

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
ЩЕКИНСКОГО РАЙОНА Г. СОВЕТСК**

Утверждено
на педагогическом совете №1
Директор ДЮСШ № 2»
С.И. Двоеглазов



**Методическое пособие
для тренера-преподавателя по лёгкой атлетике.**

«Этапы обучения метанию мяча и снаряда ВФЛА».

Обобщённый опыт работы накопленный за 10 лет
тренера-преподавателя по лёгкой атлетике
Ряховского Константина Александровича.

2019 год

Анализируя результаты занимающихся легкой атлетикой в нашей спортивной школе, хотелось бы обобщить опыт накопленный за последние 10-12 лет, в некоторых видах метания. Речь пойдет о метании мяча весом 150 г. и метании легкоатлетического снаряда весом 150 г. За это время победителями и призерами областных соревнований становились следующие легкоатлеты:

- Курилова О. - 1995 г.;
- Соловьева А. - 1996 г.;
- Жукова К. - 1997 г.;
- Плехоткин А. - 2000 г.;
- Горбунов Н. - 1996 г.;
- Сальников М. - 1996 г.;
- Бабенко Д. - 1998г.;
- Белкин А. - 2000 г.;
- Ряховский Р. - 2005г.;
- Родионова Софья — 2001г.;
- Батов Борис — 2004 г.;
- Сидорин Егор — 2004 г.;
- Ряховская Н. - 2005 г.;
- Ряховская М. - 2007 г.;
- Шепелева У. - 2007 г.;
- Митрохина В. - 2008 г.;
- Бойдинова К. - 2008 г..

Если первые шесть спортсменов метали мяч, то остальные — легкий легкоатлетический снаряд. На Всероссийских соревнованиях на метание легкоатлетического снаряда перешли в 2009 году, на областном уровне первые соревнования прошли в 2013 году.

С точки зрения безопасности метание такого снаряда — это, безусловно, шаг вперед. При его полете раздается свистящий звук, сам снаряд выполнен из упругого материала, что повышает безопасность не только спортсменов, но и судей.

Метание проводится в трех возрастных группах:

- до 11 лет включительно;
- 12-13 лет;
- 14-15 лет.

Особенно популярным метание снаряда стало с момента включения в обязательный вид в четырехборье «Шиповка юных» - Всероссийских соревнованиях, проводимых в Казани (март) и Адлере (сентябрь). Во время проведения соревнований проводится фиксация лучших результатов в каждом виде четырехборья.

Занимающийся в нашей спортивной школе Роман Ряховский является обладателем абсолютно лучшего результата в метании в возрасте до 11 лет с результатом 56 м 25 см; лучшего результата в метании в помещении в возрастной категории 12-13 лет — 71 м 12 см; лучшего результата при метании снаряда на открытом воздухе в категории 14-15 лет — 85 м 99 см.

Также Роману принадлежит рекорд Тульской области во всех трех возрастных группах — соответственно 56 м 25 см, 72 м 50 см и 85 м 99 см.

Ряховская Маргарита также является рекордсменом Тульской области в младшей возрастной группе с результатом 42 м 37 см, который она показала в Адлере в 2018 году в финале Всероссийских соревнований «Шиповка юных», где заняла 2-е место.

Всего в метании спортсмены нашей школы в финалах Всероссийских соревнований завоевали 7 медалей (5 золотых и 2 серебряных), что подтверждается дипломами, подписанными министрами спорта России Мутко и Колобковым.

Для достижения этих достаточно высоких результатов была проведена большая работа, итогами которой мне хотелось бы поделиться.

Обучение метанию можно разделить на 3 стадии:

1. Обучение метанию теннисного мяча. Это происходит на занятиях в группах начальной подготовки 4-го года обучения (НП-1).
2. Обучение метанию мяча весом 140 г (происходит на занятиях групп НП-1 для успешно освоивших первую стадию обучения, и на занятиях групп НП-2).
3. Метание снаряда (на занятиях групп НП-2 для успешно освоивших вторую стадию обучения).

Стоит заметить, что переходить на метание снаряда следует при условии достаточно развитых кистей рук. Если они не обхватывают снаряд, то следует продолжать тренировки с метанием мяча.

Первый этап обучения.

На первом этапе обучения в группах НП-1 на самых первых занятиях можно задействовать мешочки с песком вместо теннисных мячей. Но случаи, когда занимающиеся не могут выполнять упражнения с теннисными мячами редки, и в общем группа тренируется с мячами. Итак, на этом этапе предлагаются следующие упражнения по возрастанию их сложности:

1. Подбросить мяч и поймать его двумя руками, ладони касаются друг друга (лодочкой).
2. Подбросить мяч и поймать его той же рукой.
3. Подбросить мяч и поймать его другой рукой.
4. Подбросить мяч и поймать его, хлопнув в ладоши перед ловлей.
5. Подбросить мяч и поймать его, хлопнув 2-3 раза перед ловлей.
6. Подбросить мяч и поймать его, хлопнув в ладоши за своей спиной перед ловлей.
7. С расстояния 2 метра несильно бросить мяч в стену и поймать его после отскока от пола. Двумя руками (лодочкой).
8. С расстояния 2 метра несильно бросить мяч в стену и поймать его после отскока от пола одной рукой.
9. С расстояния 2 метра несильно бросить мяч в стену и поймать его после отскока от пола другой рукой.
10. С расстояния 1 метр несильно бросить мяч в стену и поймать его одной рукой.
11. С расстояния 1 метр несильно бросить мяч в стену и поймать его другой рукой.
12. Сильно бросить теннисный мяч в пол и поймать его при приземлении.
13. Сильно бросить теннисный мяч в пол и поймать его при приземлении с приседанием.

14. Имитация теннисным мячом баскетбольного ведения на месте двумя руками, одной рукой, другой рукой.
15. Броски волейбольного мяча в стену с 3-4 метров из-за головы (это упражнение является ключевым для обучения «положению натянутого лука»). Броски производятся как из положения ноги на линии, так и из положения одна нога впереди.
16. Метание кистевым движением в цель (другая рука направлена в сторону метания).
17. Метание кистевым движением в цель с махом.
18. Метание кистевым движением в цель стоя на коленях.
19. Метание кистевым движением в цель стоя на одном колене.
20. Метание теннисного мяча на дальность с места.

На этом этапе в тренировочный процесс включаются подвижные игры, направленные на развитие полученных навыков:

1. Игра – выбить волейбольный мяч на сторону соперника, бросая в него теннисные мячи с расстояния 2-3 метров.
2. Игра – попасть в баскетбольный щит как можно большее количество раз за 1 мин.
3. Использовать тест из нормативов метания в ГТО, метая теннисный мяч в обруч с 6 метров на точность.

Обычно к концу первого года обучения в группе НП-1 девочки метают мяч на 18-23 метра, мальчики – на 20-25 метров.

- Для исправления излишнего заведения руки при замахе (когда правая рука оказывается возле уха) используется имитация броскового движения при помощи гимнастической палки или метания нетолстых прямых палочек длиной до 1 метра. При этом следует следить, чтобы палка была направлена параллельно разбегу.
- Исключить круговой мах снарядом перед непосредственным броском.
- Начинать обучение метанию с опорного положения разноименной (по отношению к метаемой руке) ноги.
- Следить за отсутствием без опорного положения при метании.

Второй этап обучения.

На втором этапе обучения в группе НП-2 для тренировочного процесса подбираются более сложные упражнения, освоенные занимающимися на первом этапе обучения. Идет повтор и закрепление пройденного материала. Уделяется больше внимания технике метания мяча.

В тренировочный процесс включаются занятия не только с теннисным мячом, но и мячом весом 140 г. Его метают только на улице, причем группа делится на подгруппы в связи с высокой травмоопасностью. К тренировкам допускаются лишь спортсмены, успешно освоившие первый этап обучения.

Итак, на втором этапе подготовки применяются следующие упражнения:

1. Бросить мяч с 3-4 метров в стену и поймать его этой же рукой.
2. Сильно бросить мяч в пол и поймать его при приземлении.
3. Сильно бросить мяч в пол и поймать его, при этом кисть руки должна захватить мяч сверху.
4. Имитация теннисным мячом баскетбольного ведения одной рукой на месте.
5. Баскетбольное ведение теннисным мячом одной рукой.
6. Бросок с 5-6 метров из-за головы волейбольного мяча в стену, одна нога впереди.

7. Бросок с 5-6 метров волейбольного мяча в стену из-за головы.
8. Бросок теннисного мяча кистевым движением, вторая рука фиксирует локоть.
9. Бросок теннисного мяча с места выше волейбольной сетки с расстояния 2-х метров от нее (угол вылета мяча 40-50°).
10. Бросок теннисного мяча с шага выше волейбольной сетки (угол вылета мяча 40-50°).

Параллельно с выполнением тренировочных упражнений уделяется повышенное внимание основным моментам метания мяча. Здесь перечислены технические параметры спортсмена, который является правой рукой:

1. Левая нога находится в опорном положении на 20-25 см впереди проекции центра тяжести спортсмена, мяч ниже плеча на 20-25 см сзади.
2. Разворот правой ноги, поворот таза, левая нога становится прямой.
3. Разворот плеч перпендикулярно направлению броска.
4. Хлестким движением рука с мячом выносится вперед.
5. Выпуск снаряда.
6. Стопорящее движение правой ногой.

Третий этап обучения.

На 3-м этапе обучения в группе НП-3 увеличивается нагрузка. Метание теннисного мяча несет уже дополнительную функцию. На открытом воздухе тренировки проводятся с мячом весом 140 г и снарядом для метания. В спортивном зале тренировочная работа осуществляется волейбольными, баскетбольными (облегченными) и набивными мячами, весом до 1 кг. Уделяется углубленное внимание технике метания. И если в метании мяча весом 140 г и снаряда весом 140 г все, от начального разбега до финального усилия, является схожим, то само финальное усилие существенно различается. Если мяч выпускается кистью руки строго параллельно разбегу (четыре пальца руки находятся сзади мяча, а большой палец сбоку спереди мяча), то финальное усилие в метании снаряда выполняется с небольшой подкруткой. Снаряд получает вращательное движение (сначала лежит в ладони, пальцы держат снаряд за заднюю часть сферы и направлены в сторону, противоположную разбегу).

Стоит заметить, что финальное усилие в метании снаряда схоже с финальным усилием в метании мяча. Угол вылета снаряда примерно на 5° больше, чем при метании мяча.

Также на занятиях производится закрепление пройденного материала. Занимающиеся выполняют метание или имитацию метания по следующей схеме:

1. Метание с места.
2. Метание из положения боком с поворотом туловища.
3. Метание с одного шага с поворотом туловища и «стопорящим» шагом.

После выполнения этих подводящих упражнений обычно проводится тренировка, направленная на развитие физических качеств метателей:

1. Метание набивных мячей в парах от груди.
2. Метание набивных мячей в парах от плеча.
3. Метание набивных мячей в парах из-за головы с шагом.
4. Метание набивных мячей из-за головы с шагом использования мышц ног.
5. Метание волейбольного мяча одной рукой из положения выше плеча (вторая рука фиксирует локоть).
6. Метание набивного мяча из положения сидя из-за головы.

7. Метание набивного мяча из положения лежа из-за головы.
8. Метание набивного мяча из полуприседа из под ног (работают кисти рук).
9. Метание набивного мяча из-за спины двумя руками (работают спина и кисти рук).
10. Имитация метания с резиновым амортизатором.
11. Имитация метания с гантелей.
12. Имитация метания с гимнастической палкой.
13. Метание теннисного мяча одной рукой в пол.

Также в тренировочное занятие на этом этапе можно включать подвижные игры, например: добежать до линии, метнуть мяч в стенку, поймать его, дотронуться до стены и бегом назад. Вышеуказанные упражнения обычно выполняются в спортивном зале.

На стадионе после разминки метатели обычно тренируются по следующей программе:

1. Стойка в положении «натянутого лука»: левая нога вперед и правая рука отведена назад.
2. Замах рукой, поворот туловища.
3. Метание с шагом.
4. Упражнение целиком (используя 1-3 упражнения) с имитацией бега на месте.
5. Упражнение целиком с медленного разбега.
6. Метание через высоко натянутую сетку (угол вылета 40-45°).
7. Подбрасывание, вращательное движение и ловля диска 1 кг.
8. Метание с полного разбега.
9. Метание с использованием скрестных шагов.

Выполнение тренировочной программы в полном объеме позволяет в дальнейшем перейти на более сложный вид метания — метание копья или диска. Так Роман Ряховский в 2019 году стал победителем первенства ЦФО России в Смоленске.

Рекорды Тульской области в метании снаряда ВФЛА весом в 150 гр.

Фамилия, Имя	Результат	год	место	организация	Место жительства	тренер
Возрастная категория до 11 лет включительно						
Ряховский Роман	56 м 25 см	2014	Адлер	МБУДО «ДЮСШ-2 Щекинского р-на»	с.Селиваново Щекинский р-н	Ряховский К.А.
Ряховская Маргарита	42 м 27 см	2018	Адлер	МБУДО «ДЮСШ-2 Щекинского р-на»	с.Селиваново Щекинский р-н	Ряховский К.А.
Возрастная категория 12-13 лет						
Ряховский Роман	72 м 50 см	2016	Тула	МБУДО «ДЮСШ-2 Щекинского р-на»	с.Селиваново Щекинский р-н	Ряховский К.А.
Чурикова Валерия	55 м 00 см	2017	Тула	СШОР «Легкая атлетика» г. Тулы	г. Тула	Кондрашин В.Т.
Возрастная группа 14-15 лет						
Ряховский Роман	85 м 99 см	2017	Адлер	МБУДО «ДЮСШ-2 Щекинского р-на»	с.Селиваново Щекинский р-н	Ряховский К.А.
Чурикова Валерия	60 м 56 см	2019	Адлер	СШОР «Легкая атлетика» г. Тулы	г. Тула	Кондрашин В.Т.

Рекорды Тульской области в метании снаряда ВФЛА весом в 150 гр.

Фамилия, имя	Результат	Год	Место	Организация	Место жительства	Тренер
Возрастная категория до 11 лет включительно						
Ряховский Роман	56 м 25 см	2014	г.Адлер	МБУДО ДЮСШ№2	с.Селиваново Тульской области	Ряховский К.А
Соенко Яна	50 м 11 см	2014	г.Адлер	СОШ п.Целина Ростовской области	п.Целина Ростовской области	
Возрастная категория 12-13 лет						
Ряховский Роман	71м 12см	2016	г.Казань	МБУДО ДЮСШ№2	с.Селиваново Тульской области	Ряховский К.А
Снигерева Виктория	57м 93см	2019	г.Адлер	Чуровская СОШ Удмуртия	п.Чурово Удмуртия	Агафонович А.В;Д.Н
Возрастная категория 14-15 лет						
Ряховский Роман	85м 99см	2017	г.Адлер	МБУДО ДЮСШ№2	с.Селиваново Тульской области	Ряховский К.А
Малых Ксения	64м 09см	2019	г.Адлер	ДЮСШ №1 Архангельск	г.Архангельск	Ушаков С.А