

Методика метания мяча, гранаты и многоборье с набивными мячами



Гайфутдинов Ирек Назимович,
студент 2 курса ГАПОУ
«Нижнекамский
педагогический колледж»,
специальность «Адаптивная
физическая культура»

Метания мяча

Различные виды метаний изучают с 1-го класса: метание теннисных и резиновых, в том числе надувных, мячей различного диаметра, броски набивных мячей. Для этого используют также всевозможные нетяжелые предметы: палочки, резиновые кольца, обручи и др. Метание осуществляют как в цель, так и на дальность, с места и с разбега.

- Обучение метанию в начальных классах предусматривает разнообразные упражнения и игры с малыми, средними и большими надувными и набивными мячами. Особое место среди них занимают упражнения в метании, бросках и ловле малого мяча, систематизированные в порядке возрастающей трудности. Они относятся к школе мяча, разработанной еще П.Ф. Лесгафтом в строго обоснованной методической последовательности. Эти упражнения позволяют освоить основные приемы владения мячом, необходимые для всех видов спортивных игр, гимнастики и легкой атлетики. Кроме того, уже в начальных классах необходимо вести и направленное обучение метательным движениям. Учащиеся должны овладеть основами метания способом из-за спины через плечо – сложным по технике двигательным действием, которое требует глубоко продуманной последовательной подготовки, четкой постановки задач на каждый учебный год. Главными составляющими основ техники являются правильное выполнение движения рукой и последовательность работы звеньев тела, позволяющих использовать усилия всего опорно-двигательного аппарата

Методика проведения игр с мячом

Дети подражают в игре всему, что видят. В подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т. д. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.



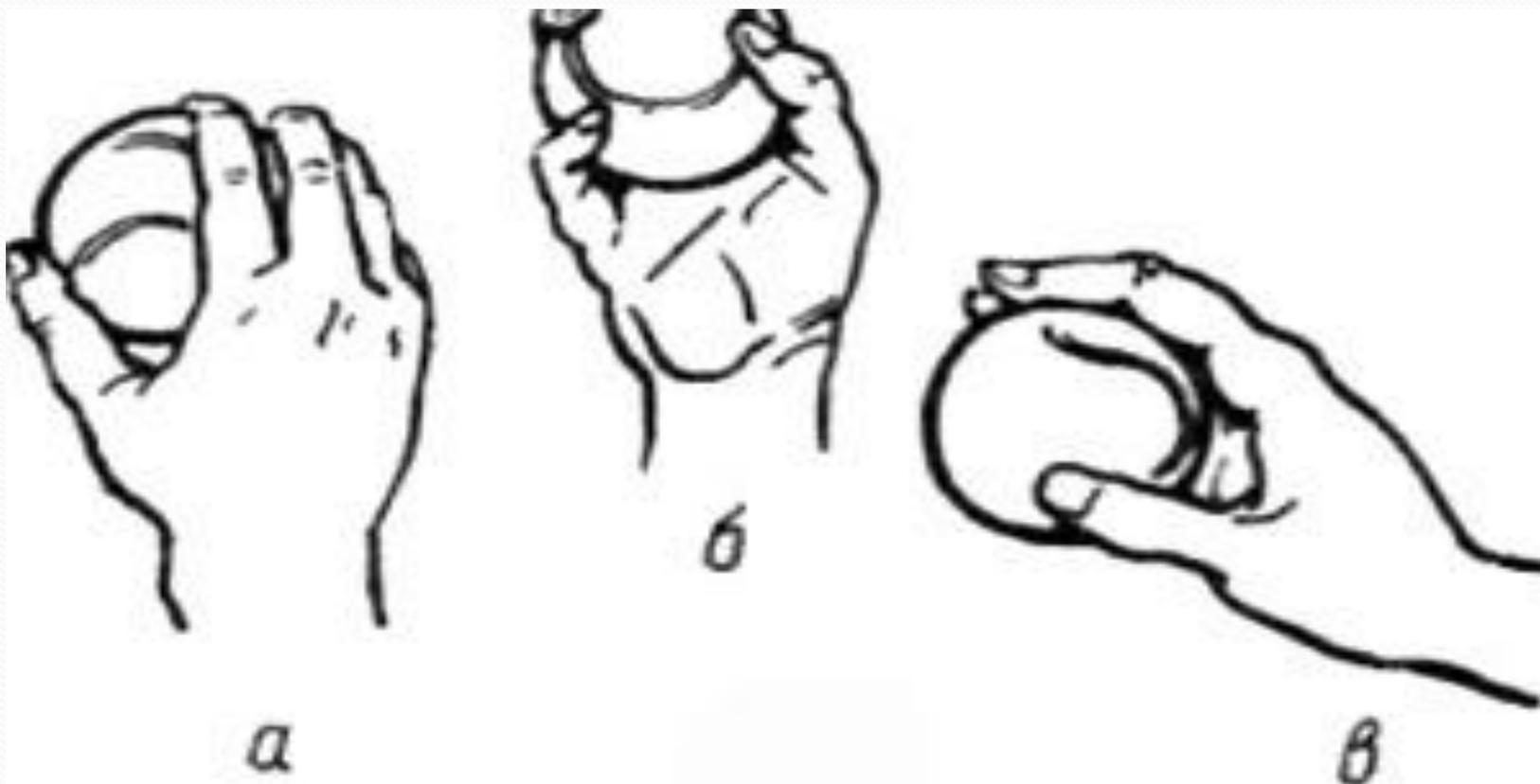
Методические указания к обучению метанию мяча

- Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей – это позволяет правильно выполнить бросок.
- Поэтому необходимо в процессе урока варьировать задания, меняя способы бросков и расстояние между партнерами при работе в парах.
- Большинство упражнений в бросках, ловле и перекачивании мячей лучше всего выполнять в парах.

Технику спортивных метаний разделим на части в соответствии с их задачами:

1. Держание снаряда;
2. Подготовка к разбегу и разбег;
3. Подготовка к финальному усилию;
4. Финальное усилие;
5. Вылет и полёт снаряда.

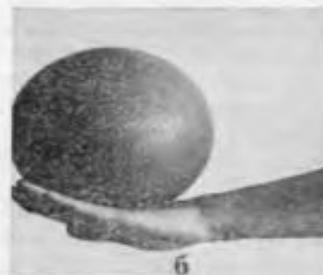
Техника держания малого мяча



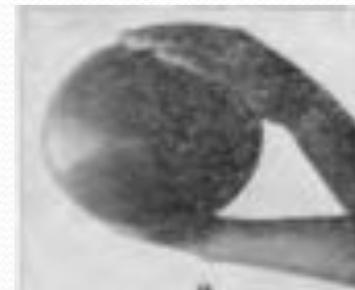
Техника держания большого мяча

Мяч можно держать:

- 1) на ладони а);
- 2) на тыльной стороне кисти — пальцы прогнуты б)
- 3) сбоку — держать обеими руками, мяч между пальцами в).

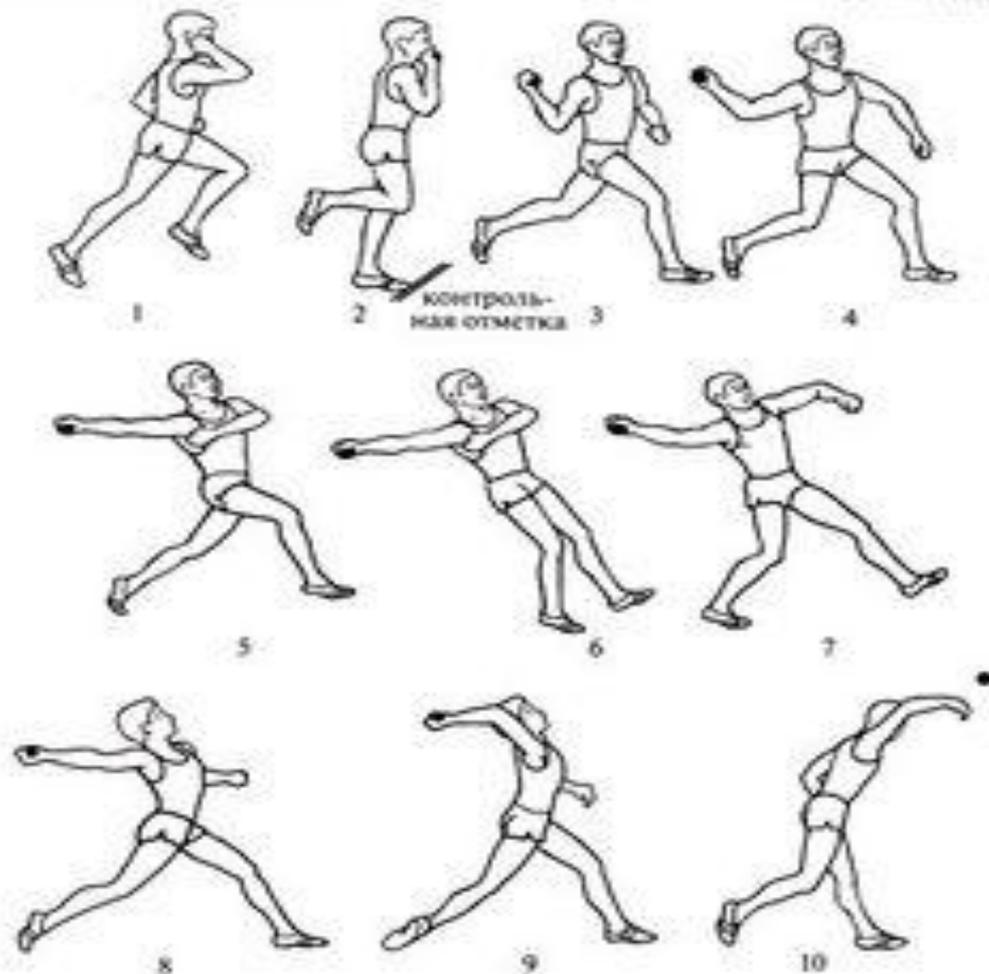


- хват с боку, руки скрестно, а),
- руки вверх пальцами назад, мяч на ладони, б),
- обратный хват рука повернута внутрь ладонью вверх, в).

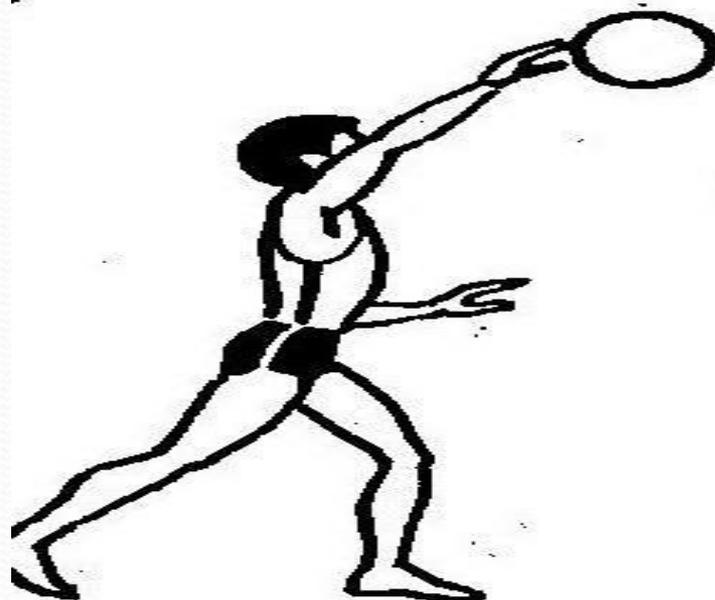
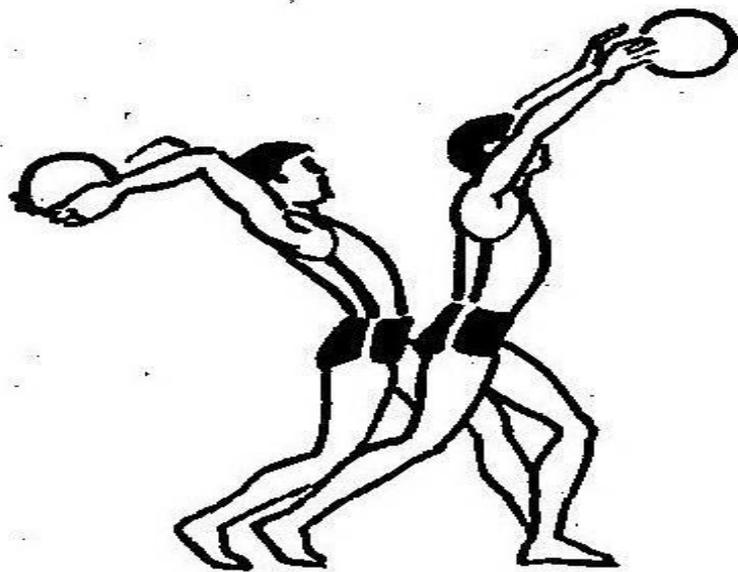


Обучение технике метания малого мяча в цель

- Описание техники приводится для ученика, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.



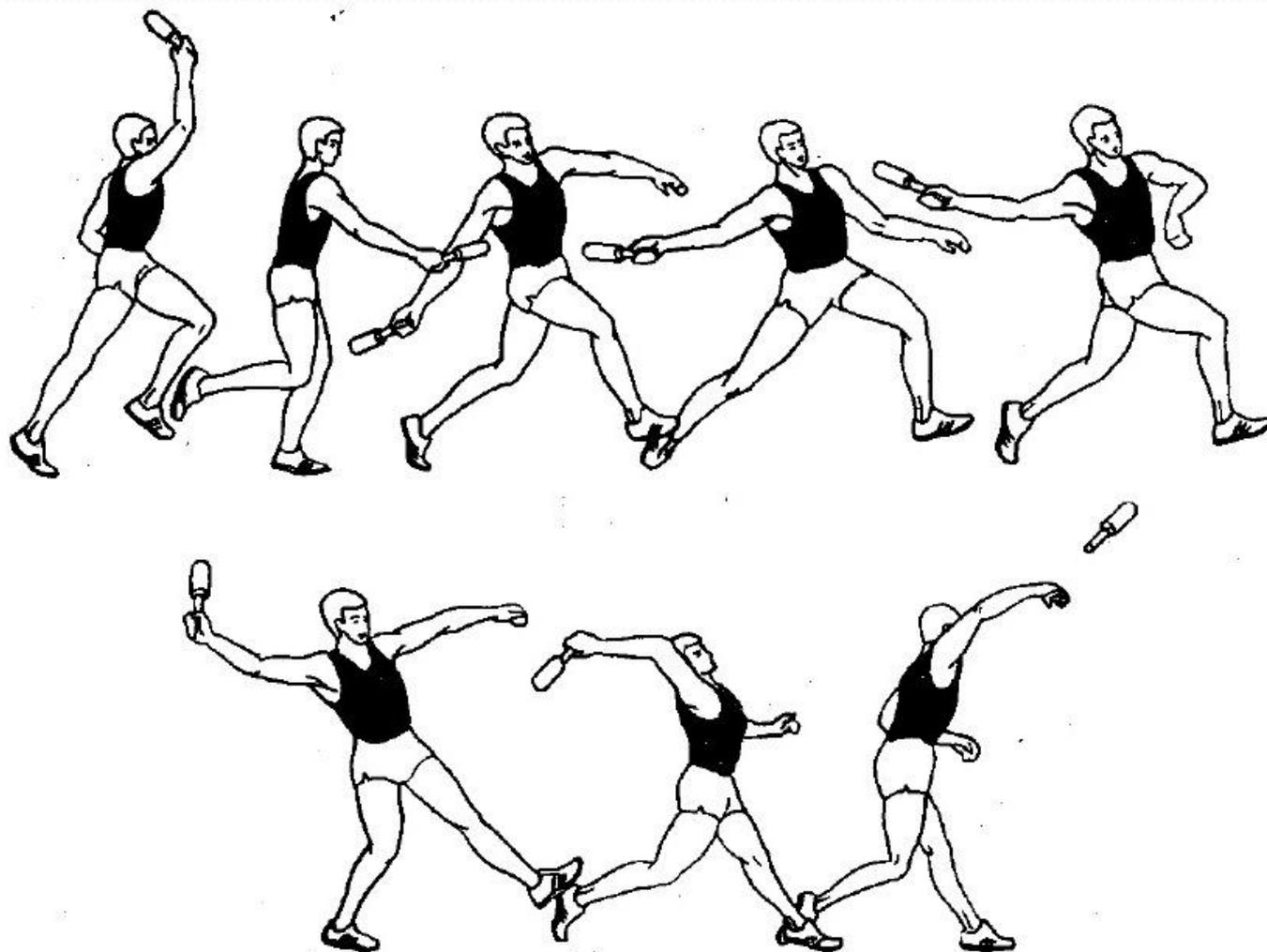
Обучение технике метания большого мяча в цель



Метание гранаты

- Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
- Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.
- Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
- Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

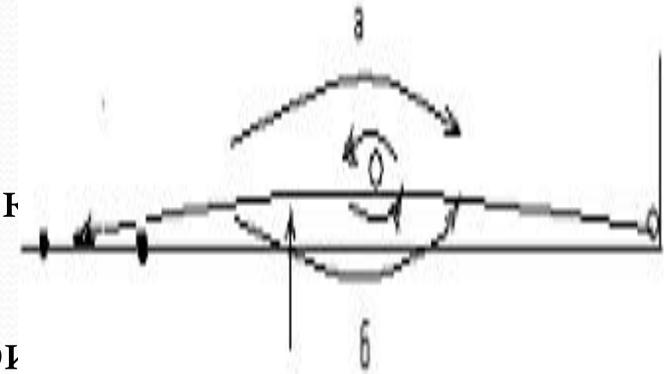
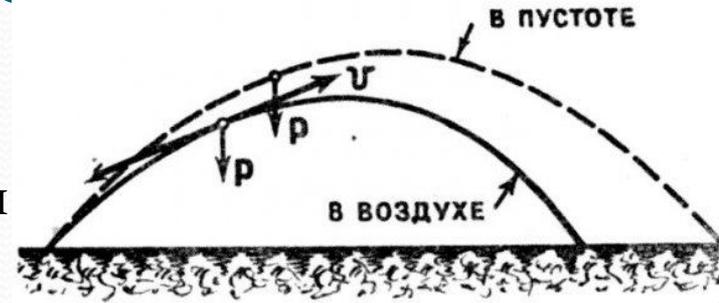
Техника метания гранаты



Углы вылета

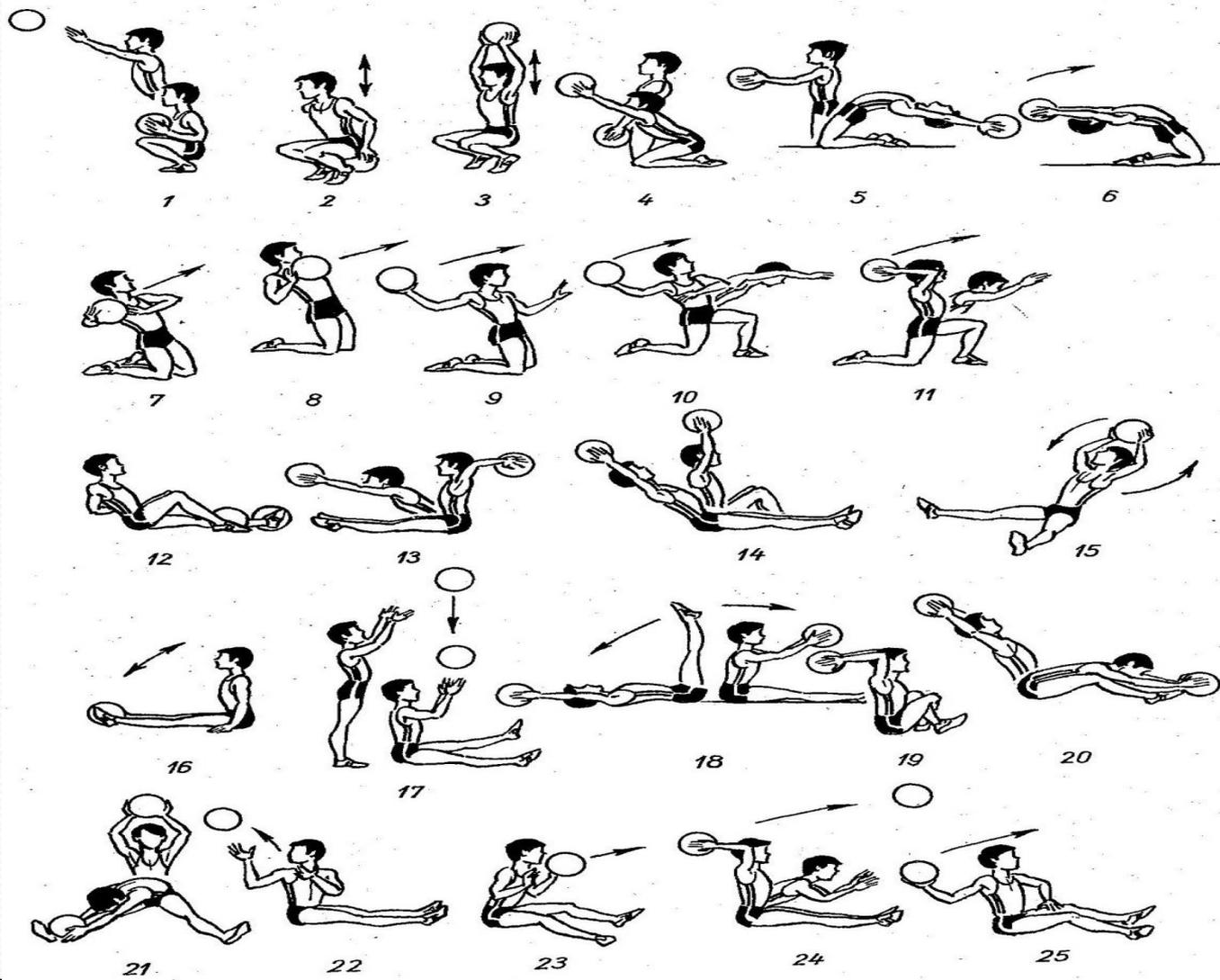
- Угол места — угол между горизонтально и вектором скорости вылета (он определяет движение снаряда в вертикальной плоскости выше — ниже).
- Азимут — угол вылета в горизонтальной плоскости (правее — левее, измеряется от условно выбранного направления отсчета).
- Угол атаки — угол между вектором скорости вылета и продольной осью снаряда¹. Метатели копья стремятся, чтобы угол атаки бы я близок к нулю («попасть точно в копьё»). Метателям диска рекомендуется выпускать диск с отрицательным углом атаки (В. Н. Тутевич). При полете мячей, ядра и молота угла атаки нет.

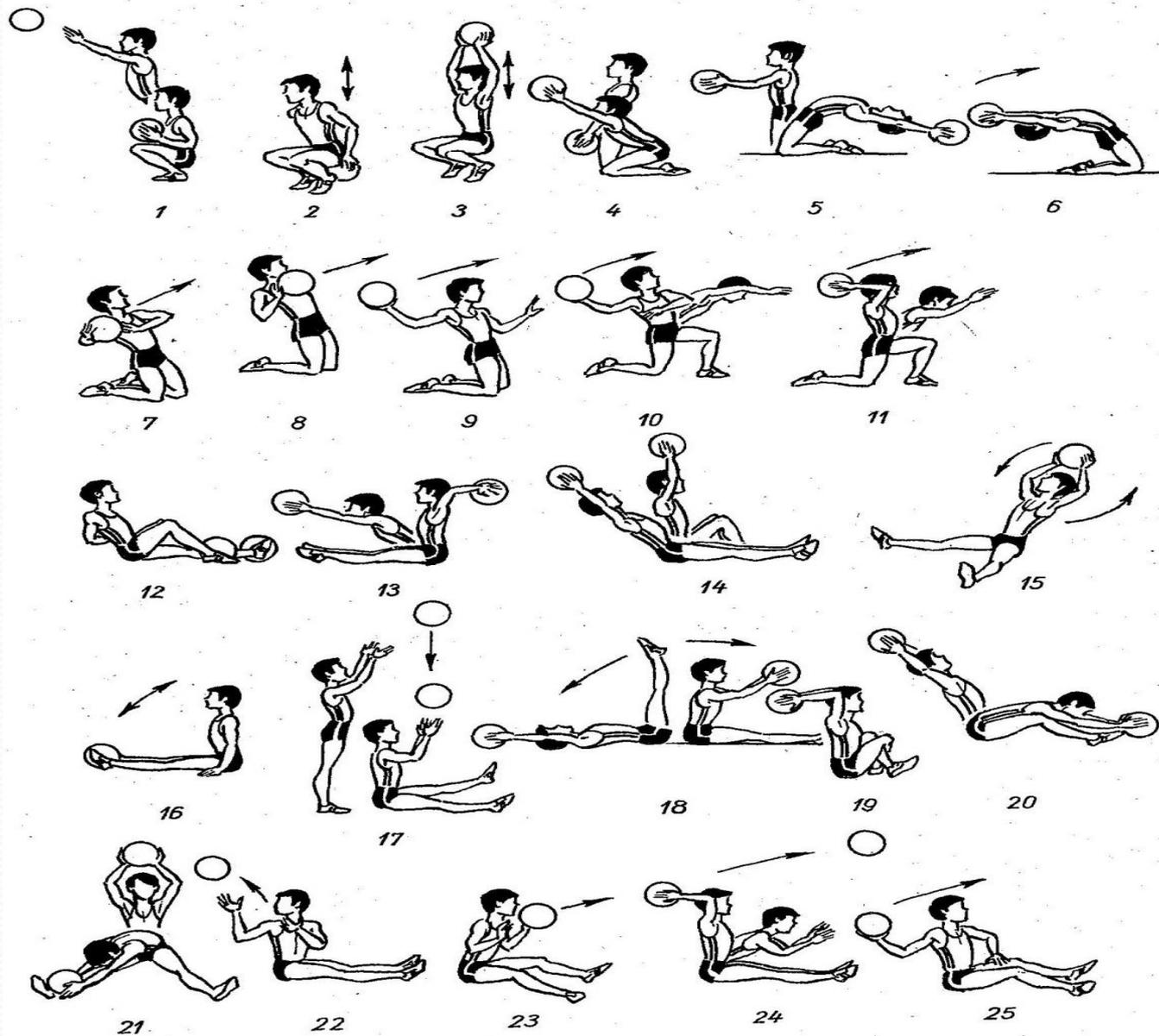
Высота выпуска снаряда влияет на дальность полета. Дальность полета снаряда увеличивается примерно на столько, на сколько увеличивается высота выпуска снаряда



Многоборье с набивными мячами

Служат для укрепления здоровья человека и укрепления мышц. Улучшается гибкость и подвижность, улучшается кровообращение.





Совершенствование в технике метания мяча с учетом индивидуальных особенностей учащихся

Отведению мяча прямо-назад можно учить всех школьников любого роста, обладающих быстрыми движениями.

Школьники, обладающие малой подвижностью в плечевом суставе, выполняют финальное усилие за счет поворота туловища.

Рост результатов зависит не только от совершенствования в технике, но и от постоянства развития физических качеств школьника.

Укрепление связок локтевого и плечевого суставов занимает большое место как в период обучения, так и в период совершенствования в технике метания мяча.

Вывод

Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. И сегодня мяч не должен потерять свой статус «спутника детства». Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Автор

Вопросы и рекомендации
обращаться по адресу:

niyaz9995@mail.ru

