Контрольная работа

По дисциплине: Лёгкая атлетика с методикой преподавания

тема:

Методика обучения технике отдельных видов метаний в лёгкой атлетике (копьё, молот)

2010

**План**

1. Методика обучения технике метания копья

2. Методика обучения технике метания молота

Список литературы

**1. Методика обучения технике метания копья**

Задача 1. Ознакомить с техникой метания копья. Данная задача аналогична с техникой метания гранаты (мяча).

Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения занимающихся. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обложки, чтобы почувствовать хороший упор. Далее выполняются следующие упражнения:

метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука — сзади правой;

метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений — научить занимающихся прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы локоть метающей руки не сгибался заранее.

Задача 3. Обучить метанию копья с места.

Основные средства обучения:

имитация финального усилия из исходного положения — стоя левым боком по направлению метания, левая нога — впереди, рука с копьем над плечом отводится назад — вниз, правая нога сгибается на счет «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счет «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;

метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх —вперед метающей руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Для овладения заключительными движениями в метании копья следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым эспандером, с помощью партнера и на тренажере. Благодаря имитационным упражнениям занимающийся правильно ощущает ритм и формы броска. При этом важно, чтобы обучаемый, выполняя «взятие снаряда на себя», научился правильно проходить положение «лука» с выведением локтя вверх. Освоение перехода скрестного шага к финальному усилию облегчают звуковые ритмы.

Задача 4. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов.

Большинство из основных элементов этой задачи осваивается упражнениями в облегченных условиях. Отведение копья тесно связано с выполнением бросковых шагов, с поворотом туловища вправо и продвижением боком. Основные упражнения обучения:

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения — стоя лицом вперед, левая нога — впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем — над плечом, кисть — на уровне головы, острие копья направлено вперед —вниз. Далее делается шаг правой ногой и одновременно туловище поворачивается вправо, рука отводится прямо — назад; шаг левой ногой — полный поворот вправо и выпрямление руки с копьем сзади на высоте плеча, острие копья находится на уровне лица;

из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;

имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нем. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения — стоя лицом вперед, левая нога — впереди, рука со снарядом под плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога опускается на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;

то же, но с последующим легким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

В результате выполнения этих упражнений занимающиеся должны овладеть целостной структурой движений после второй контрольной отметки в облегченных условиях и с шага, затем связать это движение с финальным усилием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Задача 5. Обучить технике метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого спортсмена индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и скорости, Которую они развивают.

Вначале делается разметка разбега, а в процессе совершенствования она уточняется. Размечая разбег, следует отметить 3 — 4 длины Копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от нее отмеряют ещё длину 6 — 7 копий и делают исходную отметку, которая являйся началом разбега.

Для овладения техникой разбега применяются следующие упражнения:

пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога — впереди, рука с копьем — над плечом. Несколько раз обучающиеся пробегают расстояние до второй контрольной отметки с уточнением, куда попадет левая нога;

пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом уточняется место остановки метателя, с которого он выполняет бросок;

метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удержать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;

подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся многократно пробегает предварительную часть разбега с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем замеряется стопами или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;

метание копья с помощью разбега с продолжением уточнения расстояния. Главное, на что должен акцентировать внимание преподаватель, решая данную задачу, — это выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с финальным усилием. Другие, более второстепенные элементы техники будут осваиваться обучаемыми на протяжении длительного времени.

Задача 6. Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомить занимающихся с различными вариантами выполнения отведения снаряда и способами проведения финального усилия. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья, а также определить пути дальнейшего совершенствования этого вида легкоатлетического спорта (рис. 1).

Рекомендуем подробно рассмотреть «Примерный план обучения технике метания копья».

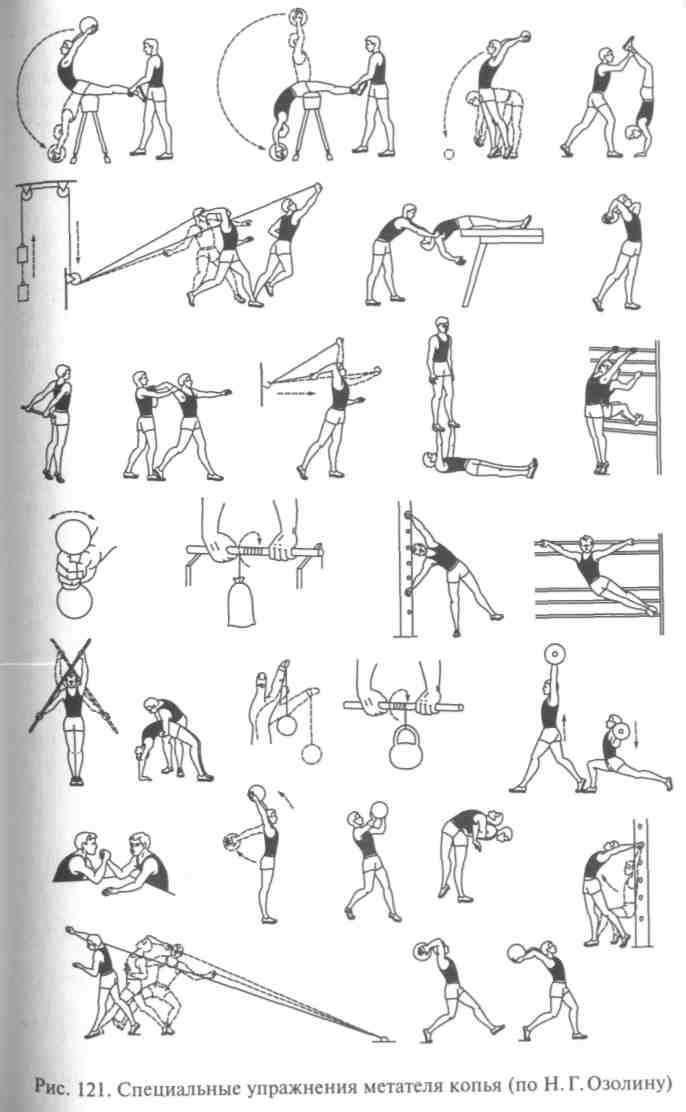


Рис.1. Специальные упражнения метателя копья

**2. Методика обучения технике метания молота**

Метание молота является сложным по координации двигательным действием, требующим от занимающихся большой физической силы. Поэтому обучение технике метания молота должно быть построено с учетом особенностей физического развития и двигательного опыта занимающихся.

Вес снаряда при обучении должен соответствовать весу и силе занимающегося. При овладении техникой метания молота также используются вспомогательные снаряды.

При обучении технике метания молота необходимо соблюдать меры безопасности. Метание молота следует выполнять только на специально оборудованных площадках и секторах.

Задача 1. Ознакомить с техникой метания молота.

Данная задача решается с помощью показа и объяснения техники метания молота в целом и по частям. Рассказ об основных моментах техники метания данного снаряда сопровождается показом кинограмм, фотографий, рисунков, плакатов и видеозаписей. С целью показа техники метания молота могут быть использованы тренировки и соревнования. Обучающихся знакомят с правилами соревнований и оборудованием мест для занятий.

Задача 2. Обучить способу держания молота и технике предварительных вращений.

После ознакомления обучающихся с техникой метания молота в целом необходимо изучить способ держания снаряда. Для этого нужно взяться за ручку молота сначала левой рукой, затем положить на нее правую руку, чтобы ощутить удобство хвата. Затем молот поднимают перед грудью и встряхивают им несколько раз.

Предварительные вращения следует выполнять в полуприседе, перенося вес тела с одной ноги на другую, в направлении, противоположном положению молота (рис. 2).

Для освоения техники предварительных вращений следует применять вращение молота с приседанием и вставанием, держа его одной или двумя руками. Для этой цели также используются вспомогательные снаряды (набивные мячи на лямках, гири, мешки с песком, палки).

Для изучения предварительных вращений применяется целый ряд специальных упражнений:

- вращение молота левой рукой создает правильное представление о работе мышц туловища во время предварительного вращения, приучает к правильному противодействию силе его тяги;

вращение молота правой рукой улучшит равновесие и владение снарядом;

вращение молота двумя руками, приседая и вставая;



Рис.2.

- вращение молота двумя руками в ходьбе. Делать шаг левой ногой, когда молот проходит вверху, и шаг правой ногой, когда молот внизу;

- вращение разнообразных снарядов на месте и в ходьбе.

Усвоив технику предварительных вращений молота, можно переходить к увеличению скорости раскручивания снаряда.

Задача 3. Обучить технике поворота с молотом.

Обучение технике поворотов в метании молота следует начинать с изучения движения ног, выполняя имитационные упражнения без снаряда на два счета.

На счет «раз» выполняется первая половина поворота (двухопорное положение), на счет «два» — вторая половина поворота (одноопорное положение).

Затем это упражнение следует выполнять без счета, слитно, с равномерной скоростью. Руки, при выполнении поворотов, следует держать соединенными вместе, поднятыми вперед — вниз — вправо. Голову нужно держать прямо лицом к снаряду, на ноги не смотреть.

Для развития «чувства равновесия» выполняются упражнения поворотов с закрытыми глазами.

При обучении технике поворотов необходимо применять разнообразные специальные упражнения с открытыми и закрытыми глазами.

Только после освоения этих упражнений можно изучать повороты с молотом.

Задача 4. Обучить технике финального усилия.

Основным упражнением для обучения технике финального усилия является метание молота с одним поворотом.

Для овладения техникой финального усилия, а также развития силы и быстроты применяются следующие специальные упражнения:

- метание ядра или гири двумя руками через голову назад;

метание ядра или гири двумя руками влево — назад —вверх;

метание ядра двумя руками с одним поворотом;

метание гири двумя руками с одним поворотом;

метание веса с одним поворотом;

метание набивного мяча на лямке с одним поворотом;

вырывание гири левой рукой с поворотом;

метание молота с одного, двух, трех поворотов.

Задача 5. Обучить технике метания с поворотами.

При обучении данной технике следует соблюдать постепенность и последовательность. Для овладения техникой метания с поворота предлагаются основные упражнения:

- метание молота с одного поворота;

метание разных снарядов (набивного мяча с лямками, гири, веса и других) с тремя и более поворотами;

метание облегченного молота с тремя-четырьмя поворотами;

метание молота на технику;

- метание молота на дальность с закрытыми глазами.

Вначале эти упражнения выполняются без финального усилия, и молот выпускается по инерции. Затем все метания выполняются в полной координации.

При овладении техникой метаний с поворотами решаются следующие задачи:

Овладеть движением левой ноги для создания целостного вращательно-поступательного движения.

Сохранить устойчивое динамическое равновесие за счет переноса веса тела на левую ногу и перехода на нее.

Выполнять движения без пауз в работе левой ногой и своевременно ставить на опору правую ногу, не теряя на ней равновесия.

Овладеть обгоном ногами и тазом снаряд за счет ускоренной постановки правой ноги на опору.

Создать основу правильного ритма за счет более быстрого выполнения второго и третьего основных поворотов.

Стабилизация техники метания молота в целом требует длительного времени.

В дальнейшем следует чередовать метания на результат и на технику (см. рис. 3).

Задача 6. Совершенствование техники метания молота.

Для совершенствования техники метания молота можно использовать все описанные ранее упражнения, а также:

метание молота из круга, при этом соблюдаются правила соревнований;

метание молота разного веса и с разной интенсивностью;

- метание молота на прикидках и соревнованиях.

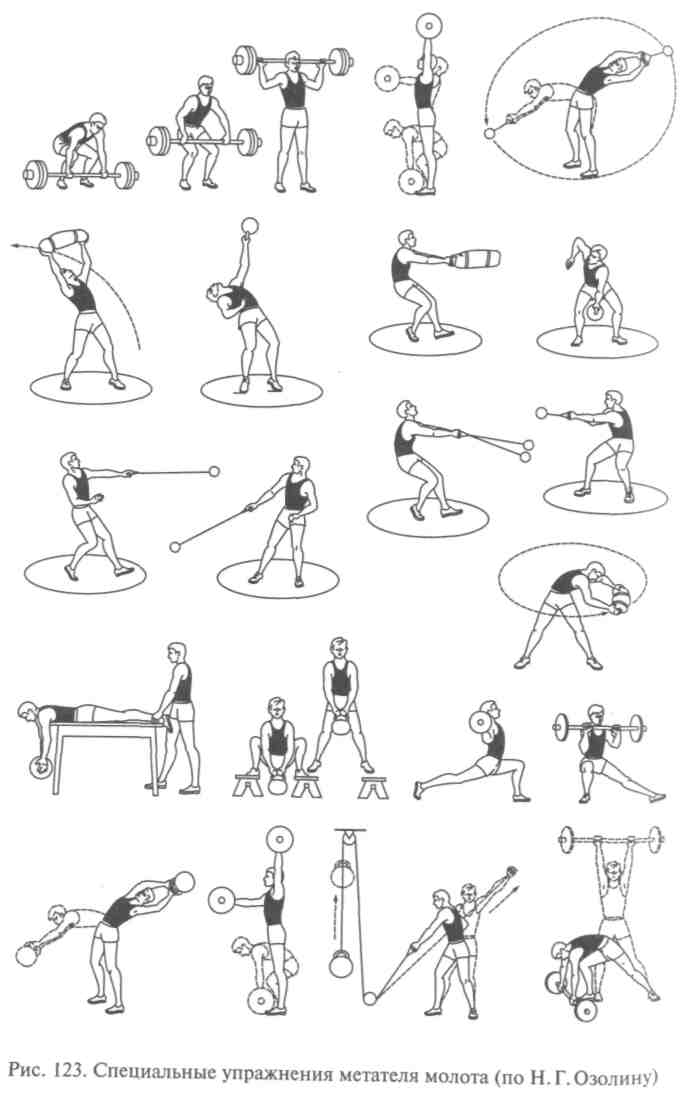


Рис.3. Специальные упражнения метателя молота

**Список литературы**

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 1986.
2. Зелинченок В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. - М., 2000.
3. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, В.З.Сирис, В.П.Теннов. — М., 1987.
4. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
5. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колод-ницкий. — М., 1993.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М., 2002.
8. Селуянов В.Н., Сарсания С. К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. — М., 1987.