

Обучение метанию мяча

Среди всех легкоатлетических упражнений, изучаемых в школе, метание мяча самое трудное. Дети совершают большое количество технических ошибок, и это сразу отражается на результате. Автор предлагаемого вашему вниманию материала разобралась в причинах их возникновения и нашла, как можно их устранить, соблюдая последовательность в обучении.

Марина ОВСЯННИКОВА, учитель физкультуры, МОУСОШ № 128, г. Нижний Новгород

1. МЕТАНИЕ С МЕСТА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	В исходном положении стоя боком по направлению метания стопы расположены на одной линии. Это не дает устойчивого положения тела в финальной части броска	Дети привыкли ставить ноги таким образом	Начертить мелом линию на полу и предложить ученику поставить стопы так, чтобы большой палец левой ноги был на одной линии с пяткой правой
2	Рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе. Это ведет к невозможности совершения дальнего броска и возможной травме локтевого сустава	Недостаточно укреплен плечевой пояс. Непривычное положение рук	Использовать упражнения для укрепления плечевого пояса. Следить за положением рук в исходном положении
3	Левая рука опущена вниз во время выполнения броска. Это ведет к раскручиванию плеч и вылету мяча из сектора метания влево	Рассеянное внимание учащихся, которые больше смотрят на руку с мячом	Обращать внимание учащихся на положение левой руки: «Покажи левой рукой, куда будешь метать»
4	Подбородок опущен, взгляд направлен вниз. Это не дает возможность контролировать угол вылета снаряда	Ученики смотрят под ноги, боясь потерять равновесие при выполнении броска	Подбородок направлен вверх, взгляд устремлен в точку метания. При таком положении подбородка мяч полетит по нужной траектории
5	При отклонении туловища перед финальным усилием нарушается линия: левая нога — туловище. Метание будет осуществляться только рукой, исключая туловище и ноги	Движение очень сложное по координации	Использовать больше имитационных упражнений на месте. При показе упражнения заострить внимание на правильном положении туловища
6	Не выполняется захват снаряда, что ведет к несоблюдению положения «натянутого лука» и невозможности совершения резкого броска	Нет вращения на правой стопе коленом внутрь. Дети не разворачивают плечи вперед, оставляя правую руку далеко сзади, а также преждевременно переносят вес тела на левую ногу	Использовать имитацию вращения на стопе коленом внутрь; помочь ученику медленно и правильно выполнить это движение, взяв его за правую кисть; упершись левой рукой под его правую лопатку, развернуть его плечи
7	Дети выполняют бросок, не разворачивая плечи, пропускают захват снаряда и не соблюдают положение «натянутого лука», что ведет к невозможности совершения дальнего броска	Не выполняется захват снаряда	Учитель должен помочь ученику почувствовать правильное движение плеч и ног при выполнении захвата снаряда

8	При выполнении собственно броска рука работает медленно. Нет хлесткого движения рукой	Ученики не понимают, что такое хлест. Недостаточно освоено само бросковое движение. Излишняя закрепошенность правой руки	Объяснить, что такое хлест, используя образные выражения и сравнения, понятные детям: «кнут», «веревка», «хлестнуть». Использовать больше подвижных игр с элементами броска, а также упражнения для развития хлеста: метание на дальность теннисного шарика или спички
9	При выполнении финального усилия дети сгибают левую ногу в коленном суставе. В результате бросок уходит вниз, нет хорошего положения «натянутого лука», не работает туловище, дальность броска существенно снижается	Ученики торопятся выполнить бросок, не выдерживают нужную последовательность работы звеньев в метании. Недостаточно укреплены мышцы ног	Медленно выполнять имитацию броска с места, обращая внимание на то, что левая нога должна быть выпрямлена в коленном суставе до конца броска и выполнять функцию жесткой опоры. Использовать упражнения для укрепления мышц ног — многочисленные прыжки

2. МЕТАНИЕ С ОДНОГО ШАГА РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Выполняя шаг разбега, ученики разворачивают туловище в направлении броска. При таком положении туловища нет захвата снаряда и уменьшается длина рычага, а следовательно, и путь, пройденный снарядом	Упражнение сложное по координации. Недостаточно укреплены мышцы ног, спины, брюшного пресса, косые мышцы живота	Укреплять мышцы ног, выполняя приседания на одной и двух ногах и выпрыгивания из приседа. Имитация броска с одного шага разбега

3. МЕТАНИЕ С ТРЕХ ШАГОВ РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Первый и второй шаги выполняют прыжком. Плечи уходят вперед, что ведет к невозможности соблюдения положения «натянутого лука» и совершения дальнего броска	Упражнение сложное по координации	Учить ритму выполнения шагов, используя различные методы, в том числе и звуковые, например удары в ладоши
2	Нет опережения плеч ногами после выполнения скрестного шага	Скрестный шаг выполняется недостаточно активно либо шагом, а не прыжком. Не соблюдается правильный ритм бросковых шагов	Учить выполнению скрестного шага, используя гимнастическую скамейку. Из положения стоя левым боком к скамейке толчком левой ноги запрыгнуть на скамейку правой стопой, вынося вперед правую ногу, согнутую в колене скрестно левой ногой. Имитация скрестного шага. И.п. — стоя, левая нога впереди, грудь развернута в направлении броска. Правая нога, согнутая в колене, выносится вперед с одновременным поворотом туловища вправо, а после шага левой ногой правая

			возвращается в исходное положение. Учесть ритму бросковых шагов: первый шаг выполняются медленно, а второй и третий — с ускорением. Самый быстрый — третий шаг
3	Могут возникать любые из названных ошибок в метании с места, так как после выполнения бросковых шагов ученик принимает положение стоя боком по направлению метания	См. выше	См. выше

4. МЕТАНИЕ С ПОЛНОГО РАЗБЕГА

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
1	Отведение снаряда производится рывком, резко. Это ведет к изменению угла вылета	Учащиеся торопятся отвести снаряд, чтобы быстрее выполнить бросок	Учить отведению снаряда сначала шагом по линии, а затем бегом, но тоже по линии и лишь потом увеличивать скорость
2	Снижение скорости разбега к финальному усилию. Метание осуществляется практически с места	Упражнение сложное по координации. Нет перехода скорости разбега в бросковые шаги	Снизить скорость разбега. Пробегать с нарастанием скорости к финальному усилию сначала без броска, потом с отскоком от грунта в конце разбега. Укреплять мышцы ног при помощи прыжковых упражнений
3	При выполнении скрестного шага правая нога не выносится скрестно левой, а «подбивает» ее. Скрестный шаг, по сути, заменяется приставным, следовательно, нет обгона плеч ногами	Упражнение сложное по координации. Высокая скорость предварительного разбега. Спешка при выполнении бросковых шагов	Выполнять метание на небольшой скорости. Учесть бросковым шагам в ходьбе по линии скрестными шагами с гимнастической палкой на плечах; то же бегом. Следить, чтобы не было вращения плеч вокруг вертикальной оси и продвижение осуществлялось левым боком вперед