

**Методика обучения
технике метания гранаты и мяча**

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча	
1. Краткий рассказ об истории и технике метания гранаты и мяча	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники метания гранаты или мяча	Сначала показать технику метания сбоку, затем сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения
3. Демонстрация техники метания на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела метателя в отдельные ключевые моменты движения
Задача 2. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда	

Средства	Методические указания
1. И.п.- ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками	Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются
2. И.п.- ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой	Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться
3. И.п. - ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы в цель	Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска
4. И.п. - стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась
5. И.п. - стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки	Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину

Задача 3. Обучить финальному усилию	
1. И.п. - стоя левым боком в сторону метания, левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45°), правая нога согнута. Бросок гранаты или мяча вперед-вверх	Движение начинается с разгибания и поворота правой ноги, снаряд не опускается ниже плеча метаемой руки
2. И.п. - стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча в цель за счет хлестообразного движения руки	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска
3. Имитация броска гранаты или мяча с места с сопротивлением партнера (партнер держит метаемого за руку)	Выполнять медленно. Партнер следит за последовательностью включения звеньев в работу и наличием постоянной тяги руки
4. И. п. — стоя левым боком в сторону метания расстояние между стопами 70-90 см). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед- вверх	При повороте отводить гранату за спину, не опуская ее ниже оси плеч. Движение выполнять слитно без остановки
5. И.п. - стоя на согнутой правой ноге постановка левой и метание снаряда вперед-вверх	Левую ставить как можно дальше перед собой, но при этом вес тела сохранять на правой
Задача 4. Обучить метанию с бросковых шагов	
1. Ип. — стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча с одного шага	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
2. Ип. — стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны, Метание гранаты или мяча со скрестного шага	Сначала выполнять медленно с ходьбы, затем с прыжка и с бега. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
3. Ип. — стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты или мяча со скрестного шага в цель	Цель расположить на расстоянии 10-12 м от линии броска
4. Метание отведенного снаряда с двух	Выполнять с постепенным

шагов разбега	ускорением
5. Метание отведенного снаряда с 4-8 шагов разбега	Следить за сохранением положения снаряда в отведенной руке

Задача 5. Обучить технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча

1. Имитация отведения гранаты или мяча на 2 шага ходьбы	Выполнять медленно с остановками в каждом шаге и фиксированием положения гранаты или мяча
2. И. п. - граната у плеча или внизу. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в ходьбе, постепенно переходящей в бег	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п. При освоении движения постепенно увеличивать скорость перемещения
3. Серийное выполнение имитации отведения гранаты или мяча в беге	Выполнять на 2 шага отведение и на 2 шага возвращение в и.п.
4. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда	Первые 2 шага -ходьба, остальные - бег; по мере освоения увеличивать длину разбега





Средства	Методические указания
5. Выполнение полного разбега (с попаданием на контрольные отметки) с отведением снаряда, но без метания	Выполнять без снаряда, обращать внимание на точность попадания на контрольные отметки
Задача 6. Обучить технике метания гранаты и мяча с полного разбега	
1. Метание набивного мяча двумя руками с полного разбега	Мяч держать над головой. Обращать внимание на ритм разбега
2. Имитация метания гранаты или	Выполнять без снаряда. Обращать

мяча с полного разбега	внимание на ритм разбега
3. Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости	Начало разбега выполнять медленно, сосредоточившись на правильном выполнении обгона снаряда на последних шагах
4. Выполнение метания в цель с полного разбега	Цель расположена на высоте 1-2 м и на расстоянии 15-20 м
5. Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки	Обращать внимание на подбор и точность выполнения разбега

Задача 7. Совершенствование техники метания гранаты и мяча

1. Метание облегченных снарядов	Выполнять с максимальной скоростью
2. Метание гранаты или мяча на точность (показать заданный результат)	Обращать внимание на точность разбега и корректировку угла вылета снаряда
3. Метание утяжеленных снарядов	Увеличение веса снаряда не должно ломать структуру движений и технику метания
4. Метание гранаты или мяча на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	добиваться максимального результата

**Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и
рекомендации по их исправлению
(по А.М.Шурину, переработано)**

Ошибки	Исправление ошибок
<p>1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов</p> 	<p>Многократно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперед назад такт беговым шагам</p> 
<p>2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя») метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд</p> 	<p>Многократно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней части стопы и сильно отталкиваться от грунта</p> 

3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счет растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме плохо контролируется приход в исходное положение перед



Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счет частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками



Ошибки

4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы наружу и туловище отклоняется назад



Исправление ошибок

Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам)



В бросковой части разбега

1. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах



Многократно отводить гранату на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч









2. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске





Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой



Ошибки	Исправление ошибок
<p>3. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего - отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор</p> 	<p>Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии</p> 
<p>4. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подседание на правой ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска</p> 	<p>Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага</p> 

<p>5. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по сравнению с оптимальными: а) шаг- прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску</p> 	<p>Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стон (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага</p> 
<p>6. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу — остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения</p>	<p>Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трех и четырех бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины</p>

В финальном усилии

<p>1. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз</p> 	<p>Проводить многократные броски снарядов с трех-четырёх шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска</p> 
--	--





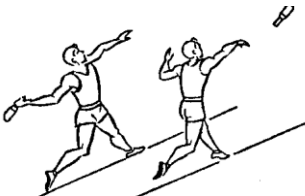
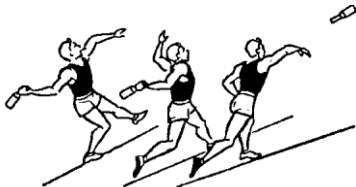
2. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полета прижимается к земле и быстро теряет скорость полета



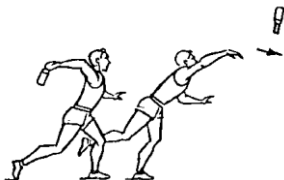
Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трех и четырех бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвертом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось



Ошибки	Исправление ошибок
<p>3. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда</p> 	<p>Применять броски снарядов с трех шагов и с полного разбега</p> 
<p>4. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит через сторону</p> 	<p>Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега</p> 
<p>5. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево</p> 	<p>Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега</p> 

ошибки	Исправление ошибок
<p>6. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм</p> 	<p>Метать различные снаряды с трех бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом</p> 
<p>7. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий</p> 	<p>Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии</p> 
<p>8. Излишний стопор левой ногой из-за ее постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском</p> 	<p>Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега в темпа</p> 

9. Метатель преждевременно наваливается вперёд при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и равного начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается



Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа

