

Презентация на тему: Техника метания малого мяча.

Выполнил: студент 2 курса

Группа: ЗБ-БЖ-ФК21

Тукбулатов.Р.Р

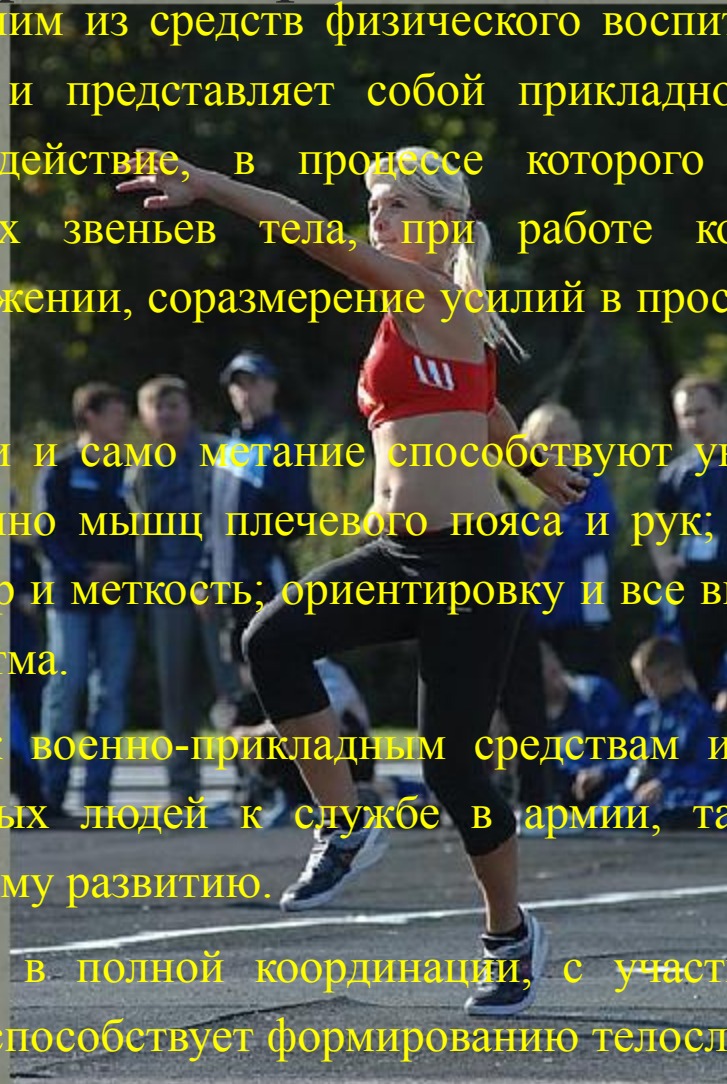
Метание как средство физического воспитания

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.



Для чего изучать?

Одним из средств физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. По технике исполнения оно в значительной степени сходно с техникой метания гранаты и копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида.

В соответствии со школьной программой метание малых мячей проводится на дальность с места и с разбега, когда техника движений в основном идентична технике метания копья, а также в вертикальные и горизонтальные цели.

Метание

Метание входит в раздел лёгкой атлетики школьной программы и является обязательным двигательным действием для изучения школьниками с младших классов.

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению).

Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Несмотря на кажущуюся простоту, метание – довольно сложное упражнение. Выбрасывая мяч, необходимо оценить скорость и силу рук, соотнести их с разбегом и понять, в какой момент нужно, собственно, «отпустить» мяч, чтобы и он полетел далеко, и спортсмен остался стоять (а не упал, например, или заступил за черту). Все это позволяет развить еще и аналитические способности: анализ наиболее выгодного исходного положения, стремительности разбега и размаха, и наконец, определение точки приложения максимальных усилий при броске.

Основы техники метания.

Метание мяча состоит из трёх фаз:

1. Держание мяча и разбег. 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 мизинец придерживают его сбоку.



Правильно



Неправильно



Неправильно

Разбег: Разбег выполняется в равномерно-ускоренном ритме и состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки и от контрольной отметки до планки.

Первая часть разбега (предварительная) начинается от исходного положения до контрольной отметки. Задача этой части состоит в том, чтобы набрать первоначальную скорость и точно попасть левой ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом на передней части стопы. Длина разбега составляет 6-12 беговых шагов.

Вторая часть разбега (заключительная) зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска. Она начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие, поэтому вторая часть разбега называется подготовкой к броску(финальному усилию).

Задача второй части состоит в отведении снаряда (мяч, граната) для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением.

Шаги в этой части разбега называются бросковыми и выполняются с небольшим ускорением. Количество шагов зависит от способа отведения снаряда и колеблется от 4-х до 6-ти бросковых шагов.

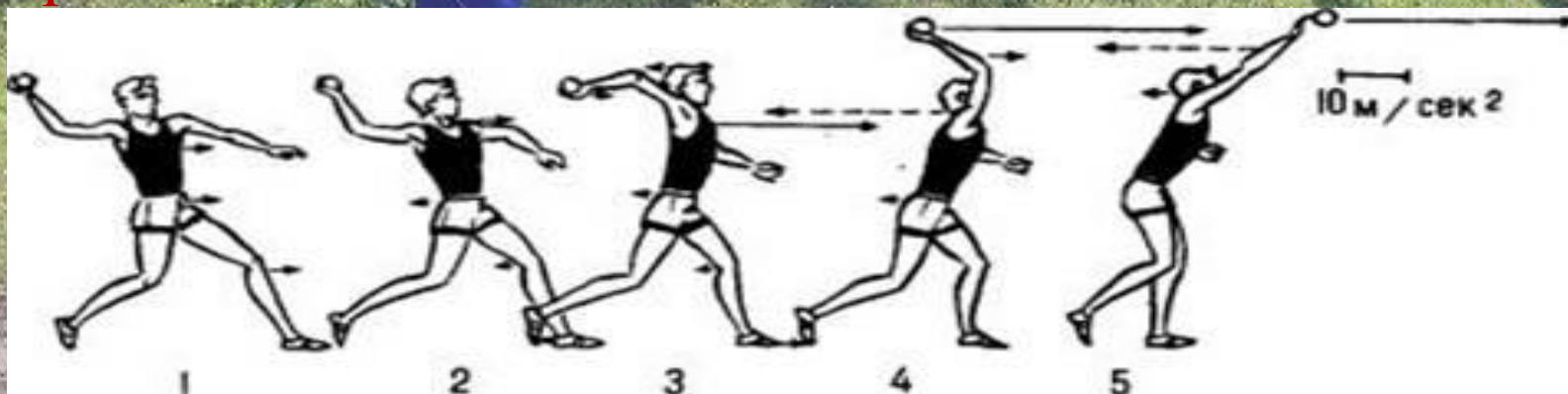
Предварительная
часть разбега

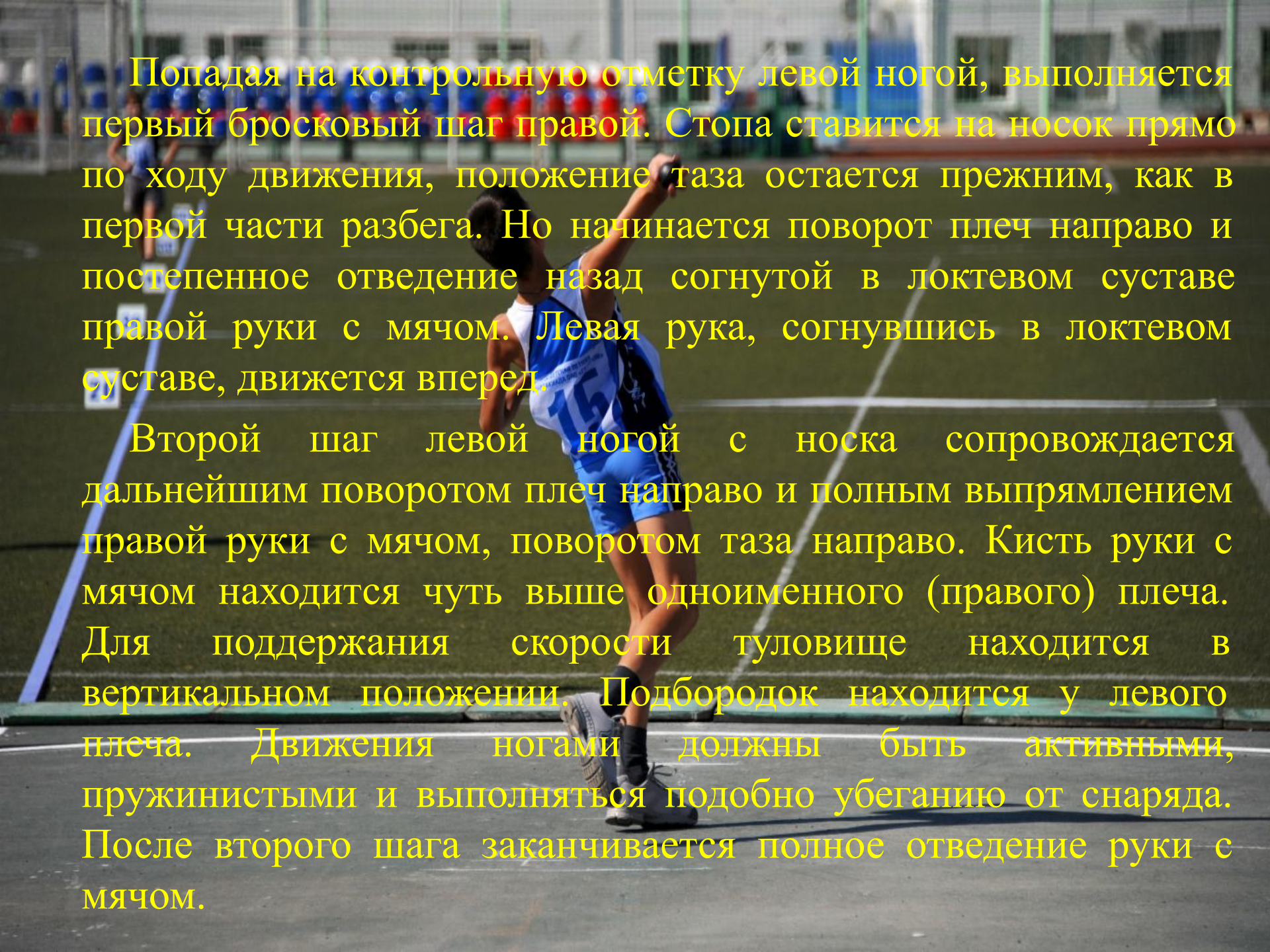
Отведение мяча



В практике существует несколько способов отведения мяча в момент выполнения бросковых шагов. Это: отведение «прямо - назад», «дугой вперед - вниз - назад», «дугой вверх - назад».

Однако при метаниях малого мяча самым простым и распространенным способом является отведение «прямо - назад». Этот способ легче осваивается; облегчает сохранение прямолинейного бега по разбегу; отведение мяча выполняется на четыре бросковых шага.

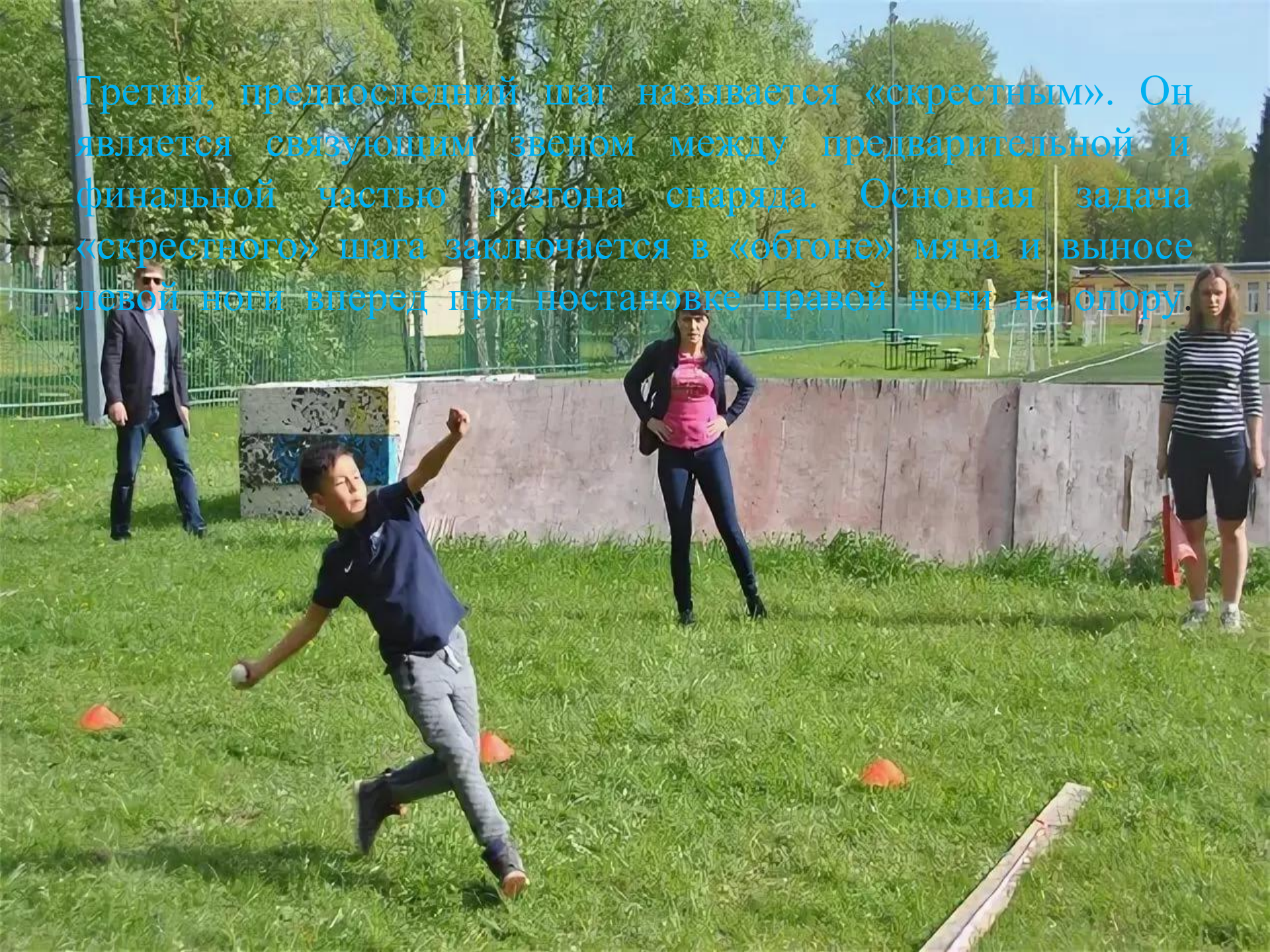




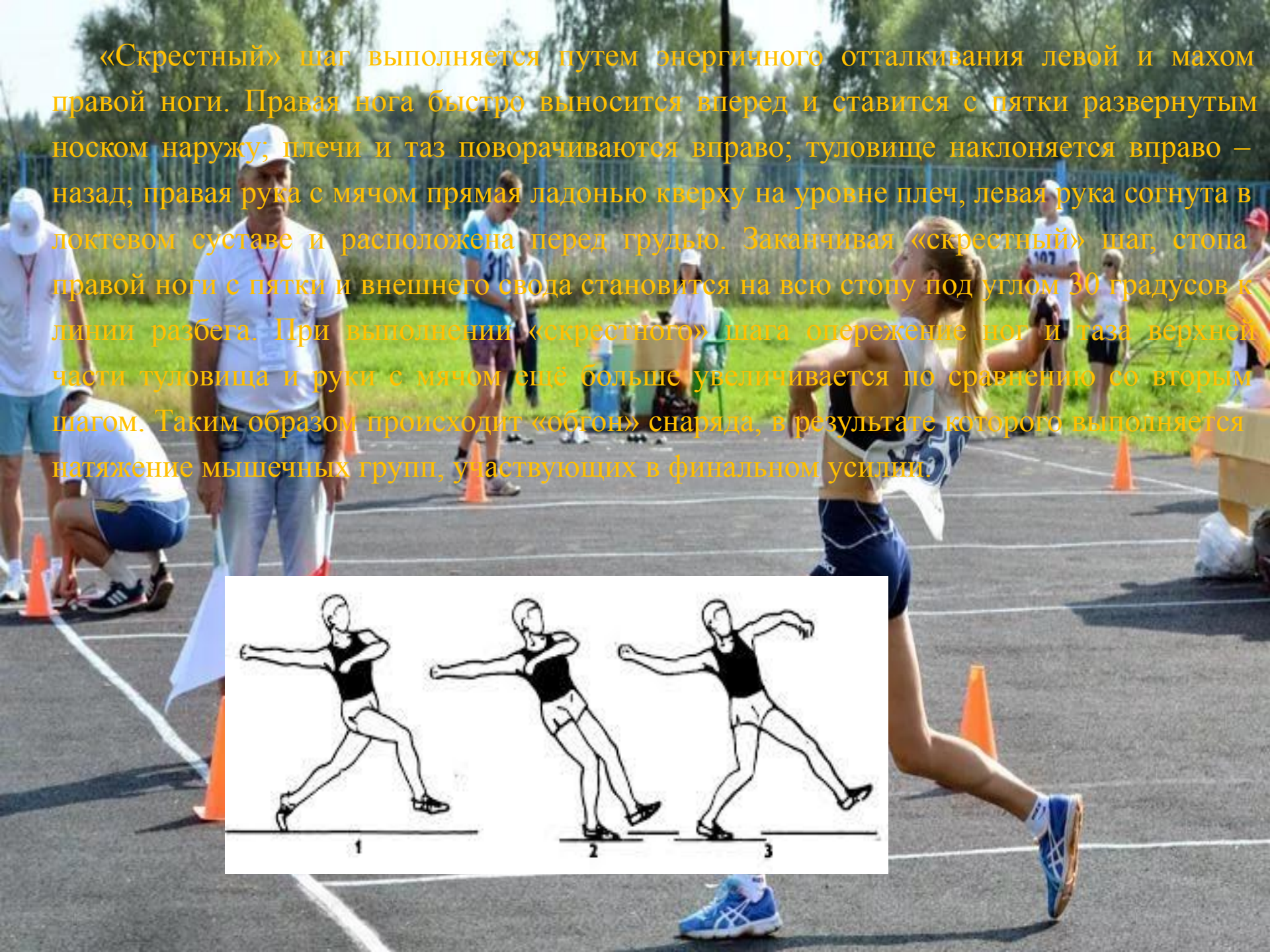
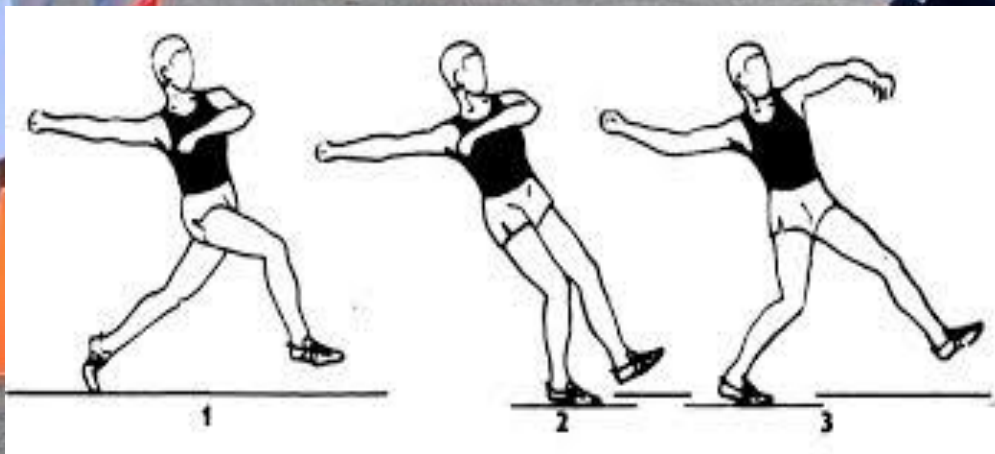
Попадая на контрольную отметку левой ногой, выполняется первый бросковый шаг правой. Стопа ставится на носок прямо по ходу движения, положение таза остается прежним, как в первой части разбега. Но начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед.

Второй шаг левой ногой с носка сопровождается дальнейшим поворотом плеч направо и полным выпрямлением правой руки с мячом, поворотом таза направо. Кисть руки с мячом находится чуть выше одноименного (правого) плеча. Для поддержания скорости туловище находится в вертикальном положении. Подбородок находится у левого плеча. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда. После второго шага заканчивается полное отведение руки с мячом.

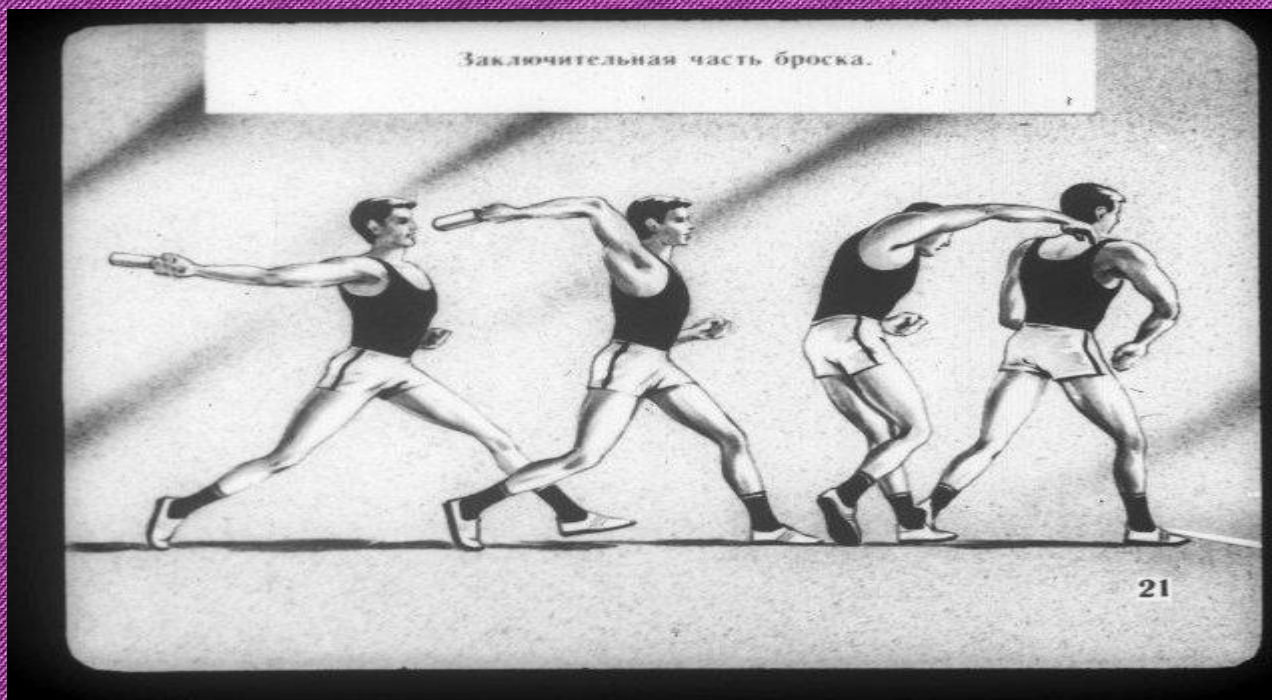
Третий, предпоследний шаг называется «скрестным». Он является связующим звеном между предварительной и финальной частью разгона снаряда. Основная задача «скрестного» шага заключается в «обгоне» мяча и выносе левой ноги вперед при постановке правой ноги на опору.



«Скрестный» шаг выполняется путем энергичного отталкивания левой и махом правой ноги. Правая нога быстро выносится вперед и ставится с пятки развернутым носком наружу; плечи и таз поворачиваются вправо; туловище наклоняется вправо – назад; правая рука с мячом прямая ладонью кверху на уровне плеч, левая рука согнута в локтевом суставе и расположена перед грудью. Заканчивая «скрестный» шаг, стопа правой ноги с пятки и внешнего свода становится на всю стопу под углом 30 градусов к линии разбега. При выполнении «скрестного» шага опережение ног и таза верхней части туловища и руки с мячом ещё больше увеличивается по сравнению со вторым шагом. Таким образом происходит «обгон» снаряда, в результате которого выполняется натяжение мышечных групп, участвующих в финальном усилии.



Четвертый бросковый шаг выполняется активной стопорящей постановкой прямой левой ноги вперед с пятки и внутренней стороны стопы носком внутрь. Рука с мячом и ось плеч находятся на одной прямой с линией разбега.



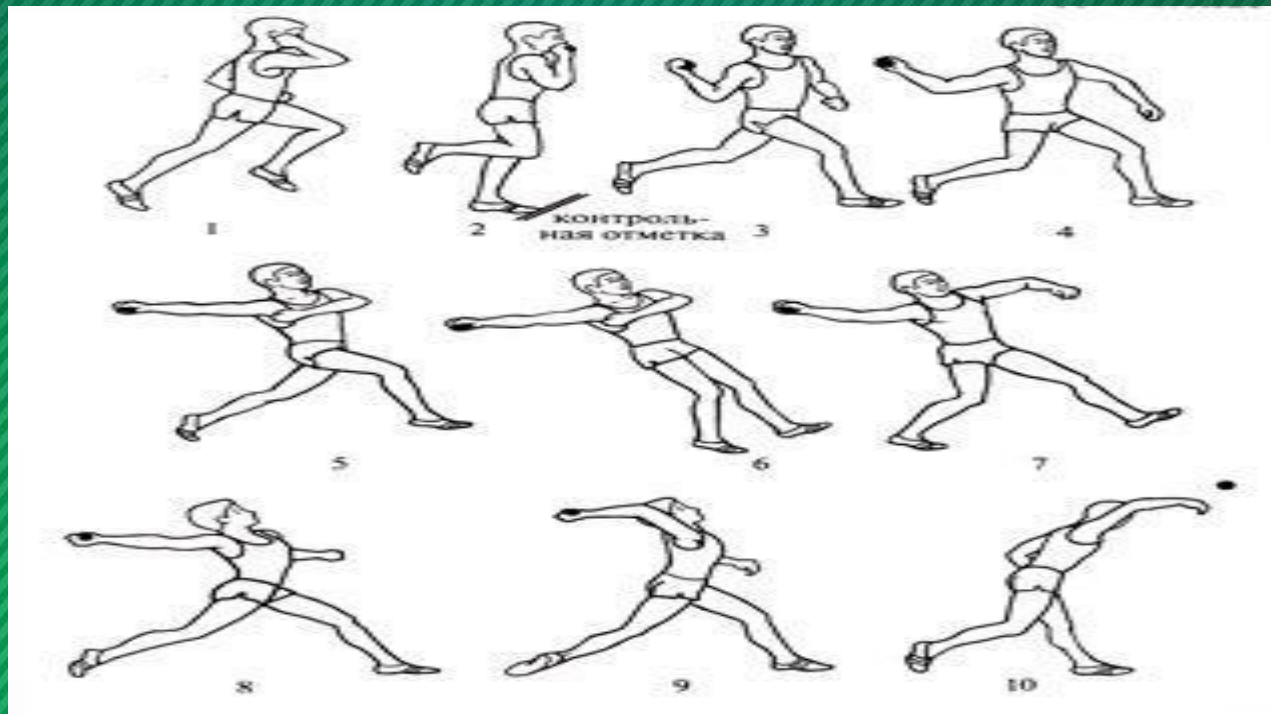
2.Финальное усилие (бросок):

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.

3. Торможение (сохранение равновесия после броска): после выпуска мяча для погашения инерции движения выполняется перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска. Перескок выполняется за счет поворота туловища правым боком, постановкой правой ноги под углом 45 градусов и сгибанием в коленном суставе.



Типичные ошибки

- Рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе. Это ведет к тому, что не будет далекого броска, возможно, получение травмы локтевого сустава.
- Левая рука опущена вниз во время выполнения броска. Это ведет к «раскручиванию» плеч и мяч будет улетать из сектора метания влево.
- Подбородок опущен, и взгляд направлен вниз. Это не дает возможности контролировать угол вылета снаряда.
- Выполняется бросок, не разворачивая плеч. Не выполняется «захват» снаряда и положение «натянутого лука». Как следствие – нет далекого броска.
- Рука медленно работает при выполнении самого броска. Нет хлесткого движения рукой. Излишняя закрепощенность правой руки.
- Отклонение корпуса влево от направления броска мяча и сгибание левой ноги в колене в момент выталкивания снаряда. Это ведет к неизбежной потере начальной скорости вылета мячика из руки.