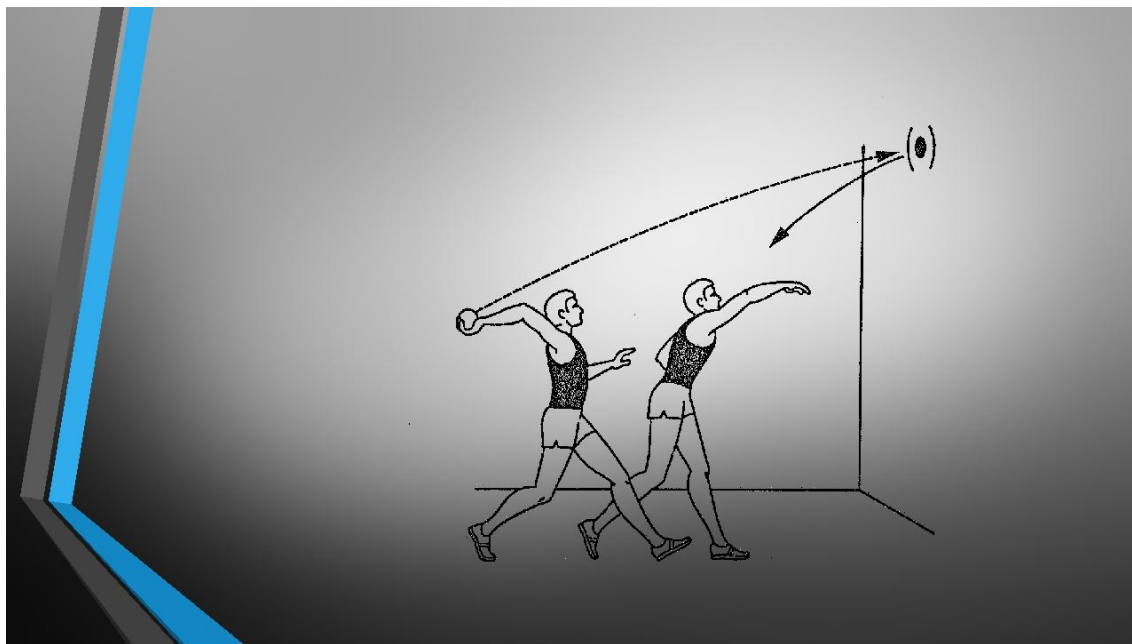


# Легкая атлетика: Метание малого мяча



Габидулли  
н Айрат

# История развития

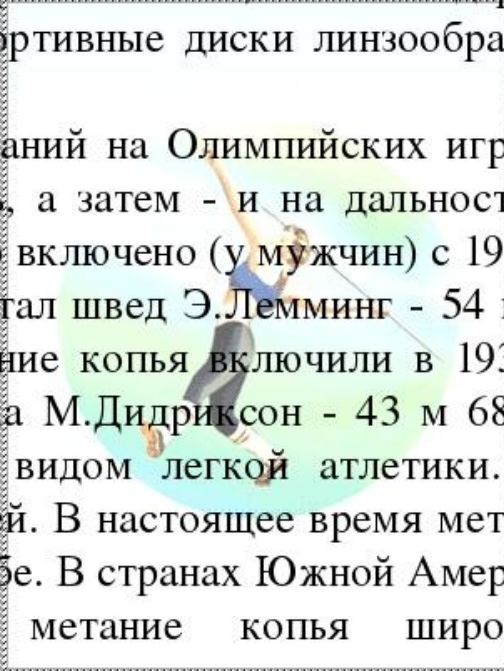
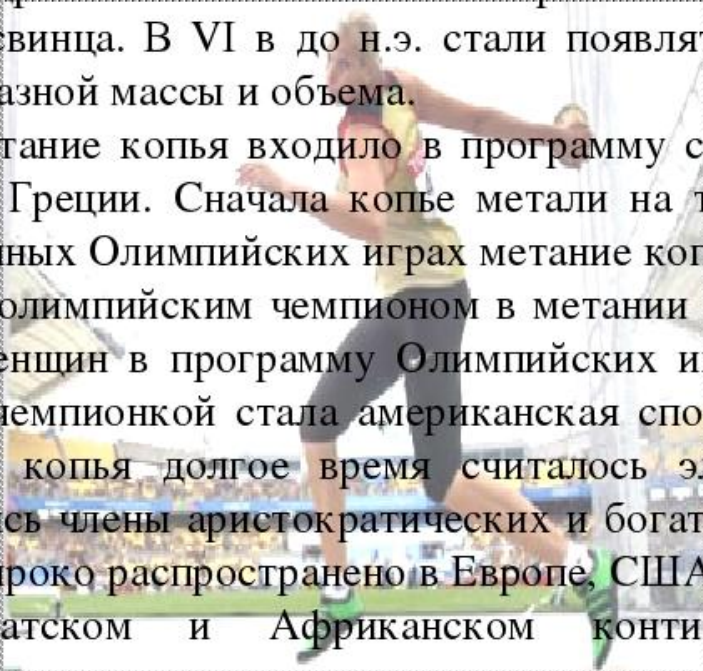
В древности жители разных государств (скорее даже территорий) постоянно воевали друг с другом. Одни оборонялись, другие, наоборот, завоевывали новые территории. До появления пороха все оружие представляло собой мечи, пики, копья и стрелы. Побеждал сильнейший и проворнейший. Тот, кто точнее попадал в цель, тот, кто мог правильно оценить свои силы и вовремя уйти от рукопашной схватки, метнув копье или пику. Этот навык был прямой дорогой к выживанию и победе. Именно поэтому в мирное время воины не переставали тренироваться. Для того чтобы оценить свои умения и сравнить их с мастерством других воинов, устраивались соревнования по метанию копья и пики. Чаще всего это были состязания на дальность броска и точность попадания в цель.

В современных условиях спортсмены осваивают метание мяча в цель, а не оружия.. И по сей день легкоатлеты соревнуются в метании копья, диска, ядра. Все эти виды спорта относятся к легкой атлетике. Первые навыки мы получаем еще в школе, когда на уроках физкультуры осваиваем метание мяча.

# 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 изготавливались 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, в Азиатском и Африканском континентах метание копья широкого распространения не получило.

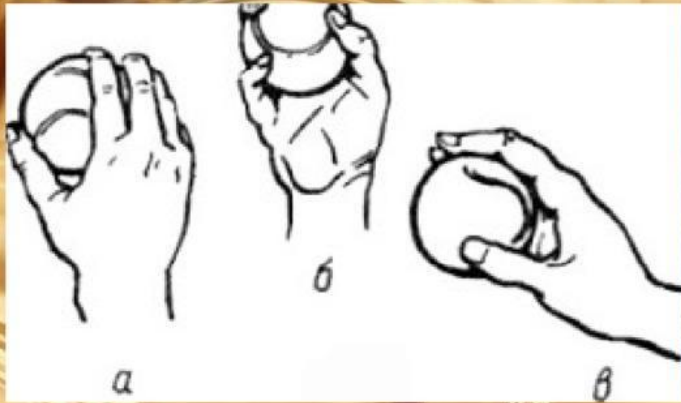


# Введение

- Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.
- Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека, развивали его мышление, способность к анализу. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.
- При выполнении метаний активно работают все основные мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног. Выполняются упражнения быстро, при большой амплитуде и требуют точности.

# Методика обучения техники метания малого мяча

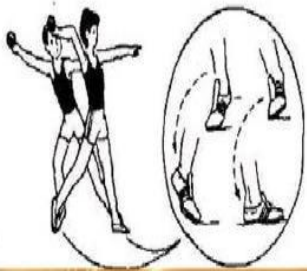
При обучении правильному хвату надо следить, чтобы обучающиеся не держали мяч излишне крепко. Мяч держат перед собой или у верхней кромки черепа, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.



- 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.

# . Упражнения, развивающие правильную технику обращения с мячом

• 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.



- Используются следующие упражнения:
- 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.

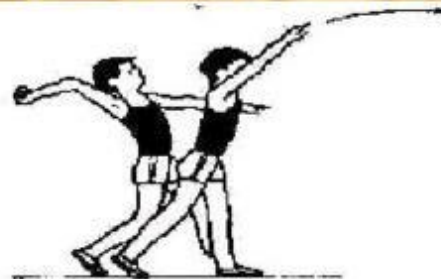
# Метание мяча с места

## 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

## 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;



# ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

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

# РАЗБЕГ

- При выполнении разбега:
- • 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

- При выполнении замаха:
  - 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 туловищ

# БРОСОК

- При выполнении броска:
  - 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 мощности броску.

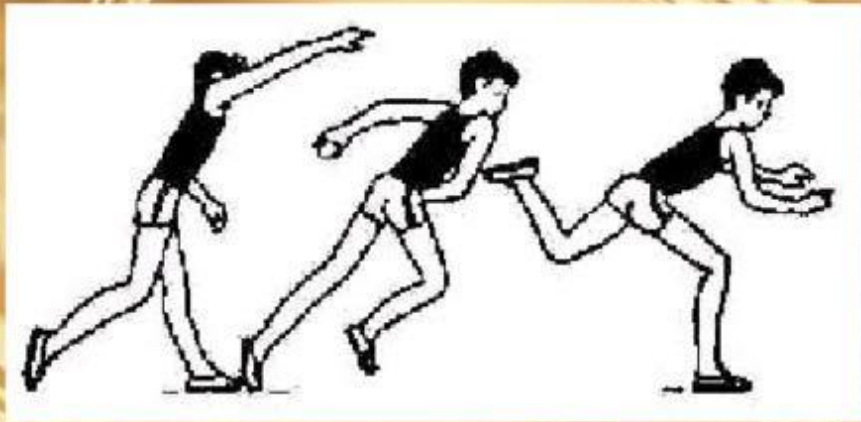
# БРОСОК

- При выполнении броска:
  - 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 мощности броску.

# Торможение

## ТОРМОЖЕНИЕ

• Движение вперед возникающее 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.





Большое  
Спасибо  
за Ваше  
Внимание!  
Очень  
приятно!

© Д.И.Иванов