



# *Техника метания малого мяча.*

Подготовила: Дергунова Е.В  
Студентка 1 курс 11 группа ФК.  
БЖ

# История происхождения метания



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 копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида.

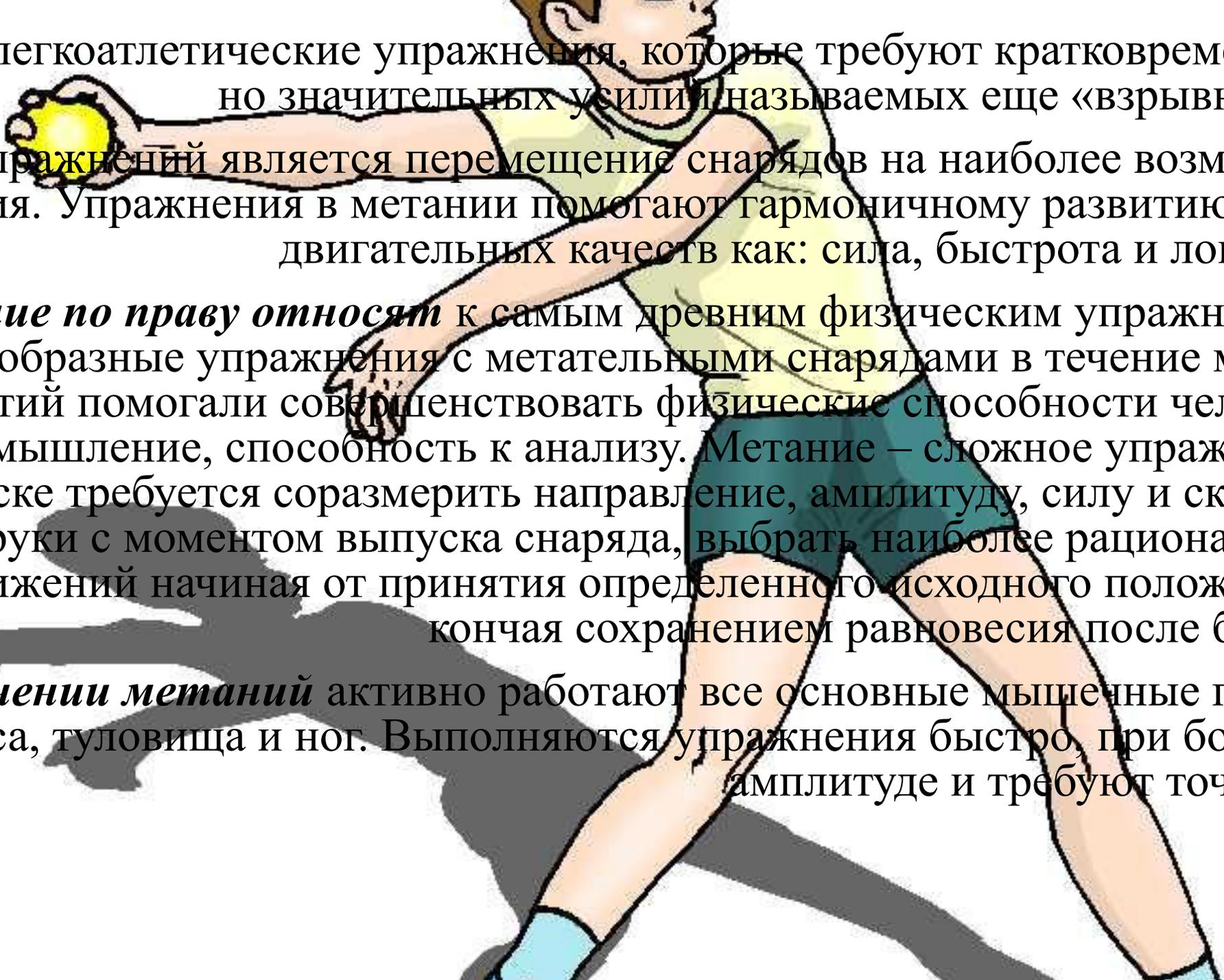
Метание копья по объему часов на уроках физкультуры занимает в школе значительное место. Этот вид легкой атлетики изучается как в младших, так и в старших классах.

На занятиях в зале применяются теннисные мячи, которые, отскакивая при ударе о место приземления, безопасны в эксплуатации. При занятиях на улице используются специальные хоккейные мячи.

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.

Кроме того, некоторые разновидности метания малого мяча предложены к использованию на соревнованиях, входящих в комплексную программу «Детской легкой атлетики ИААФ».

Метание малого мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Общая структура движения складывается из ряда фаз. Предварительная часть метания подразделяется на держание снаряда и разбег, который состоит из двух фаз (предварительной и заключительной — бросковых шагов). Финальная часть включает в себя элементы финального усилия и фазу сохранения равновесия после броска.



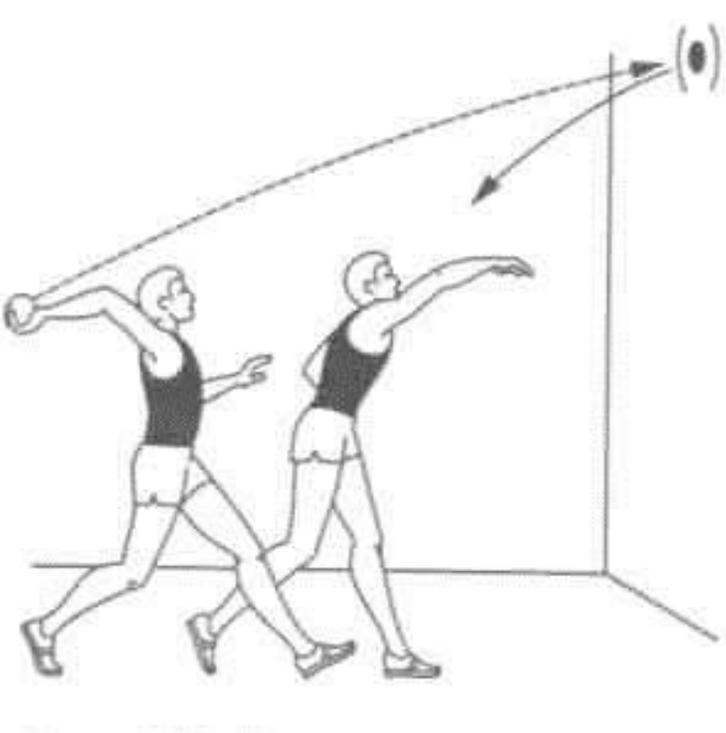
**Метания** – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий, называемых еще «взрывными».

**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.



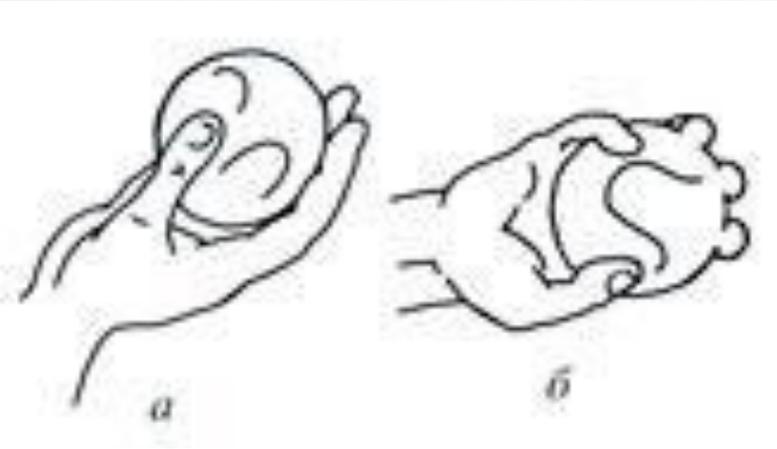
*На занятиях в зале применяются теннисные мячи, которые, отскакивая при ударе о место приземления, безопасны в эксплуатации.*

*Метание малого мяча с разбега относится к циклично-ациклической группе скоростно-силовых упражнений.*



# ДЕРЖАНИЕ СНАРЯДА

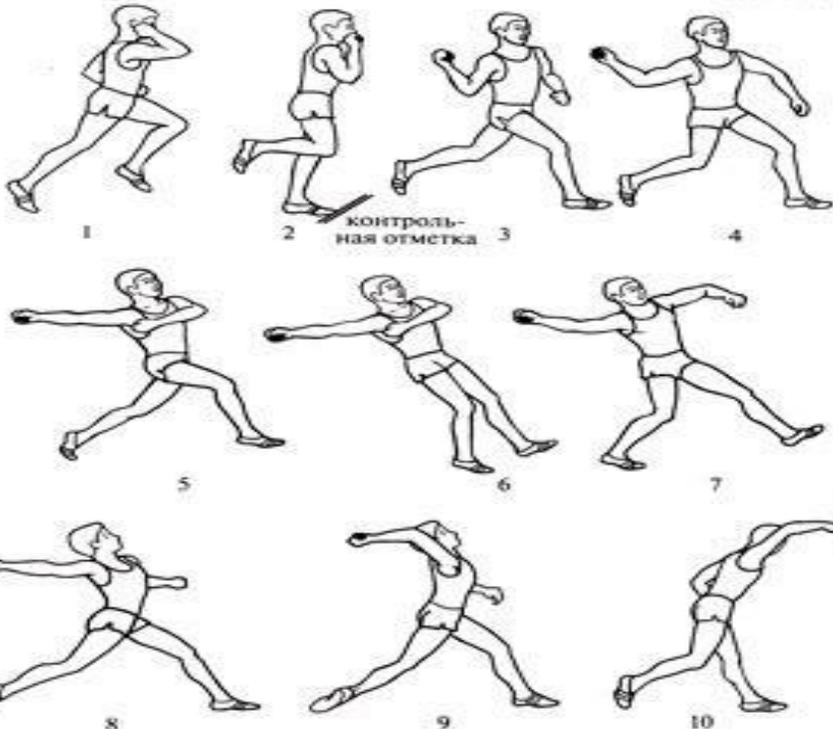
Малый мяч удерживается, не прижисмаемый к ладони, фалангами пальцев метавющей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.



# Первая и вторая фаза (разбег)

**Первая (предварительная)** фаза разбега начинается из исходного положения. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 — 12 беговых шагов.

**Вторая (заключительная)** 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.



# Финальное усилие.

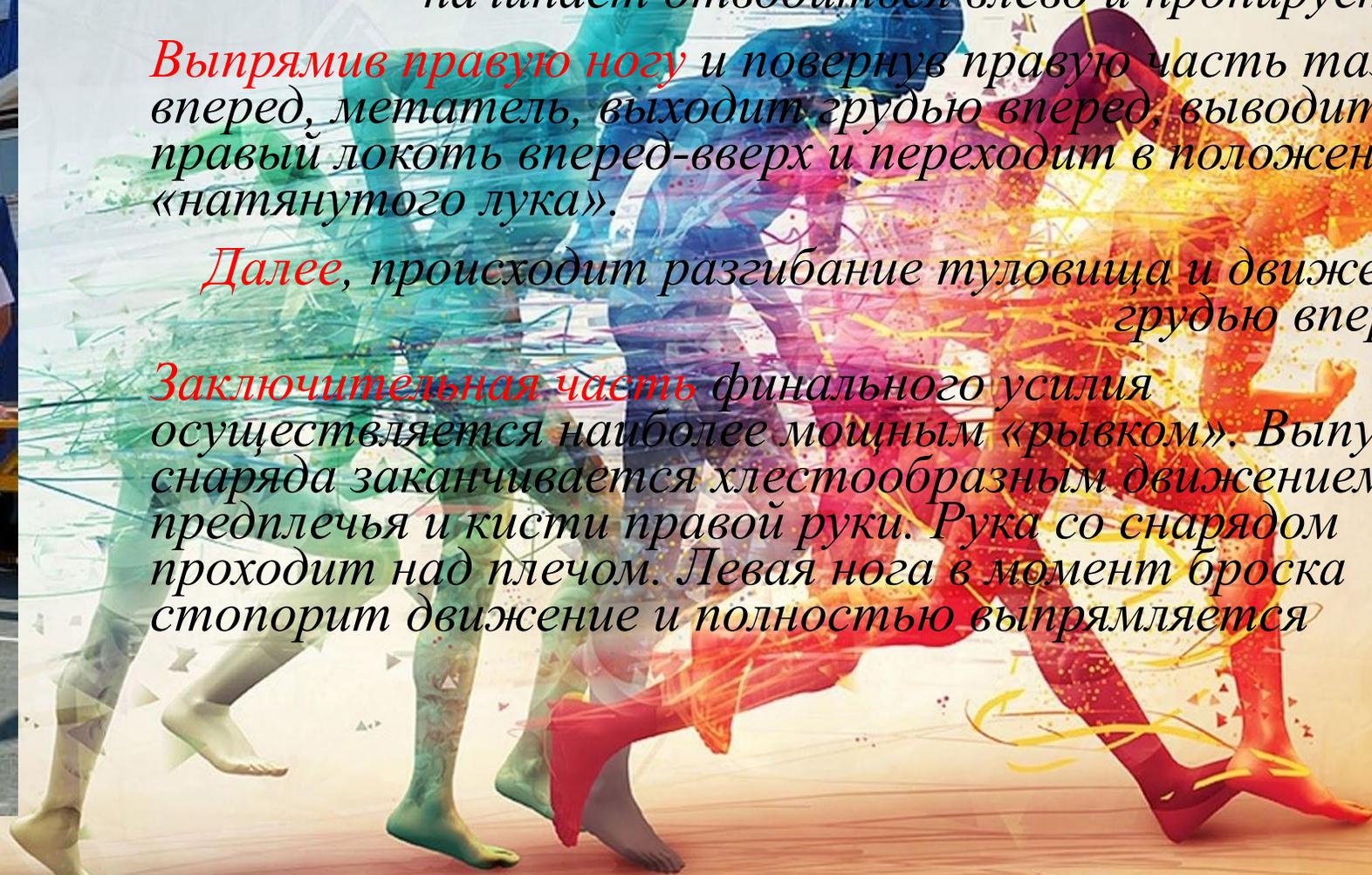


**Левая нога**, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. После «захвата» правая рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади плеча, супинируются. Левая рука при этом начинает отводиться влево и прогибается.

**Выпрямив правую ногу** и повернув правую часть таза вперед, метатель, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука».

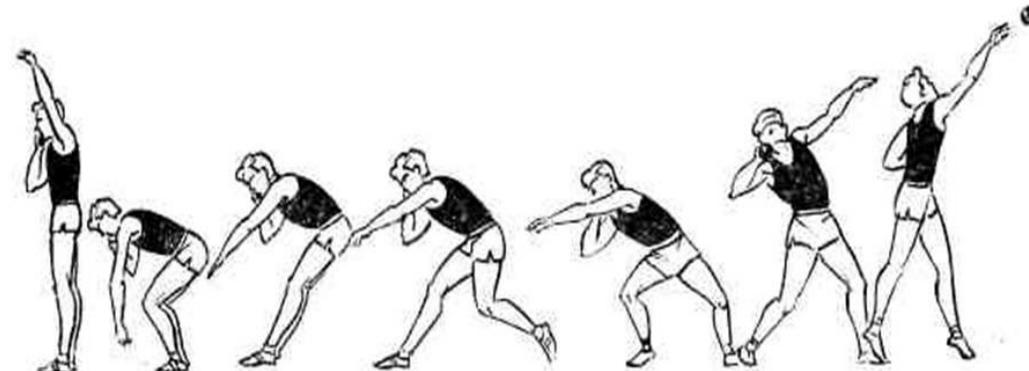
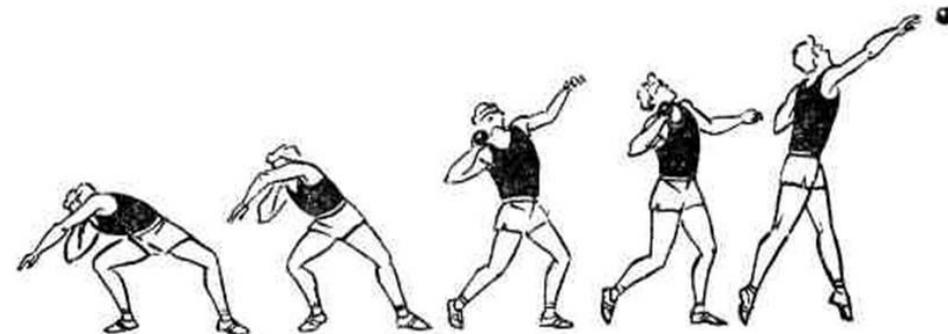
**Далее**, происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.

**Заключительная часть** финального усилия осуществляется наиболее мощным «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.



# Методика обучения технике метания малого мяча

Процесс обучения технике  
метания малого мяча  
предваряет создание  
необходимых условий для  
усвоения изучаемых  
движений с помощью  
специально-  
подготовительных  
упражнений



*Первое что необходимо – это создать представление о технике метания малого мяча.*



**краткий рассказ**

об основных закономерностях движений и технике метания малого мяча, показ наглядных пособий;

**демонстрация техники**

метания малого мяча с места в цель и с разбега на дальность;

**ознакомление с правилами**

соревнований по метанию малого мяча.



**Второе** – это обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе при метании малого мяча.



□ *метание мяча вперед-вверх из и. п. стоя левым боком по отношению броску, рука со снарядом выпрямлена и отведена назад левая рука перед собой, вес тела над слегка согнутой правой ногой, туловище умеренно отклонено назад;*



*1.выполнение хвата малого мяча;*

*2.метание мяча перед собой в пол активным движением кисти из исходного положения (и.п.) рука прямая впереди;*

*3.метание мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы, стоя в и. п. ноги врозь на ширине плеч;*

*4.то же из и.п. левая нога впереди, правая сзади на носке;*

*5.то же, но метание одной рукой в вертикальную цель, другая рука в и.п. согнута в локтевом суставе и находится перед собой;*



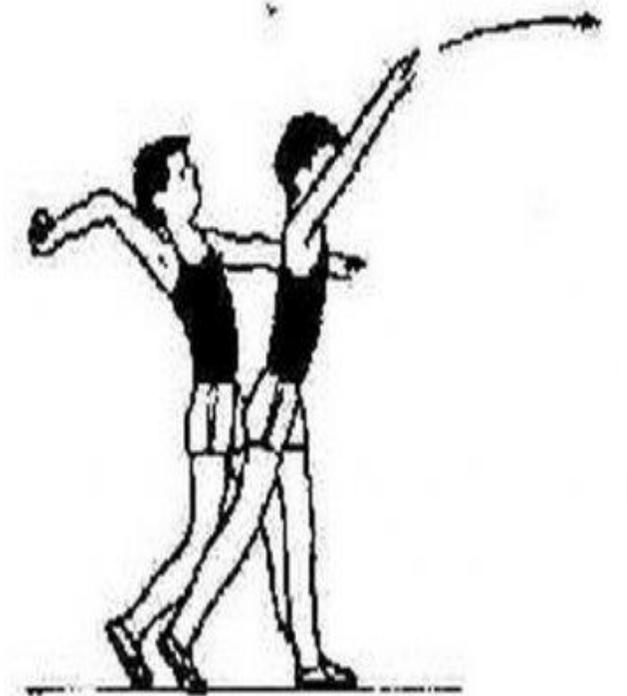
*Третье – это обучить технике отведения малого мяча «прямо-назад» при выполнении разбега.*

*1. отведение мяча на месте с имитацией броска;*

*2. отведение мяча в ходьбе и беге без броска;*

*3. бег скрестными шагами с отведенным снарядом без броска;*

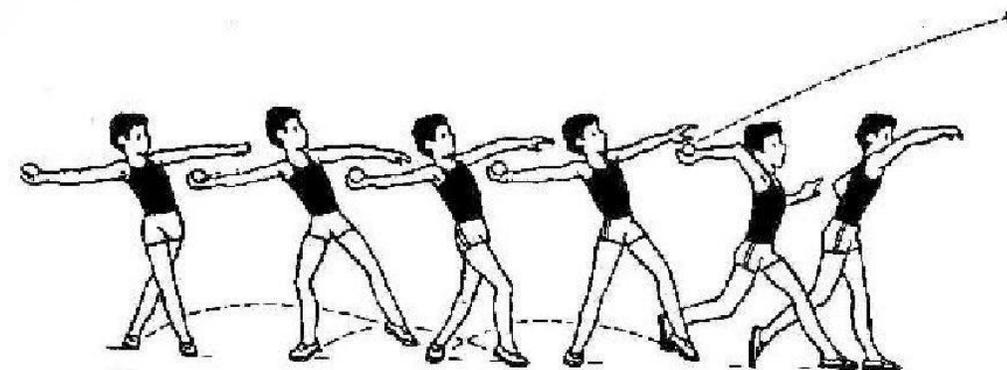
*4. бег 20—30 м, рука со снарядом над плечом.*



**Четвертое** – это обучить сочетанию элементов предварительной и финальной фаз движения и технике метания малого мяча в целом.

**Методические указания:** при выполнении броска со скрестного шага необходимо произвести постановку левой ноги на опору синхронно с разгибанием правой ноги и одновременным поворотом правой стороны таза налево-вперед.

1. метание со скрестного шага с отведенным мячом в и.п.;
2. метание мяча с трех шагов разбега с предварительно отведенной рукой со снарядом;
3. метание мяча с четырех бросковых шагов;
4. метание мяча с укороченного разбега;
5. метание мяча с полного разбега.



*Пятое – это совершенствовать технику метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.*

*Методические указания, при совершенствовании техники уточняются длина разбега, ритм выполнения движения, количество бросковых шагов и другие элементы метания. Индивидуализация техники происходит при постоянном развитии необходимых двигательных качеств.*



- 1. выполнение специально-подготовительных упражнений;*
- 2. метание мячей, различных по весу;*
- 3. использование вариантов техники, выбранных на основе индивидуальных особенностей метателей;*
- 4. метание мяча на результат с соблюдением правил соревнований.*

# Ошибки, допускаемые при метании:

Держание мяча слишком крепко или слишком слабо



Таз и правая нога слишком вывернуты вправо.



Метающая рука не полностью выпрямлена.





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**