

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе"



Техника метания легкоатлетических снарядов

Выполнила: Исаева Анастасия,
группа 169-1э

Проверил преподаватель: Алипов В.Е.

ВИДЫ

Метания характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног. Чтобы метать снаряды, необходим высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умения концентрировать свои усилия. Метания представляют собой упражнения в метании гранаты и мяча, а также в толкании ядра на дальность. В зависимости от способа выполнения легкоатлетические метания делятся на:

- броски из-за головы (граната, мяч);
- толчком (ядро);
- метания (молота, диска, копья).

Знаете ли вы? Большинство видов спорта, в том числе метание, изначально практически не имело правил, а те, что используются в соревнованиях сегодня, были определены и обобщены в XIX веке.



Броски из-за головы

Для броска копья, рука заносится над плечом.

Дистанция для выполнения – прямая полоса, около 400 м длиной. Зона метания ограничивается чертой, за которую нельзя заходить в прыжке.

Техника выполнения:

1. Атлет отходит к дальнему краю дистанции. Рука со снарядом поднимается над ухом, наконечник копья чуть приподнят.
2. Делая первый шаг, руку с копьем отводят назад, и снаряд выравнивается в горизонтальной плоскости. Рука с копьем становится перпендикулярна груди.
3. К третьему шагу рука выпрямляется для броска, спортсмен отталкивается ногами и бросает снаряд. Руку с гранатой также заносят над плечом. Бросок может выполняться с места, со скачка или в разбеге.

Важно! Энергию для броска производят ноги в момент толчка, а не руки. Ноги работают, как кнут, подгоняющий снаряд. Руки всего лишь сохраняют энергию, придают ей направление и завершают бросок.



Толчком

Толкание ядра может выполняться с места, с шага, со скачка. Атлет может двигаться боком или с поворотом. Таким же образом, как и ядро, можно бросать мяч. Скорость его полёта зависит от того, какое начальное ускорение снаряд получил от системы «спортсмен + снаряд».

Техника выполнения:

1. Атлет становится как можно дальше от центра круга, так как двигаться при броске он будет к его центру.
2. Опорной ногой обычно бывает правая, и центр тяжести переносится на неё.
3. Чтобы набрать базовую скорость, атлет начинает раскачиваться в плоскости метания.
4. Когда набрана достаточная для броска энергия, делается замах второй ногой назад.
5. Затем следует рывок тела вперёд, толчок опорной ногой с выпрыгиванием в центр площадки. Прыжок должен следовать вдоль поверхности земли, а не вверх, на высоту не более 25 см.
6. Вместе с прыжком ядро уходит вперёд, принимая ускорение от толчка спортсмена. Угол полёта – около 45 градусов.
7. Теперь нужно стабилизировать положение тела. Для этого вес переносится на маховую ногу с одновременным движением назад. Так происходит торможение.
8. Выбросив ядро, атлет меняет положение ног, и таким образом происходит торможение и выравнивание.

Знаете ли вы? Герой ирландской мифологии Кухулин был славен интересной техникой метания копья – «бросок лося». Воин бросал своё копье в противника ногой из-под воды.



Метани

Я
На технику оказывает влияние форма снаряда, масса и удобство броска. Поэтому для каждого снаряда – она своя.

В целом можно отметить общие этапы для выполнения:

1. подготовка;
2. разбег;
3. бросок;
4. торможение.

Основная задача подготовки – придать снаряду наибольшую скорость. В момент набора энергии или разбега мышцы плечевого пояса и предплечья создают скорость движения снаряду. Затем в работу включаются мышцы нижних конечностей и туловища. Именно от них зависит правильная траектория полёта.

Важно! Чрезвычайно важным является то, что тело должно увлекать снаряд за собой и задавать траекторию, а не устремляться за снарядом. Это два принципиально разных мышечных усилия.

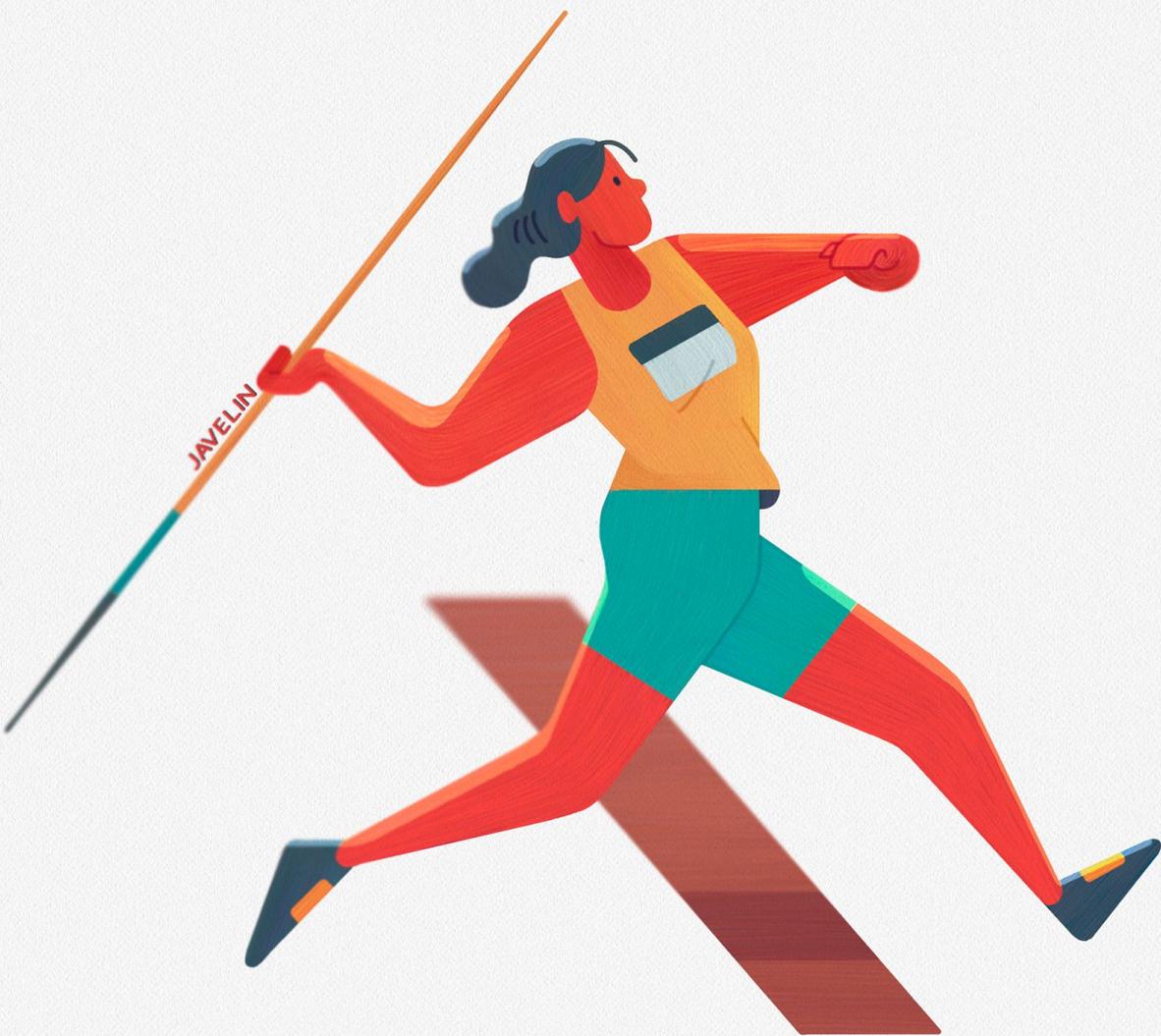
Держание снаряда

Снаряд необходимо держать с помощью одной руки. Исключение – молот, его нужно держать двумя руками. Точка касания должна способствовать правильной фиксации, которая будет оптимальной в момент броска и не позволит упасть или изменить направление в момент набора энергии.

Положение руки зависит от техники выполнения броска: на уровне плеча, над головой, перед собой. Правильное положение рук для каждого снаряда подробно описывается в технике выполнения броска.

Очень важно укреплять мышцы руки, поскольку сила руки влияет на результативность броска и его дальность.

Важно! Если у вас не получается бросить снаряд далеко – уменьшайте вес, оттачивайте технику броска и делайте упражнения на укрепление мышц.



Меры

безопасности

Для участия в соревнованиях допускаются использование только тех снарядов, которые соответствуют установленным для конкретного вида параметрам (длина, вес). Не разрешается перемещаться по спортивной площадке в момент полёта снаряда.

В качестве профилактики травматизма, также учитывают следующие факторы:

- для метания диска или молота место его броска огораживают специальной сеткой;
- все крепления и сетки проверяются на надёжность;
- снаряды должны быть сухими (даже если на площадке недавно шёл дождь);
- перед выполнением броска рекомендуется разогреть мышцы разминкой;
- нельзя проводить метания во встречных направлениях одновременно;
- перед началом метания, обязательно звучит команда-предупреждение;
- в момент броска все должны смотреть в направлении движения, чтобы успеть уклониться.

Знаете ли вы? Самое раннее упоминание о метании молота относится к эпохе правления Эдуарда III (1327–1377 гг.). Своим указом король запрещал метание молота вместе с другими видами спорта для того, чтобы люди не пренебрегали тренировкой стрельбы из лука.

An illustration of a woman with black hair in a ponytail, wearing a blue and pink athletic outfit and black shoes. She is shown in profile, pulling a black oval weight on a rope. The background features abstract geometric shapes in shades of beige and orange. A semi-transparent light blue rectangle is overlaid on the image, containing the text.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ