

# ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЯ М'ЯЧА





# ПЛАН

- Техніка метання малого м'яча способом «із-за голови через плече» на дальність.
  - Методика навчання метання малого м'яча з розбігу.
  - Помилки, що виникають під час метання м'яча, та їх виправлення.
-

# **1. Техніка метання малого м'яча способом "із-за голови через плече" на дальність**

- М'ячі для метання бувають гумові, тенісні та хокейні.
- На змаганнях використовують м'ячі вагою 150 г і діаметром від 5,8 см до 6,2 см.
- Метання м'яча виконується з місця і з розбігу в коридорі завширшки 10 м від криволінійної планки завдовжки 3,66 м.

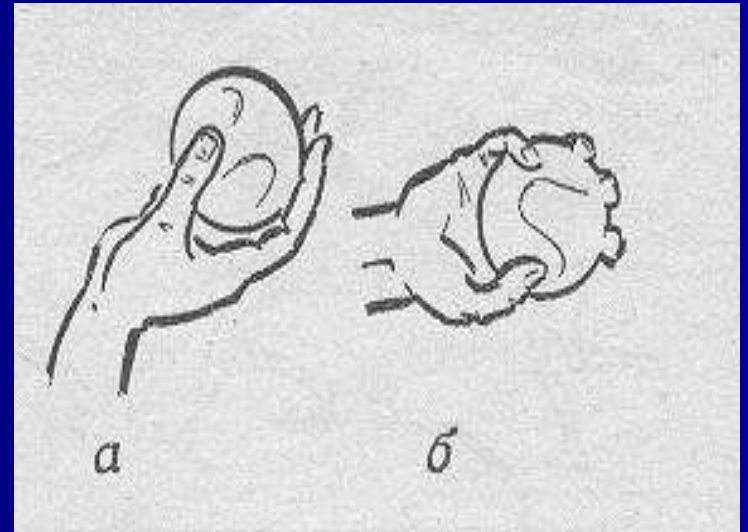
# Техніка метання малого м'яча складається з таких фаз:

- *тримання снаряда;*
- *розбіг;*
- *фінальне зусилля;*
- *гальмування.*



# Тримання снаряда

- М'яч утримується фалангами пальців метальної руки. Три пальці розміщені як важіль позаду м'яча, а мізинець і великий палець підтримують м'яч збоку.



# Розбіг

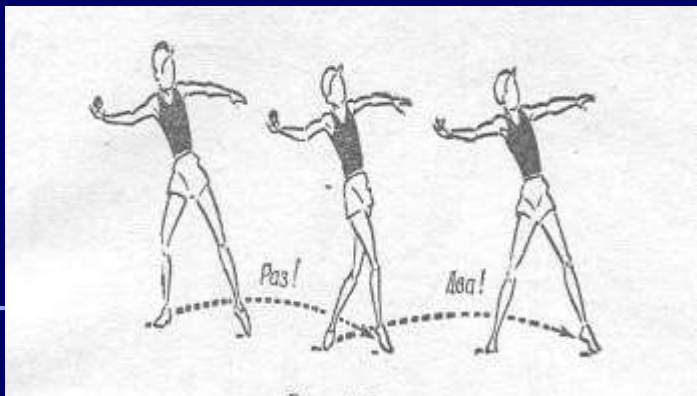
- Розбіг складається з двох частин: *попередньої* (від початку розбігу до індивідуальної контрольної відмітки) і *заключної*, яка виконується так званими кидковими кроками і завершується кидком снаряда.
- Розбіг починається пружними біговими кроками з поступовим збільшенням їх темпу і довжини.
- Довжина розбігу у хлопців близько 20м. У дівчат вона на 2-3м менша.
- Довжина попередньої частини розбігу менша, ніж заклочної.

➤ ***Попередня частина розбігу :***

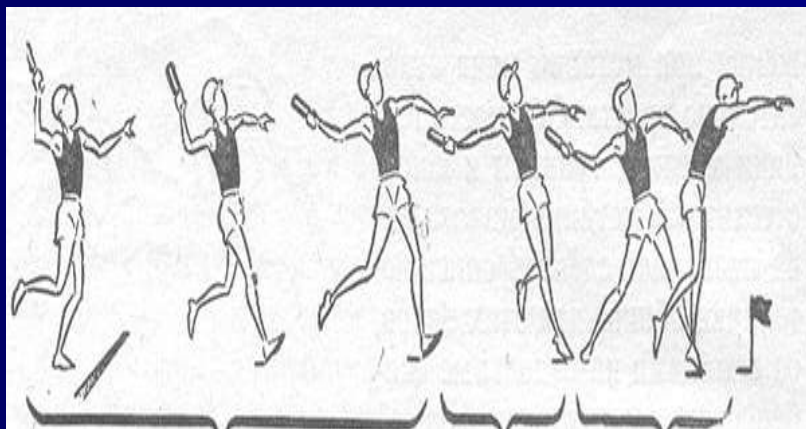
- Завдання метальника у попередній частині розбігу полягає у набутті оптимальної швидкості від старту до контрольної відмітки.

➤ ***Заклучна частина розбігу:***

- Перед метальником стоїть завдання не зменшуючи швидкості бігу, виконати відведення м'яча, набутти найвигіднішого положення перед початком кидка і без сповільнення швидкості виконати наступні фази метання.



- При метанні малого м'яча розбіг робиться в 3-5 кроків, м'яч відводиться на передостанньому кроці.



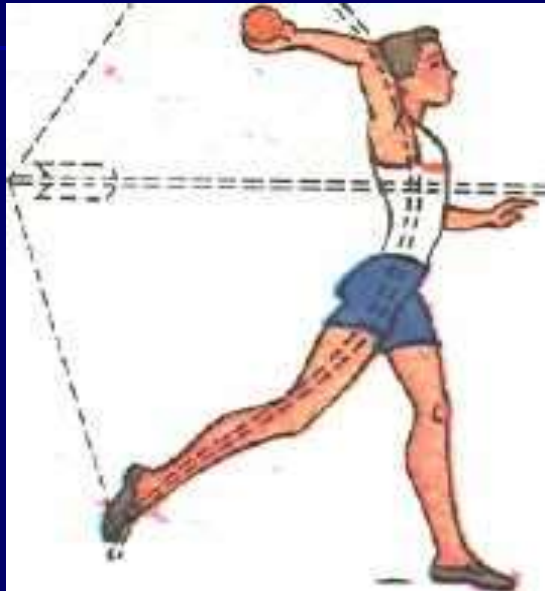
- При метанні гранати розбіг виконується в 4-6 кроків з прискоренням темпу, і в ритмі 5 кроків підготовка до кидка, рука, яка метає снаряд відводиться по прямій лінії назад.



- «Схресний» крок - важливий елемент розбігу.
- Він робиться правою ногою і дозволяє прийняти зручне для фінального зусилля вихідне положення.



# Фінальне зусилля



- Кидок починається з моменту, коли вага тіла переноситься на праву ногу. При кидку права нога випрямляється, праве плече швидко виводиться вперед, лікоть руки, яка метасє повертається вгору і трохи зігнута ліва нога ставиться попереду тулуба, при цьому утворюється упор. У цей момент спортсмен знаходиться в положенні натягнутого лука.
- З такого положення рука, яка метасє, робить «хльост» вперед. Вага тіла переміщується на ліву ногу.

# Гальмування

- Випустивши снаряд, атлет гальмує поступальний рух тіла активною зміною положення ніг – стрибком. При цьому спортсмен переходить через ліву ногу, що розгинається, ставить праву в упор для гальмування, а іноді ще робить на ній два-три підскоки.

## 2. Методика навчання метання малого м'яча з розбігу

- Задача №1.
- ✦ Навчити тримати і випускати снаряд.
- ✦ Вправи:
- ✦ Хват м'яча виконується фалангами пальців металюї руки, при цьому три пальці розміщені як важіль позаду м'яча, а мізинець і великий палець підтримують м'яч збоку.
- ✦ Рухи кисті руки з м'ячем.
- ✦ Кидок м'яча випрямленою в ліктьовому суглобі рукою (із стійки лівою ногою до лінії кидка).

## ■ Задача №2.

- ✦ Навчитися фінальному зусиллю

- ✦ Вправи:

- ✦ Кидок м'яча з положення ліва нога біля лінії кидка, права рука з м'ячем відведена назад.
- ✦ Метання м'яча із положення стоячи обличчям до прямого метання після попереднього повороту плечового пояса направо (наліво).
- ✦ Те саме з положення стоячи лівим (правим) боком до напрямку метання.
- ✦ Те саме з постановкою лівої (правої) ноги.
- ✦ Метання м'яча в ціль (її розташовують на висоті 2-2,5м, відстань до мішені варіюють).

## ■ Задача №3.

- ◆ Навчити кидковим крокам

## ■ Вправи:

- ◆ Відведення снаряду на місці.

- ◆ Відведення снаряду в ходьбі.

- ◆ Імітація «схресного» кроку.

- ◆ Імітація «схресного» кроку у поєднанні з метанням.

- ◆ Імітація відведення снаряда у поєднанні з «схресним» кроком і метанням.

- ◆ Кидок м'яча з двох кроків (стоячи обличчям у напрямку кидка: на рахунок “раз” зробити крок правою ногою (схресний крок), на рахунок “два” — крок лівою ногою, що закінчується виведенням грудей і плеча вперед і кидком м'яча).

- ◆ Кидок м'яча з трьох кроків. Рух починають з лівої ноги, одночасно руку з м'ячем відводять назад. На другому кроці відбувається обгін снаряду, на третьому — кидок.

## ■ Задача №4.

- ◆ Навчити поєднувати розбіг з кидковими кроками
- ◆ Вправи:
  - ◆ Рівномірний і прискорений біг із снарядом над плечем.
  - ◆ Пробіжки з м'ячем у поєднанні з відведенням і переходом у вихідне положення для фінального зусилля.
  - ◆ Теж саме, поступово збільшуючи швидкість.

## ■ Задача №5.

- ◆ Навчити метанню малого м'яча в цілому
- ◆ Вправи:
  - ◆ Метання м'яча з чотири крокового розбігу.
  - ◆ Метання м'яча з розбігу (чотири кидкових кроки виконують після розбігу в 5, 7, 9, 11 кроків).



### 3. Помилки, що виникають під час метання м'яча, та їх виправлення

#### ■ *Під час розбігу:*

- ✦ Зменшення швидкості бігу перед потраплянням на другу контрольну позначку.
- ✦ Непотрапляння на контрольну позначку.
- ✦ Напружений біг, скуте положення руки з м'ячем.

#### ■ *Виправлення помилок:*

- ✦ Багаторазові прискорення з м'ячем в руці.
- ✦ Повторне виконання розбігу з вільними невимушеними рухами, послабленням хвату рукою м'яча і невеликими рухами рукою під час розбігу.
- ✦ Використання стандартних кроків під час розбігу.

■ *Під час кидкових кроків:*

- ◆ Надмірне зниження швидкості виконання кидкових кроків, особливо перед кидком.
- ◆ Надто високе чи низьке положення руки зі снарядом перед кидком.
- ◆ Відсутність достатнього обгону снаряда, мляве і надто коротке виконання схресного кроку.

■ *Виправлення помилок:*

- ◆ Повторне виконання прискореного розбігу з відведенням снаряда у вихідне положення перед кидком.
- ◆ Відведення руки назад на місці, під час ходьби і бігу.
- ◆ Виконання кидкових кроків з метою своєчасного обгону снаряда, біг схресними кроками.

## ■ *Під час кидка:*

- ✦ Опускання ліктя під час кидка, метання зігнутою рукою.

- ✦ Відхилення тулуба вліво – кидок збоку.

- ✦ Недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка, кидок виконується тільки рукою.

- ✦ Переступання через лінію кидка після кидка.

## ■ *Випрямлення помилок:*

- ✦ Імітація кидка при підтримці вчителем руки, що кидає, з метою стримування закінчення ривка до випрямлення руки.

- ✦ Імітація виконання кидка без відхилення вліво, збільшення повороту плечей і відведення руки за спину під час обгону снаряда.

- ✦ Зміцнення м'язів ніг за рахунок стрибкових вправ, м'язів-розгиначів тулуба.

- ✦ Робота над ритмом розбігу, кидковими кроками по позначках, навчання стопорного кроку після кидка.