

**Презентация на тему:  
Техника метания малого мяча.**



# Метание и его виды.

- **Метания** характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног. Чтобы метать снаряды, необходим высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умения концентрировать свои усилия. Метания представляют собой упражнения в метании гранаты и мяча, а также в толкании ядра на дальность. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на:
  - **броски из-за головы (граната, мяч);**
  - **толчком (ядро);**
  - **метания (молота, диска, копья).**

# Метание малого мяча.

- **Метание мяча** - одно из древнейших спортивных упражнений. Изображение кожаного мяча, обнаруженное на острове Са-мофракия (Эгейское море), относится к 2500 г. до н.э. и говорит о том, что упражнения с мячом практиковали еще древние греки. Сейчас метание мяча в цель и на дальность - неременный вид программы различных массовых соревнований.



# Техника метания малого мяча.

Техника метания малого мяча не сильно отличается от метания гранаты, разве что, только держанием снаряда.

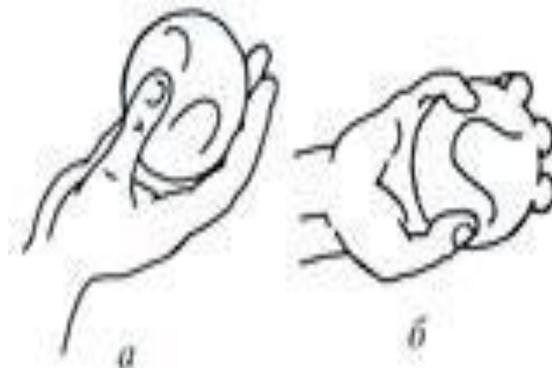
Техника состоит из:

- Держания мяча.
- Разбега (если метание выполняется с разбега или с трёх шагов)
- Замаха.
- Броска.



## Подробнее:

**1. Держание снаряда.** Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метаемой руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.



# Разбег.

- **Разбег.** *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов.



- **Вторая (заключительная) фаза разбега**, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).



- В спортивной практике используются различные варианты отведения снаряда при выполнении бросковых шагов (**«прямо-назад»**, **«дугой вперед-вниз-назад»**, **«дугой вверх-назад»** и **другие**). Наиболее простым и широко распространенным способом, изложенным при анализе техники, которым пользуются большинство метателей, считается отведение «прямо-назад». Оно осуществляется на четыре бросковых шага.
- Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед.



- Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла  $90^\circ$  от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. Таз в этом шаге также поворачивается направо, примерно на  $45^\circ$ . Кисть руки со снарядом располагается немного выше одноименного плеча. Между выпрямленной правой рукой и туловищем образуется прямой угол, который сохраняется в дальнейших движениях. Для поддержания скорости рекомендуется удерживать вертикальное положение туловища. Важно при выполнении шагов разбега свести к минимуму вертикальные колебания ОЦМТ. Подбородок находится у левого плеча. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда. После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда.



- Третий шаг называется **скрестным**. Он является связующим звеном между предварительной и финальной частью разгона снаряда. Основная его задача заключается в осуществлении «обгона» снаряда и своевременном выносе левой ноги вперед при постановке правой на опору. Скрестный шаг выполняется путем активного сведения бедер и проталкивания левой ногой, что придает дополнительное ускорение нижним звеньям тела метателя и выводит ось таза вперед по отношению к оси плеч. Таким образом происходит «обгон» снаряда, в результате которого выполняется предварительное натяжение мышечных групп, участвующих в финальном усилии. Туловище при выполнении данного шага отклоняется назад, и плечи увеличивают поворот вправо. Заканчивая скрестный шаг, стопа правой ноги ставится с внешнего свода на пятку с последующим перекатом на носок. Постановка ноги осуществляется близко к проекции ОЦМТ.



- Левая нога в этот момент после быстрого снятия с опоры (за счет активного проталкивания в результате предварительного сильного натяжения мышц ее передней поверхности) выносится вперед и завершает разбег {шаг четвертый).
- При осуществлении бросковых шагов очень важно соблюдать ритм их выполнения с акцентом на ускорение в последних шагах перед финалом.



# Финальное усилие.

- **Финальное усилие.** Заключительная фаза броска начинается до постановки левой ноги в четвертом бросковом шаге в момент прохождения ОЦМТ над правой опорной ногой. Этот шаг выполняется без фазы полета. 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. Элемент «захвата» необходим для последующего натяжения мышц туловища и метаемой руки, участвующих во время выпуска снаряда.

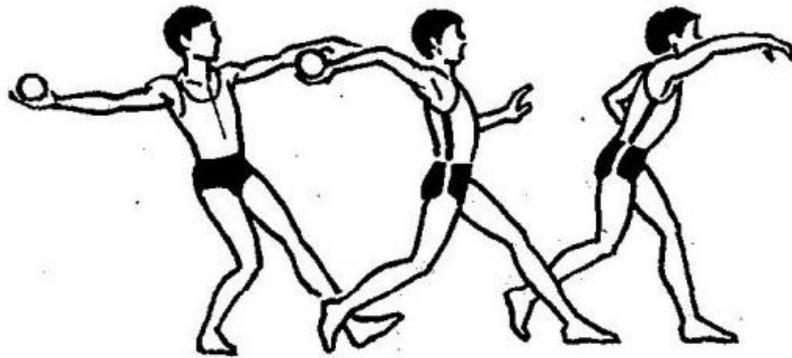


- Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. Это необходимо для создания условий вращательно-поступательного движения вокруг оси, условно проходящей через левую стопу и левое плечо. В данный момент (после «захвата») правая рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади плеча, супинируются. 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.



- Далее, путем сокращения предварительно растянутых мышц и использования инерции системы «метатель-снаряд», происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.
- 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.

# Пояснения:

- **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** обусловлены индивидуальными особенностями спортсменов и отличаются способом отведения снаряда и количеством бросковых шагов.
- **Отведение «прямо-назад»** выполняется некоторыми метателями на 6 бросковых шагов.
- **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.
- **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

# Техника и методика обучения метанию малого мяча в цель:

- Создание представления о технике движения, постановка задач обучения, подбор средств и необходимых методических указаний соответствуют тем, которые применяются для обучения ; технике держания снаряда и выполнения финального усилия при метании малого мяча с разбега. Для оценки успешности овладения техникой метания малого мяча, выявления основных ошибок и причин их возникновения можно проводить сравнительный анализ удачных и неудачных попыток.
- На учебно-тренировочных занятиях по метаниям для исключения травматизма необходимо соблюдать ряд организационных требований:
- **обеспечить безопасное расстояние при размещении занимающихся;**
- **исключить метание легкоатлетических снарядов навстречу друг другу;**
- **придерживаться очередности выполнения бросков;**
- **выполнять броски и собирать снаряды после попыток только по команде тренера-преподавателя;**
- **при метании диска и молота на улице иметь заградительную сетку;**
- **на занятиях в зале использовать учебные снаряды и выполнять броски в специальную сетку для погашения энергии выпущенного снаряда.**

***Спасибо за внимание!***

