

Легкая атлетика. Техника метания малого мяча.

Выполнила:
студентка

Никитина Г.М

Второй курс ЗБ-ФКДО-21



Содержание

- **Методика обучения технике метания малого мяча**
- **Упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом**
- **Метание мяча с места**
- **Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча**
- **Обучение технике метания мяча с полного разбега**
- **Совершенствование техники метания мяча**
- **Ошибки, допускаемые при метании**

Методика обучения технике метания малого мяча

- Особое место при изучении техники метания должно занять специальные упражнения со вспомогательными снарядами, мячами и гранатами.
- 1. Использовать специальные упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом.
- 2. Ознакомление с техникой метания мяча. Решая эту задачу, преподаватель показывает технику метания мяча с полного разбега, объясняет особенности отдельных фаз метания, знакомит с правилами соревнований.
- 3. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Гранату держат так, чтобы её ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку

- При обучении правильному хвату надо следить, чтобы обучающиеся не держали мяч излишне крепко. Мяч держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

Держание мяча



Правильно



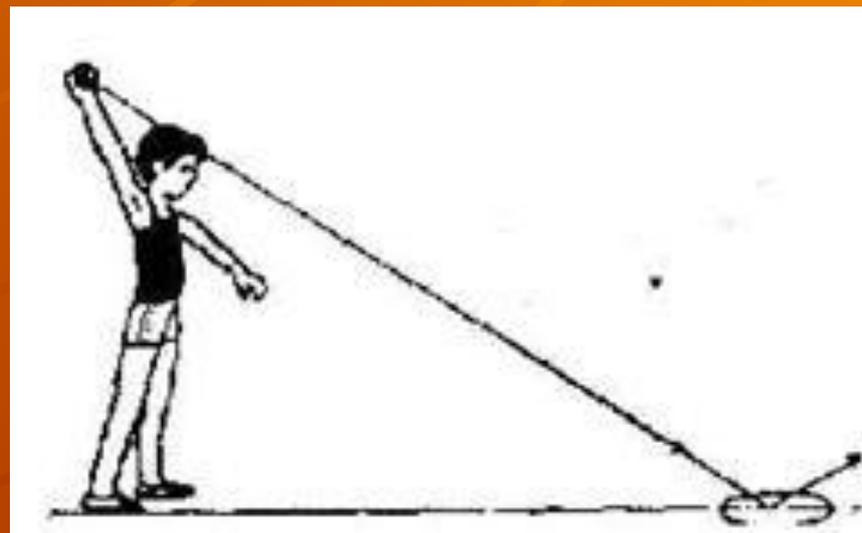
Неправильно



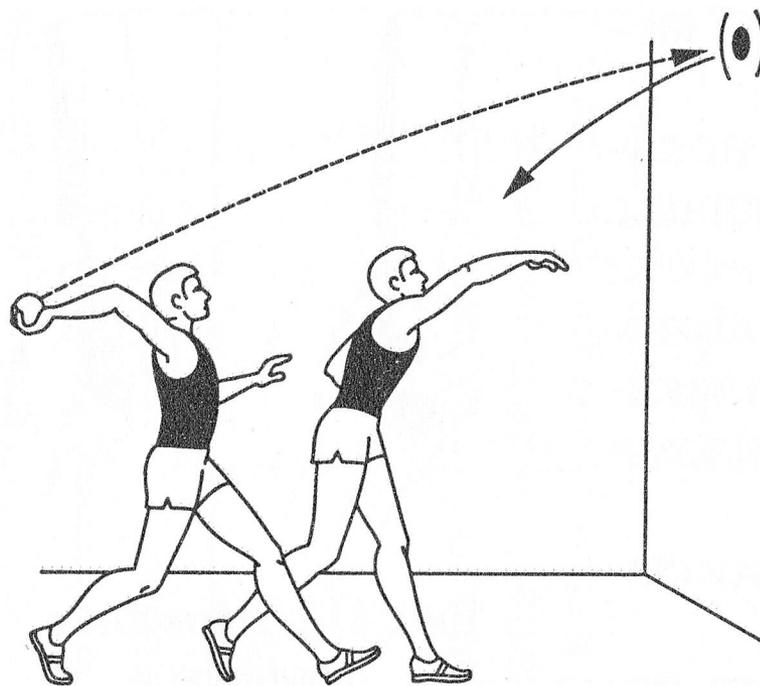
Неправильно

Упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед-вверх (без перерыва 8-10раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол;



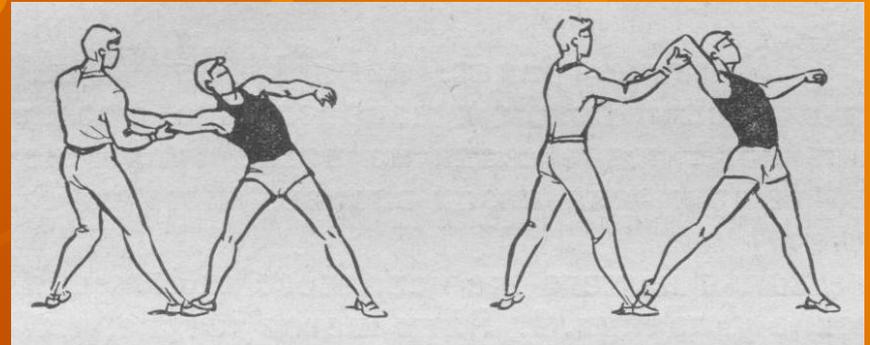
То же, но метание малого мяча в
стену, а затем в мишень с
расстояния 3-5м;



Стоя лицом, а потом боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча за счёт хлестообразного движения руки.

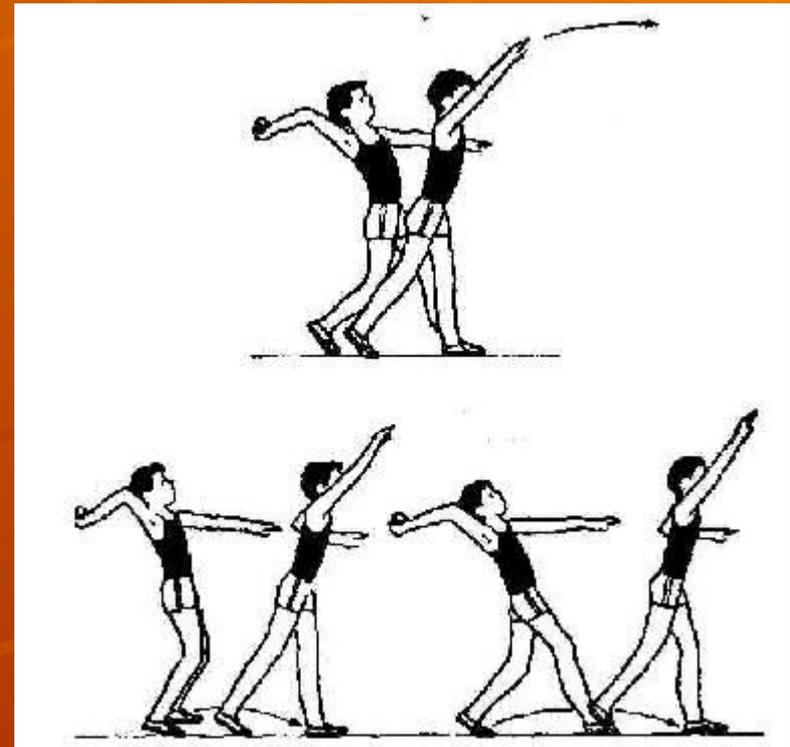


- Стоя сбоку – сзади придержать и направить метаемую руку ученика, когда он поворачивается в направлении броска
- Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра на лево.



Метание мяча с места

- Каждое двигательное действие имеет свой ритмический рисунок, который можно обозначить хлопками или шагами. Периодичность акцентов в физическом упражнении может быть переменной. Это характерно для циклических видов и их сочетания с ациклическими. Так, при обучении метанию мяча необходимо прежде всего определить ритм этого движения. Показав упражнение в целом, учитель предлагает учащимся хлопками отметить разные по прилагаемым усилиям движения:
 - опускание руки с мячом вниз выполняется с незначительным усилием и отмечается слабым хлопком;
 - отведение руки назад-вверх тоже требует небольшого усилия. И здесь надо сделать слабый хлопок;
 - замах и бросок мяча, дополненный движением тела вперед, - действие с наибольшим проявлением усилий, соответственно делается громкий хлопок. Такое распределение усилий сохраняется при метании мяча с трех, пяти и более шагов.

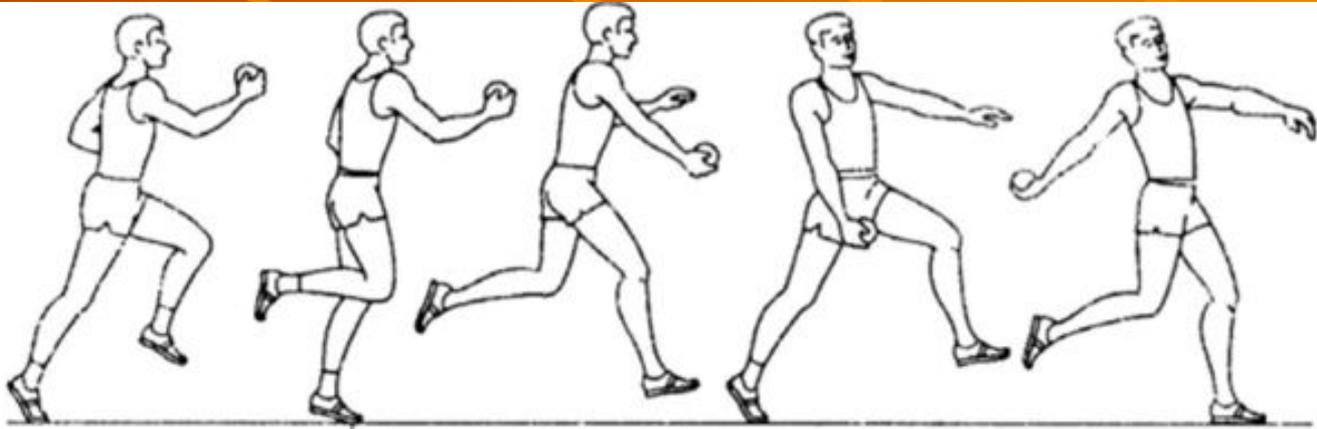


Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча

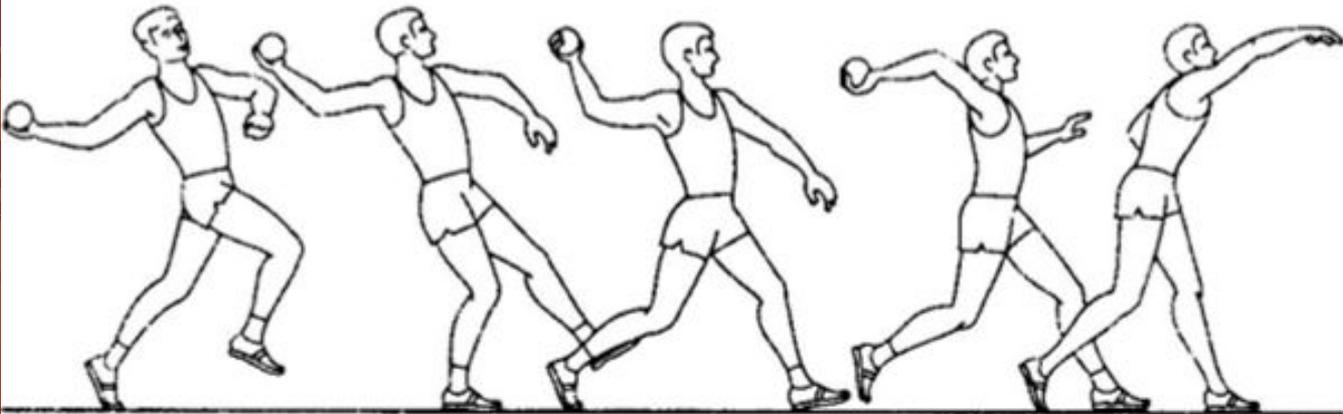
- Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения бросковых шагов и способов отведения снаряда.
 - Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад»;
 - Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;
 - Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;
 - Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад»;

Обучение технике метания мяча с полного разбега

- Для этого применяются следующие упражнения:
- Из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением мяча;
- То же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- То же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.



Контрольная
отметка Отведение мяча



Совершенствование техники метания мяча

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

- Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

РАЗБЕГ

- Разбег выполняется строго по прямой линии с 10 - 12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- Разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.

ЗАМАХ

- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком к наружи, с поворотом таза в ту же сторону; этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнуть туловище.

БРОСОК

- левая нога становится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх - вперед.

Особое внимание надо обращать на то, чтобы рука со снарядом сначала отставала от туловища, создавая этим условия для броска. Эти движения в сочетании с выпрямлением ног способствуют

ТОРМОЖЕНИЕ

Движение вперед возникающие под действием сил инерции разбега и усилия метателя необходимо погасить, чтобы не заступить за линию. Это достигается переходом через левую ногу. Поднимаясь на носок, необходимо выполнить быстрый перескок на правую ногу.

Ошибки допускаемые при метании

- Во избежание травм перед метанием снарядов надо обязательно выполнить специальные и подготовительные упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно в плечевых и локтевых суставах.
- Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.
- Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.
- Метаящая рука не полностью выпрямлена.
- При броске метаящая рука слишком отводится в сторону от туловища.
- При броске голова и верхняя часть туловища отклоняется влево.
- Левая нога «стопорит», в результате чего метатель сгибается в пояснице.
- Правая нога выставлена в вперед, поэтому невозможно нормальное перенесение усилия.