

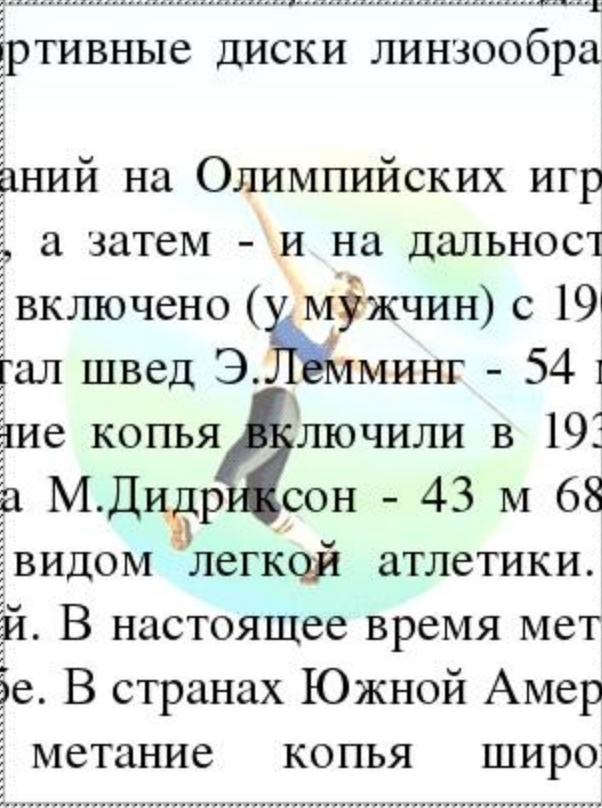
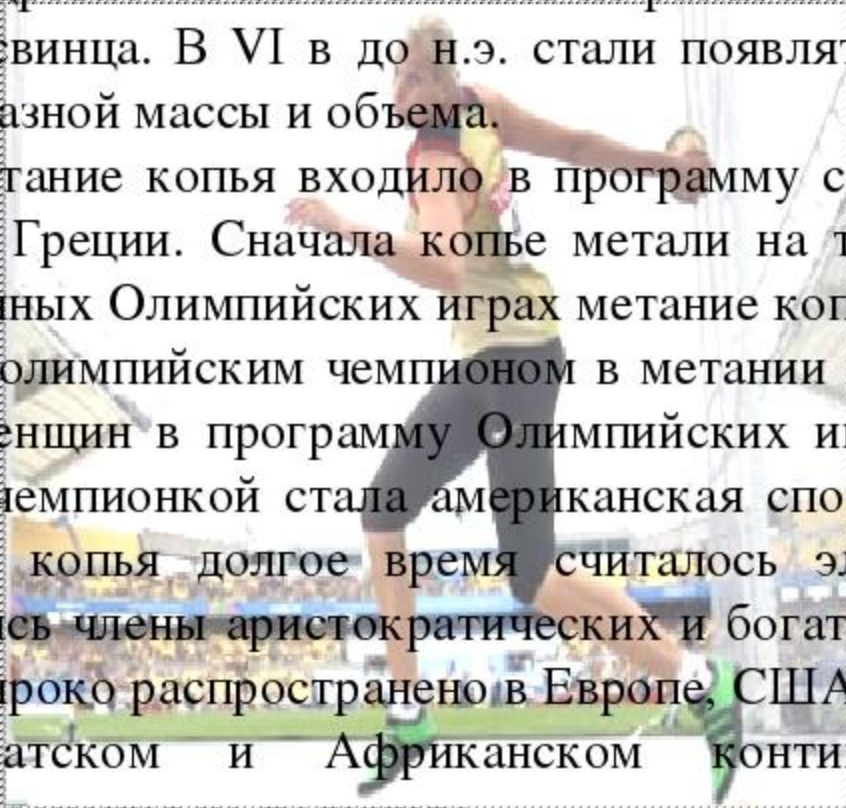
ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА

ЗБ-БЖ-ФК21
Лебедев Н.И

История метания

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 как средство физического воспитания

Метание является одним из средств физического воспитания и специальной подготовки школьников и представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, при работе которых необходимы согласованность в их движении, соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Упражнения с мячами и само метание способствуют укреплению основных мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса и рук; развивают ловкость, силу и быстроту; глазомер и меткость; ориентировку и все виды координации (В. И. Лях, 1987), чувство ритма.

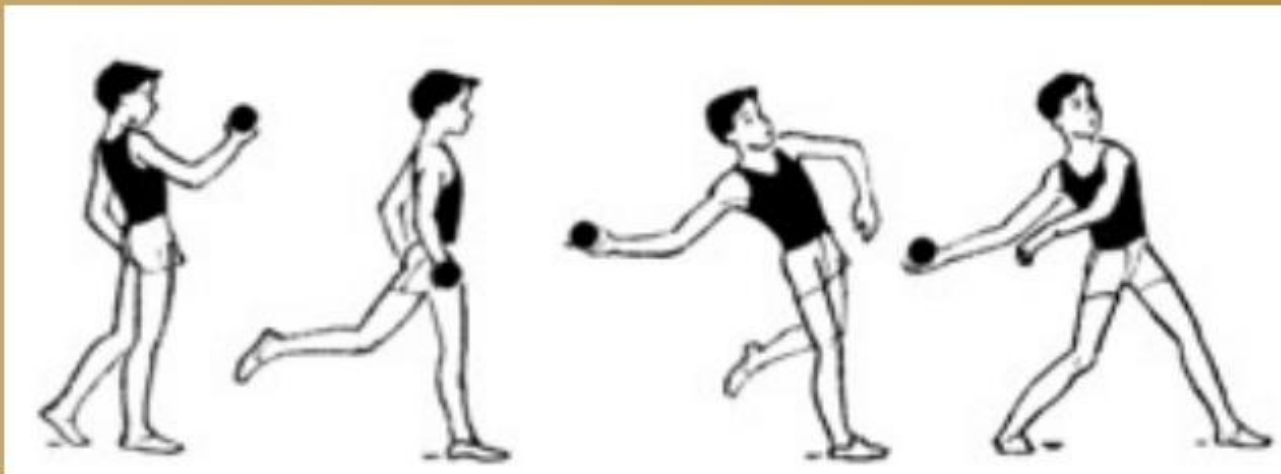
Метание относится к военно-прикладным средствам и составляет важную часть подготовки молодых людей к службе в армии, так как способствует всестороннему физическому развитию.

Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует формированию телосложения, что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма.

Метание

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Метание делится на три фазы:

- 1. Разбег** осуществляется с 10-12 м ритмично в ускоренном темпе
- 2. Бросок.** В момент броска принимается положение «натянутого лука» и мяч посылается вперед.
- 3. Торможение после броска.** После выпуска мяча метатель выполняет быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость.



Техника метания малого

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



Правильно



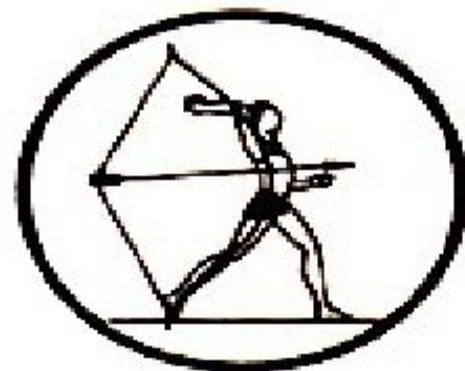
Неправильно



Неправильно



Метание мяча с места



Положение «натянутого лука»

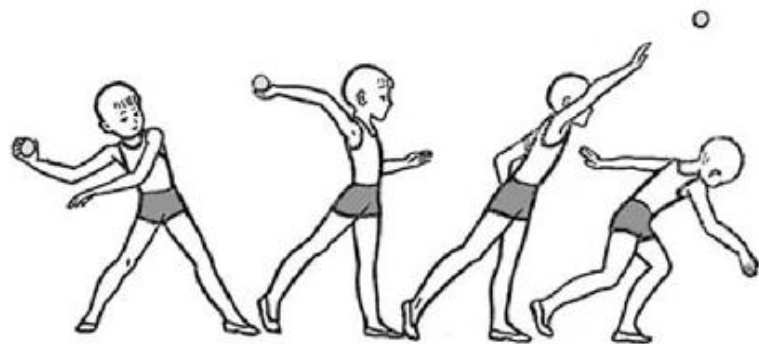
Исходное
положение
перед
разбегом



Метание мяча с разбега

Техника метания мяча

Техника метания мяча состоит из:



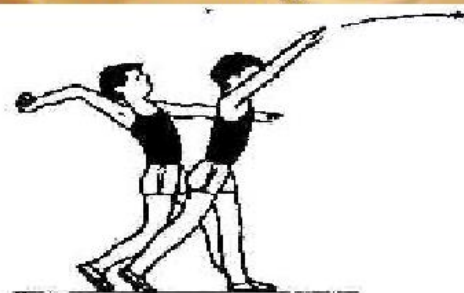
1. Держание мяча
2. Замах
3. Бросок

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.



Разбег

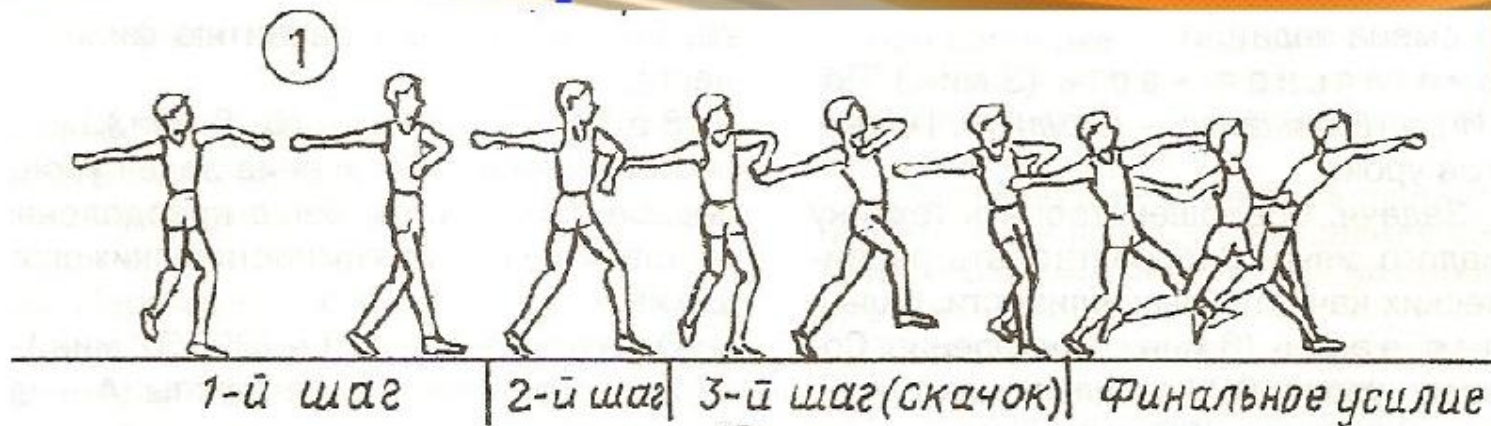
Первый шаг, разбег начинают левой ногой. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом, суставе, движется вперед.



Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла 90° от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. 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. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда.



Обучение метанию мяча с разбега.



При метания с разбега обратить внимание на выполнение трёх последних шагов.

Шаг 1 – отвести руку с мячом назад, повернуть туловище боком в сторону метания.

Шаг 2 – выполнить скрестный шаг.

Шаг 3 и финальное усилие – выполнить скачок, поднять руку с мячом сверху над головой, выполнить бросок мяча.

Упражнения для овладения техникой метания мяча

Чтобы овладеть техниками бросков в цель, на дальность, с места и с разбега, разработаны упражнения, максимально приближающие новичка к наилучшим результатам.

Эти упражнения заключаются в овладении такими навыками и умениями:

- выработка оптимальных движений при бросках снаряда в мишень из фронтальной стойки;
- бросание снаряда с шестиметрового расстояния в щит для достижения максимальной дальности отскока мяча;
- метание спортивного предмета в определённый сектор на дальность разными способами;
- тренировки в парах, во время которых партнёр помогает бросающему сымитировать финальные движения;
- метание снаряда, когда бросающий стоит боком к направлению движения мяча;

Ошибки, допускаемые при метании:

- Держание мяча слишком крепко или слишком слабо.



- Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.



- Метаящая рука не полностью выпрямлена.



Техника безопасности при метании

- Перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет
- При групповом метании стоять с левой стороны от метаемого
- Находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий отбросок был в поле зрения
- После метания в цель предусмотреть опасность при отскоке снаряда.



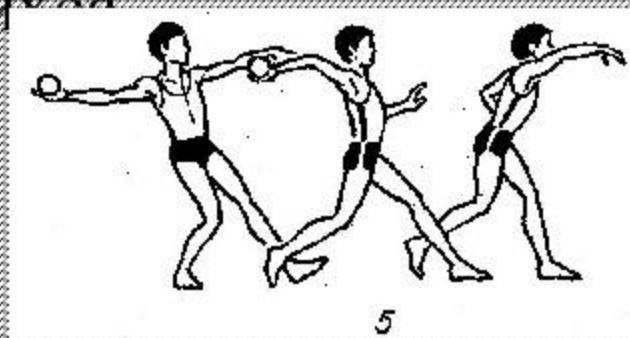
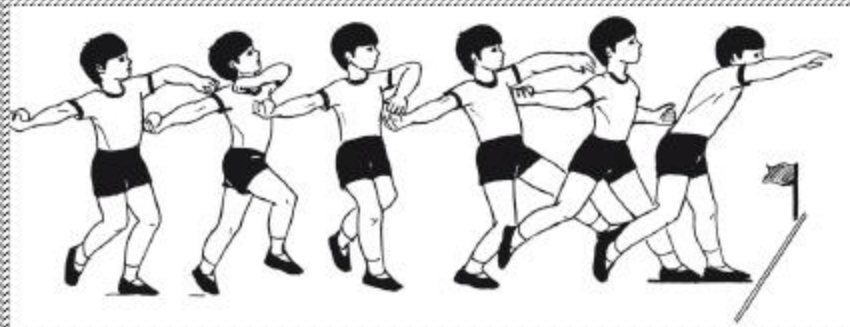
Основная часть урока

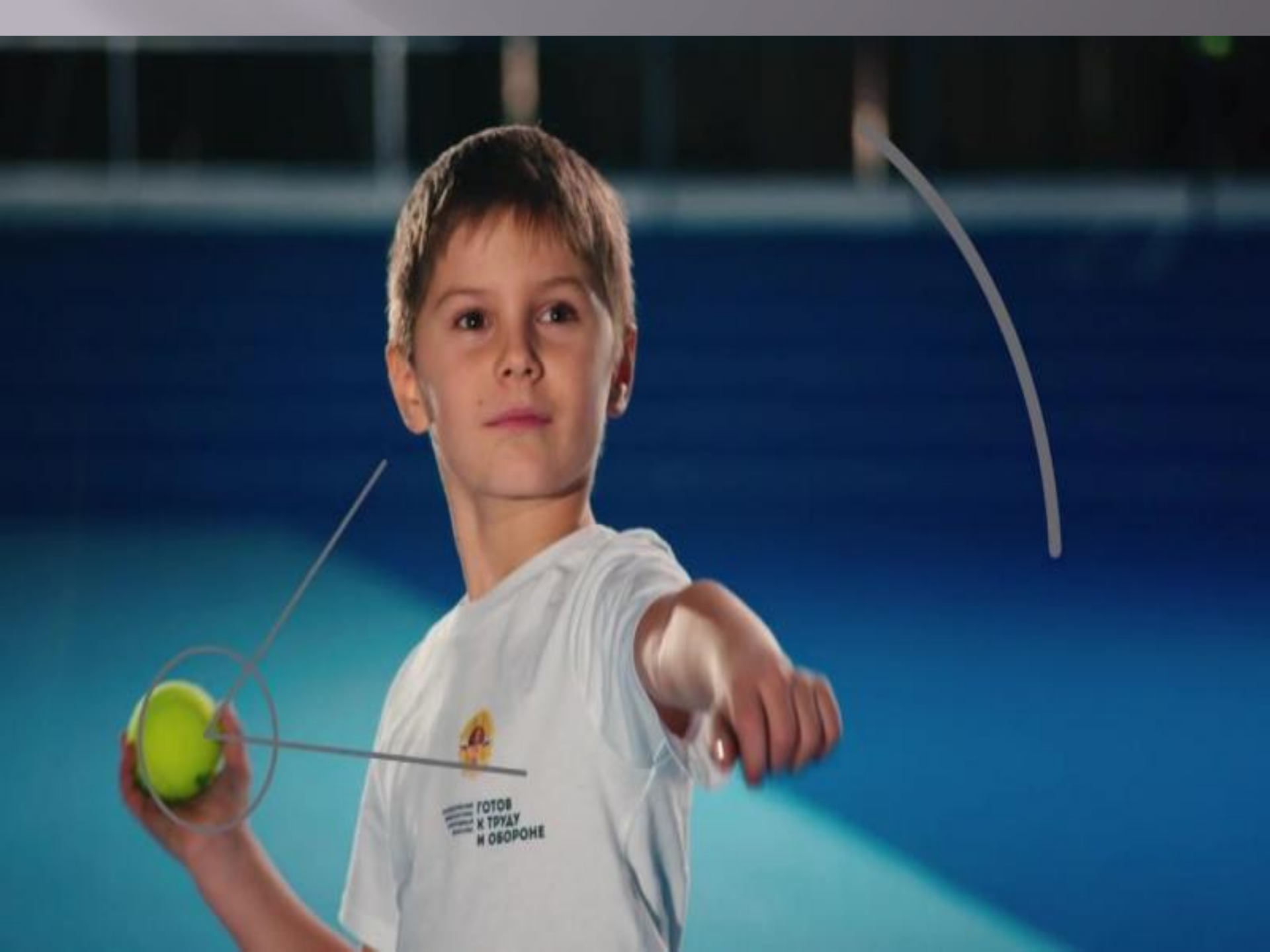
Развитие гибкости и координации движений.

Воспитание волевых качеств личности.

Контроль, оценка и анализ результатов деятельности учащихся.

Корректировка действий учащихся





ГОТОВ
К ТРЕНИРОВКАМ
И СОБОРОМ

*Спасибо за
просмотр !*

