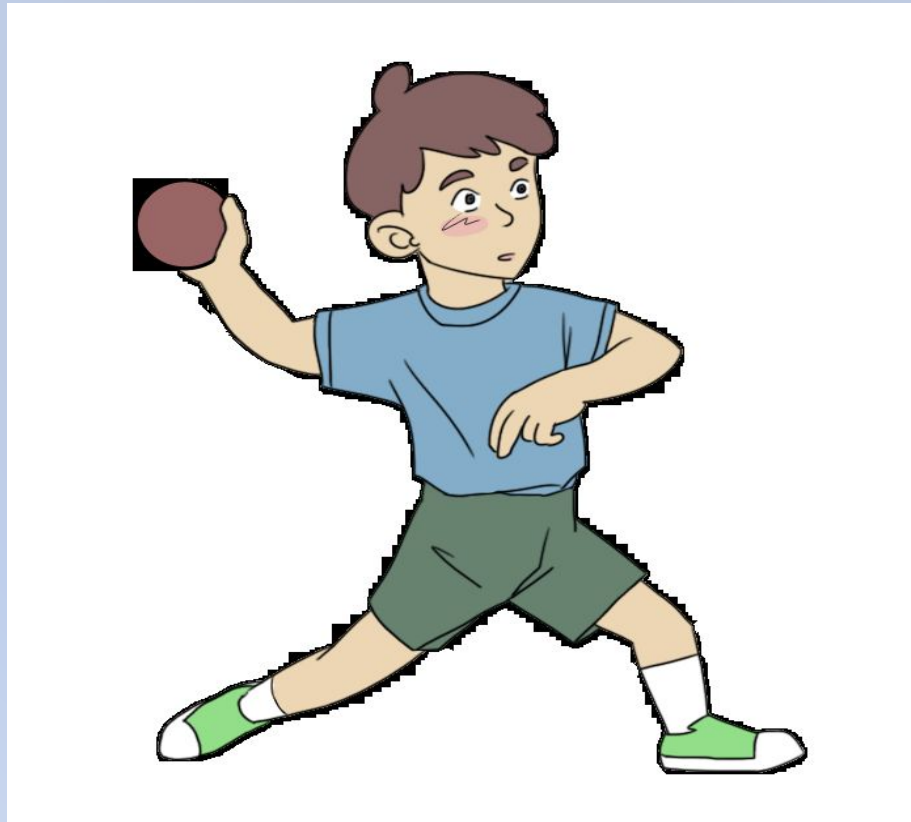


Презентация на тему:

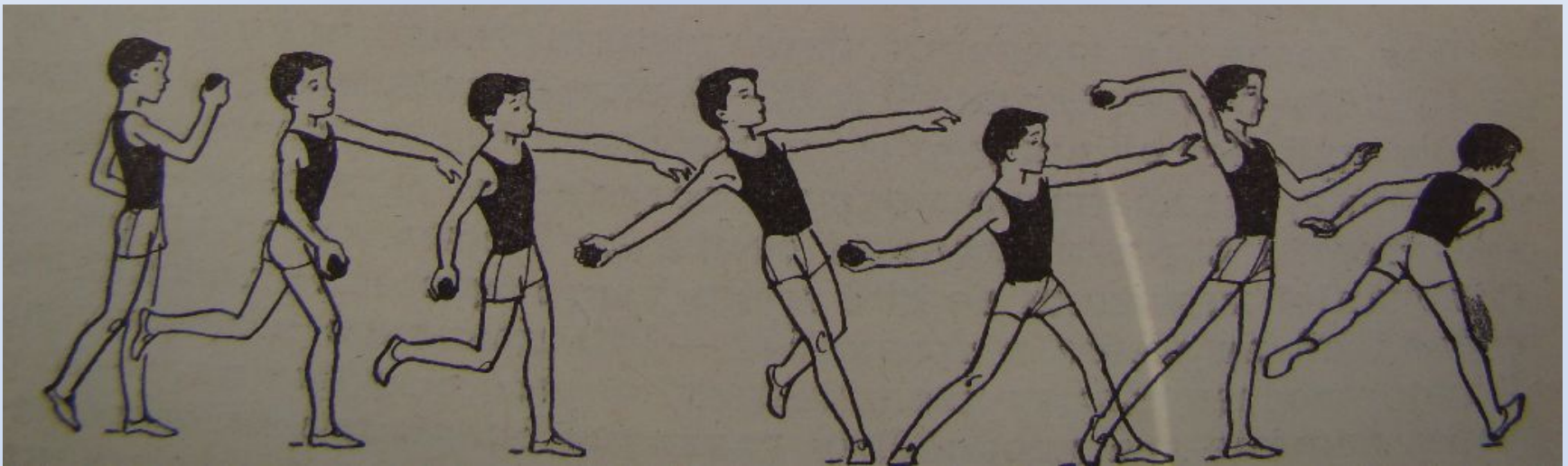
Техника метания малого мяча

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



Техника

- Техника метания мяча подразумевает разбег протяженностью в 20 м. На практике это расстояние немного колеблется в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена. Сам разбег должен быть равномерным, но с ускорением. Важен и шаг: легкий, пружинистый (ни в коем случае не бег с наклоном корпуса вперед). Кроме того, во время разбега необходимо контролировать положение толчковой руки. Условно разделив разбег на две равные части, получим подготовительную – собственно набор скорости легкоатлетом, и бросковую – подготовку к метанию снаряда. Здесь огромное значение имеет координация движений. Необходимо сохранить скорость, набранную в первой части разбега, и при этом завести руку для броска за спину. В начале разбега спортсмен опирается на переднюю часть стопы и слегка наклоняет корпус вперед. Перед финальным усилием необходимо сделать несколько «бросковых» шагов и отвести за это время руку со снарядом назад. Чтобы облегчить задачу, на дорожке для разбега обычно помечается место, в котором необходимо начать движение руки назад.



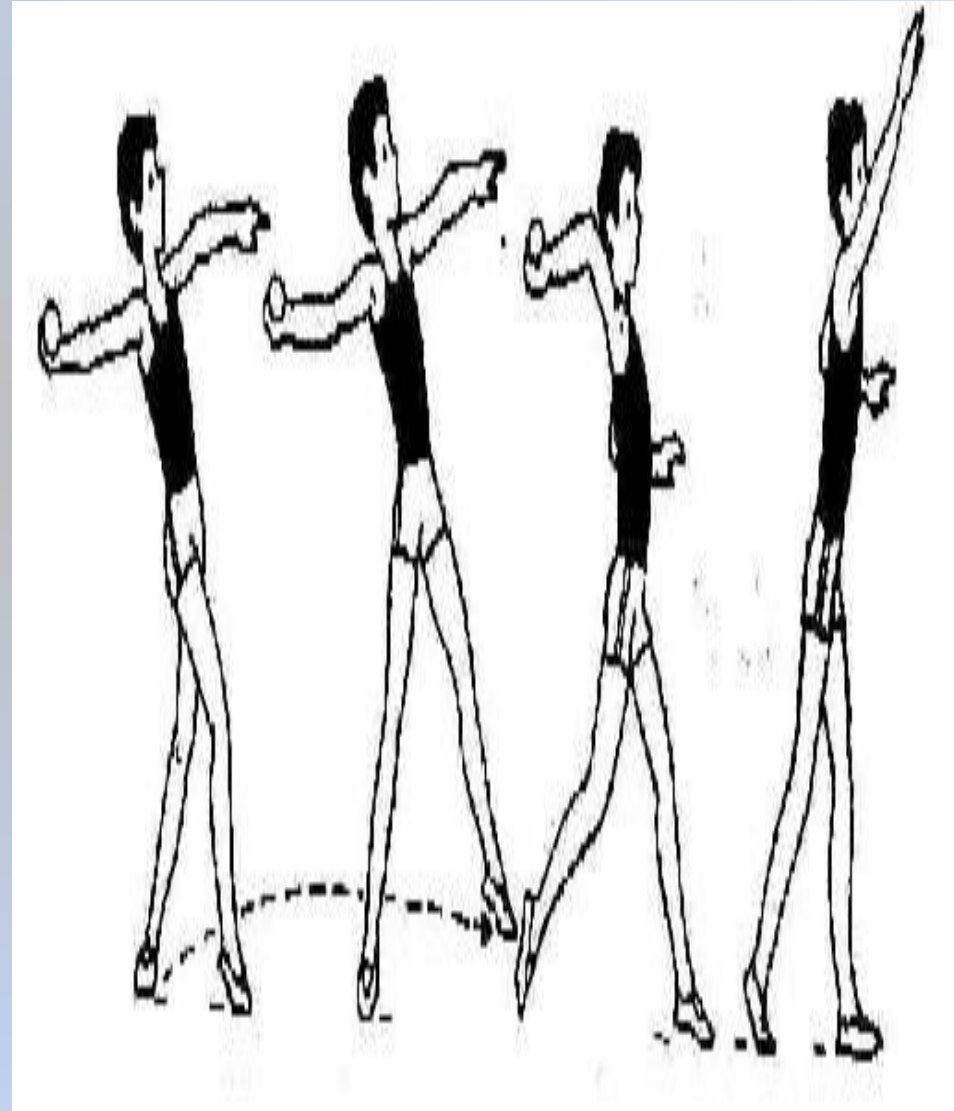
- Метание малого мяча один из самых простых и доступных видов метаний. Техника метания мяча практически одинакова с техникой метания гранаты и копья (за исключением держания снарядов). Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой с другой, остальные три пальца, на 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.

Разбег

- Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов , из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. Как правило, при разметке разбега используют две контрольные отметки: одна в начале разбега, другая в начале бросковых шагов. Разбег выполняется с ускорением на передней части стопы. Отведение мяча начинается с шага правой ногой и выполняется на 2, 4 шага. Третий от контрольной отметки шаг называется «скрестным». « Скрестный шаг» требует от метателя особого внимания. Необходимо проконтролировать согласованность всех действий и движений. Во время выполнения «скрестного шага» спортсмену нужно приземлиться на слегка открытую наружу ногу (до 40°), при этом убедиться, что рука со снарядом готова к дальнейшему броску. Незначительный поворот таза, который объясняется специфической постановкой ноги, поможет правильно метнуть мяч.

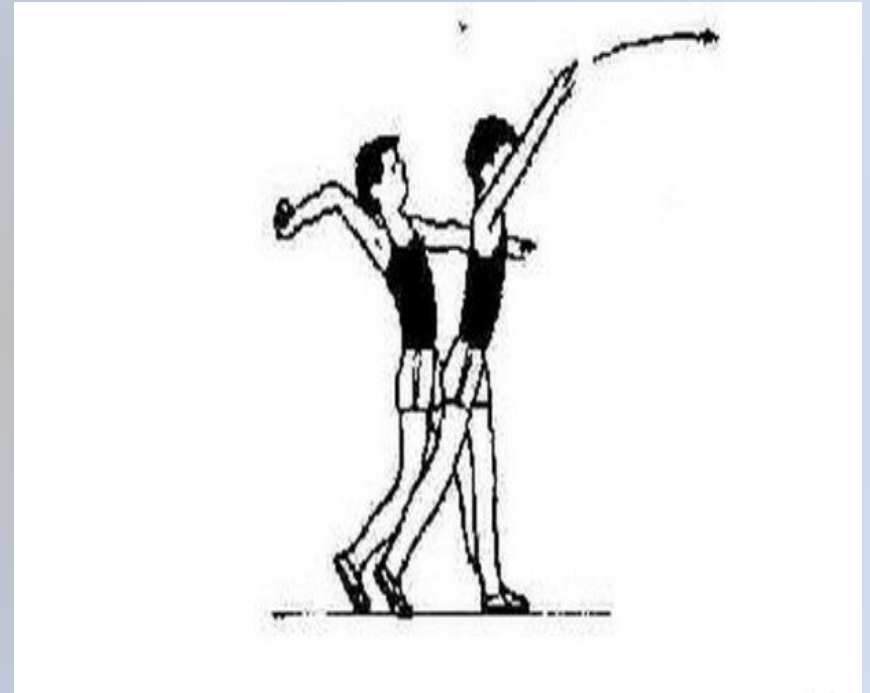
Финальное усилие

- Атлет опирается на слегка согнутую правую ногу, носок которой повернут наружу; корпус обращен левым боком в сторону метания снаряда, а прямая правая рука отведена назад. Левая рука, наоборот, слегка согнута в локте и находится возле груди. Распрямленная левая нога касается грунта внутренней стороной стопы. Очень важно, чтобы ось плеч и правой руки составляли прямую линию. Выброс мяча начинается в тот момент, когда атлет разгибает правую ногу в колене. Это движение позволяет переместить вперед и вверх таз, в то время как плечи остаются почти на месте. Кисть руки необходимо развернуть ладонью вверх, поворачивая при этом руку в плече и сгибая ее в локте. Все эти движения позволяют максимально растянуть мышцы правой стороны туловища, передней части правого бедра и правого плеча. Положение метателя называют



Торможение

Стремительное движение вперёд, возникающее под действием инерции разбега гасится за счёт перескока-перестановки ног с левой на правую.

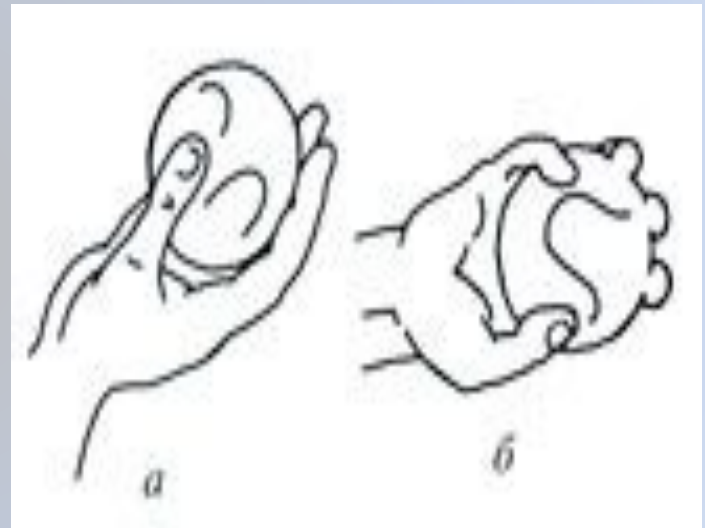


Освоение техники метания малого мяча целесообразно начать с держания и выбрасывания снаряда.

- 1. Выполнить держание мяча - три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают его сбоку. Рука, выполняющая метательное движение, согнута в локтевом суставе, снаряд находится впереди над плечом.
- 2. Бросание снаряда с шестиметрового расстояния в щит для достижения максимальной дальности отскока мяча. Добиться свободного движения рукой.
- 3. Метание снаряда, когда бросающий стоит боком к направлению движения мяча;
- 4. Исходное положение - ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Метание набивного мяча (1-2 кг.) двумя руками из-за головы.

Типичные ошибки:

- - бросок согнутой рукой;
- -отсутствие хлестообразного движения рукой;
- -метание мяча сбоку;
- -локоть правой руки направлен в сторону



Техника метания мяча с места за счёт выполнения упражнения:

- 1. Тренировки в парах, во время которых партнёр помогает бросающему сымитировать финальные движения.
- 2. Метание снаряда с помощью одного шага, когда партнёр располагается на такой дистанции от бросающего, которая позволит им обоим поймать снаряд после отскока его от поверхности.
- 3. Исходное положение - стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнение имитации метания мяча под счёт: «Раз» - отвести мяч вперёд-вниз-назад, согнуть правую ногу. «Два» - выйти в положение «натянутого лука». «Три» - выполнить заключительное усилие. «Четыре» - выполнить перестановку ног для сохранения равновесия.
- 4. Исходное положение - стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнить метание мяча слитно без пауз. Обратить внимание на угол вылета снаряда (35-45 град.)

Типичные ошибки

- -низкое опускание (ниже оси плеч) правой руки с мячом перед броском;
- -опускание локтя правой руки;
- - ранний поворот туловища при выбрасывании мяча.

Техника метания с бросковых шагов

- 1. Стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди. Выполнить метание мяча с одного шага.
- 2. Метание мяча после выполнения скрестного шага. Добиться слитного выполнения без пауз.
- 3. Метание мяча с 4-х бросковых шагов. Постепенно увеличивать скорость выполнения

Типичные ошибки

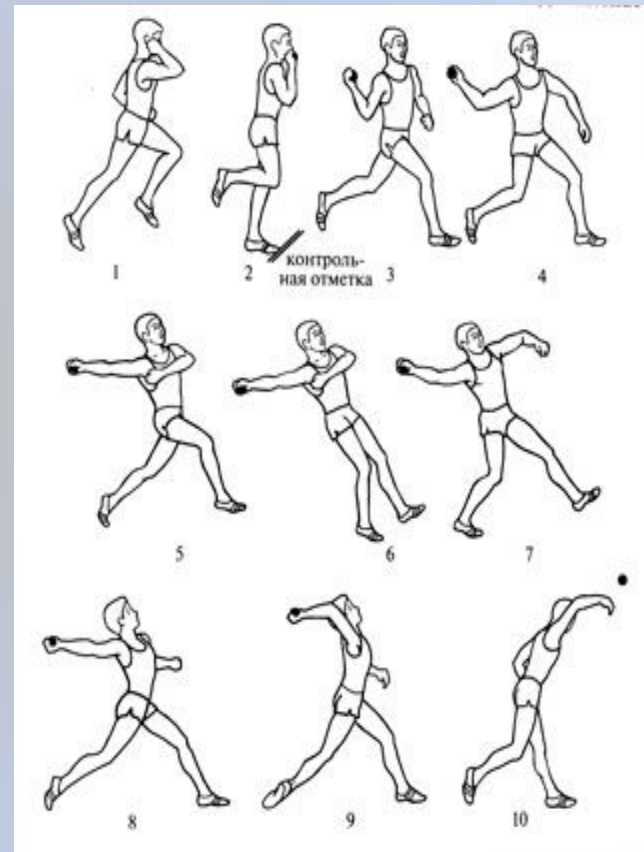
- -чрезмерное отклонение тела назад во время двух первых шагов при броске;
- - некоторое торможение во время скрестного шага;
- -выполнение паузы перед броском.

Техника выполнения разбега и отведения мяча

- Имитация отведения мяча (вперёд-вниз-назад) в ходьбе.
- Имитация отведения мяча в беге.
Добиться попадания на контрольную отметку левой ногой.
- Метание мяча с 4-х бросковых шагов.
Добиться выполнения отведения на первые два шага.

Типичные ошибки

- -низкий темп при разгоне на предварительном этапе разбега;
- -чрезмерно резвый старт при беге на полусогнутых ногах;
- -рванный ритм бега на предварительном отрезке разбега;
- -излишняя ширина бросковых шагов



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

