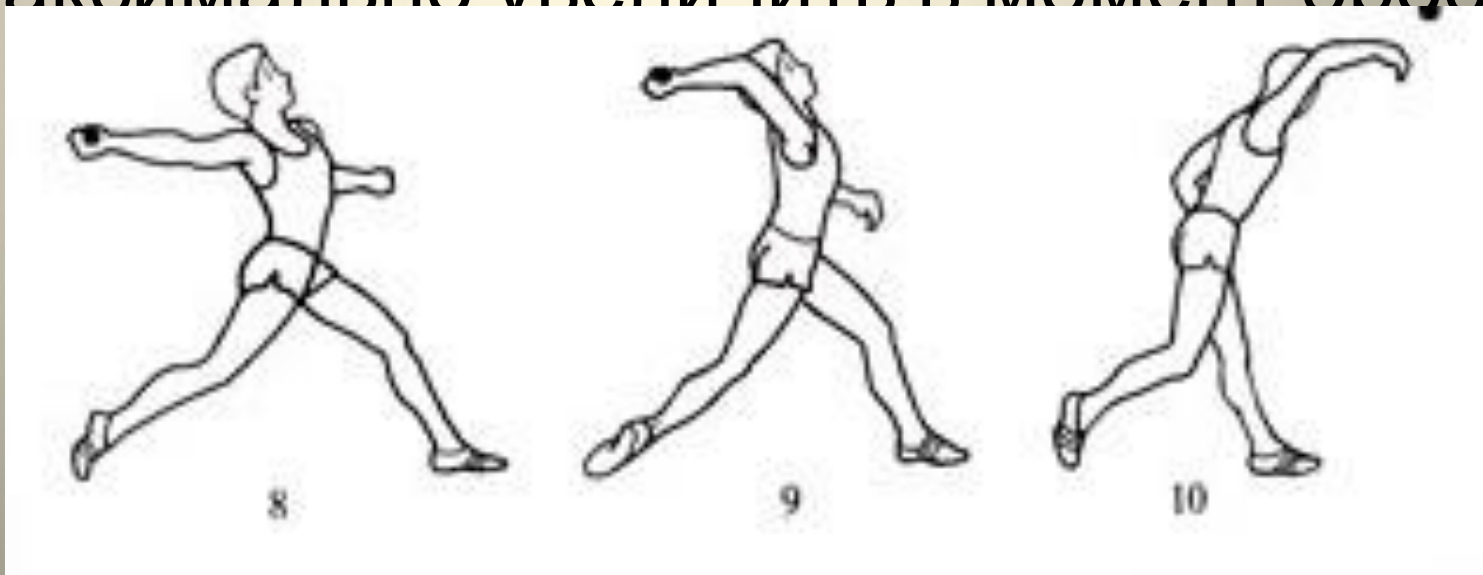
- *Вторая (заключительная) фаза разбега* начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов





# Финальная часть

- Финальная часть включает в себя элементы финального усилия. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска.



После прохождения ОЦМТ правая нога начинает активно разгибаться, поворачиваясь бедром внутрь по направлению разбега. С этого момента начинается «захват» снаряда.

Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. Это необходимо для создания условий вращательно-поступательного движения вокруг оси, условно проходящей через левую стопу и левое плечо. Левая рука при этом начинает отводиться влево и пронируется.

Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука», названное так из-за внешнего сходства, где правая рука со снарядом, прогнутое туловище и левая нога образуют соответствующую дугу. Заключительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным движением — «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется. Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

# Сохранение равновесия

- После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

Применяемые на практике варианты метания малого мяча с разбега отличаются способом отведения снаряда и количеством бросковых шагов.

1. Отведение «прямо-назад» выполняется некоторыми метателями на 6 бросковых шагов.

2. Отведение «дугой вперед-вниз-назад» осуществляется на 5 бросковых шагов. Особенность этого варианта заключается в движении правой руки, которая с первого броскового шага выпрямляется вперед, затем, не сгибаясь, свободно, по большой амплитуде, одновременно с поворотом плеч вправо на  $90^\circ$  совершает движение по дуге вниз-назад и приходит в такое же положение, как при метании способом «прямо-назад» перед скрестным шагом.

3. Отведение «дугой вверх-назад» выполняется на 4 бросковых шага, при этом на первые два осуществляется отведение мяча назад по дуге вверх-назад без значительного поворота плеч вправо. При третьем шаге правая нога ставится прямо по направлению разбега, и метатель заканчивает его в положении, сходном с положением «натянутого лука». Этот вариант отведения больше способствует точности попадания «в снаряд» и может применяться на начальном этапе обучения или при метании малого мяча в цель с места.

Метание мяча производится на стадионе или спортивной площадке шириной не менее 15 м. В качестве мишени используют круг на стене диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м.



# Совершенствование техники

1. Нарисуйте мелом на стене круг диаметром около 1 м на высоте примерно 2,5 м, который будет мишенью для метания мяча. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Метание мяча в цель с расстояния 3 м с места. Выполняйте метание так, чтобы мяч, отскочив от стены, возвращался к вам в руки не касаясь пола.

2. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Выполните метание мяча в цель, расположенную на стене, с расстояния 6 м, так, чтобы, отскочив от стены, мяч коснулся пола и отскочил к вам в руки. Упражнение выполняется с места.

3. Упражнение выполняется аналогично Упражнению 2, но мяч летит в другой последовательности. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Выполните метание мяча в пол, так, чтобы он, отскочив от пола, попал в цель, расположенную на стене на расстоянии 6 м. Отскочив от стены, мяч должен прилететь к вам в руки, не касаясь пола. Упражнение выполняется с места.

4. Упражнение выполняется в парах. Встаньте напротив своего партнёра на расстоянии 6 м. И.П. Основная стойка. Левая нога впереди. Метание мяча своему партнеру на расстояние 6 м. Упражнение можно выполнять как с места, так и с разбега.



# Типичные ошибки

- ✓ бросок согнутой рукой;
  - ✓ отсутствие хлестообразного движения рукой;
  - ✓ метание мяча сбоку;
  - ✓ локоть правой руки направлен в сторону
- 
- ✓ чрезмерное отклонение тела назад во время двух первых шагов при броске;
  - ✓ некоторое торможение во время скрестного шага;
  - ✓ выполнение паузы перед броском.



# Вывод

- При должном и качественном выполнении метания снаряда можно надеется на высокие результаты.





Спасибо  
за  
внимание!