

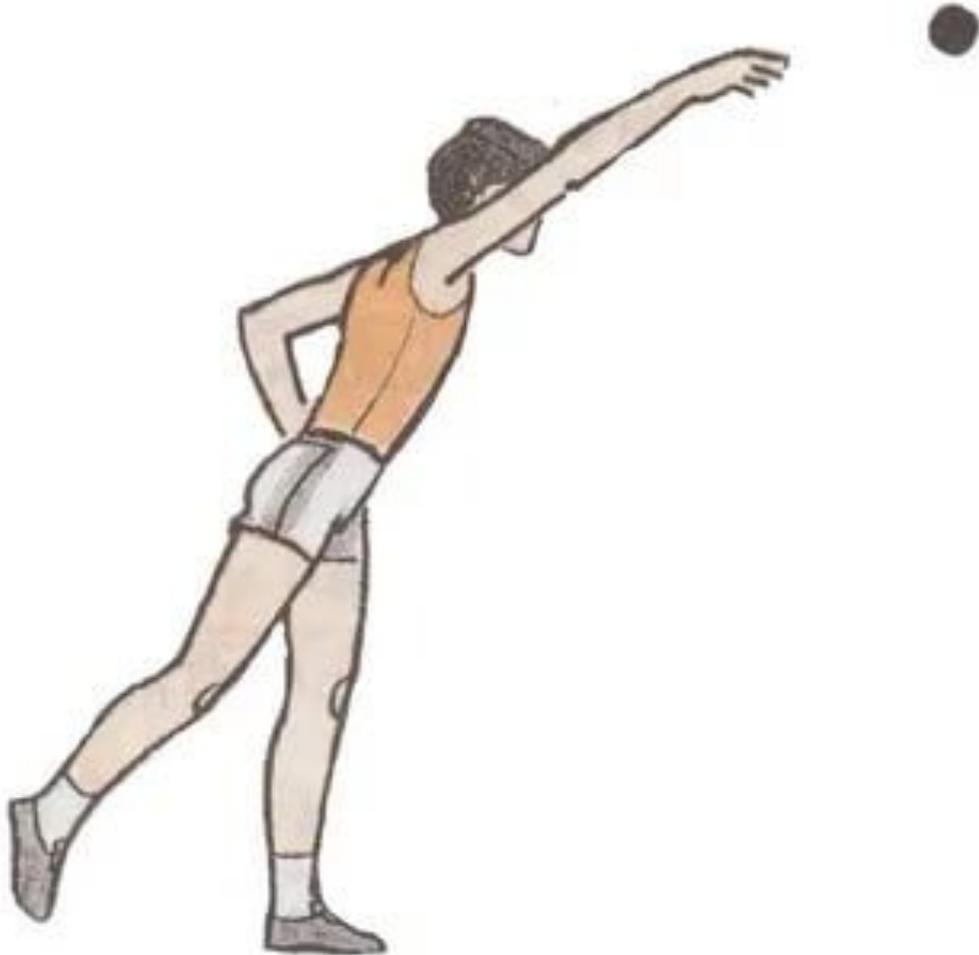
Техника метания малого мяча.

ВЫПОЛНИЛА:ФИЛАТОВА Н.Ю.



История

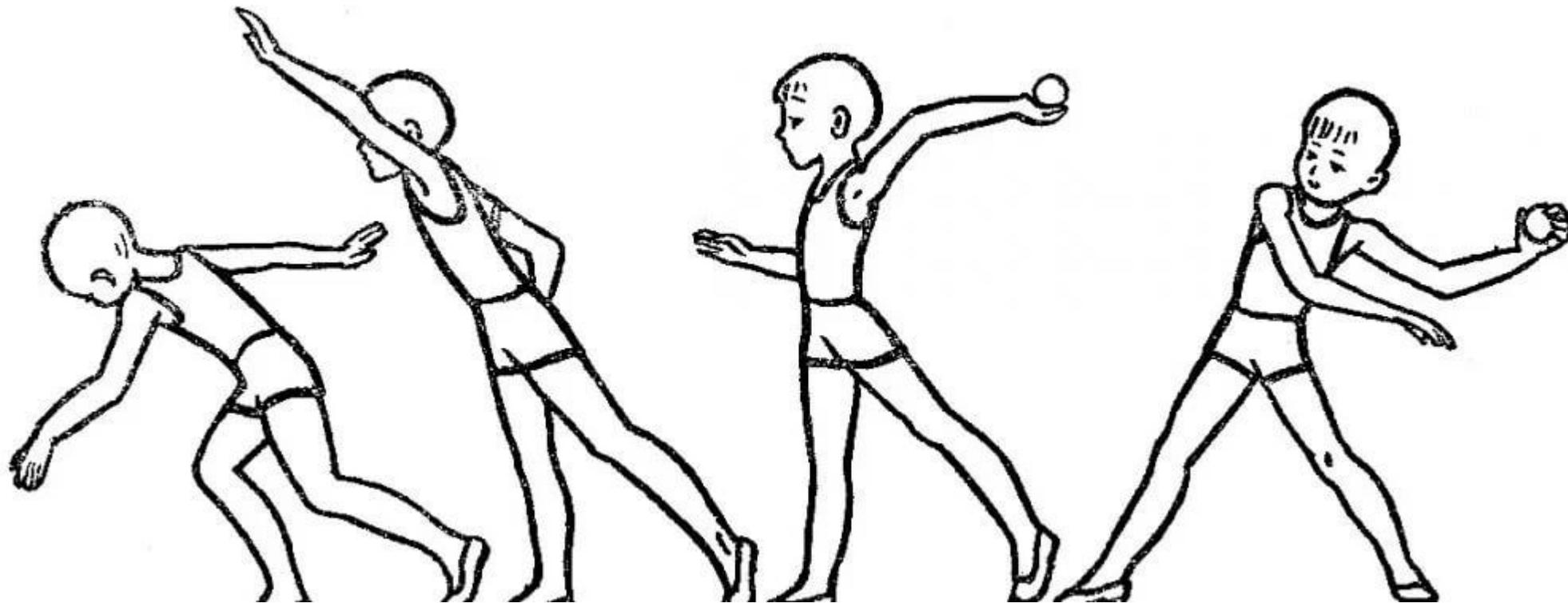
Метание копья - это спортивная легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда «копья» на дальность. Метание копья является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1908 года, для женщин с 1932 года. Метание копья - входит в состав легкоатлетических многоборий. Метание копья знакомо людям с древних времен. С помощью копья люди охотились на зверя и воевали с соседними племенами. И не случайно, метание копья было включено в программу соревнований Олимпийских игр в Древней Греции. Хорошее владение копьем было очень нужным в те времена. Когда появился порох и огнестрельное оружие, военное значение копья утратило прежнюю актуальность.



● Метание мяча - издавна известное упражнение легкой атлетики, развивающее координацию движений, а также требующее от спортсмена определенной ловкости и сноровки. Цель проста: перемещение снаряда на максимально далекое расстояние. Однако, подобный вид спорта является элементарным лишь поначалу.

Что касается истории возникновения данного вида спорта, возник он в Древней Греции, где и вошел в перечень Олимпийских видов спорта. Впрочем, это относится и ко всем остальным видам метания (копья, молота) и толканию ядра.

Дальность полета малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол 40-43 градуса), сопротивление воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. Скорость полета зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд. Результат в метании мяча зависит от скоростно-силовой и технической подготовки.



Техника метания малого мяча

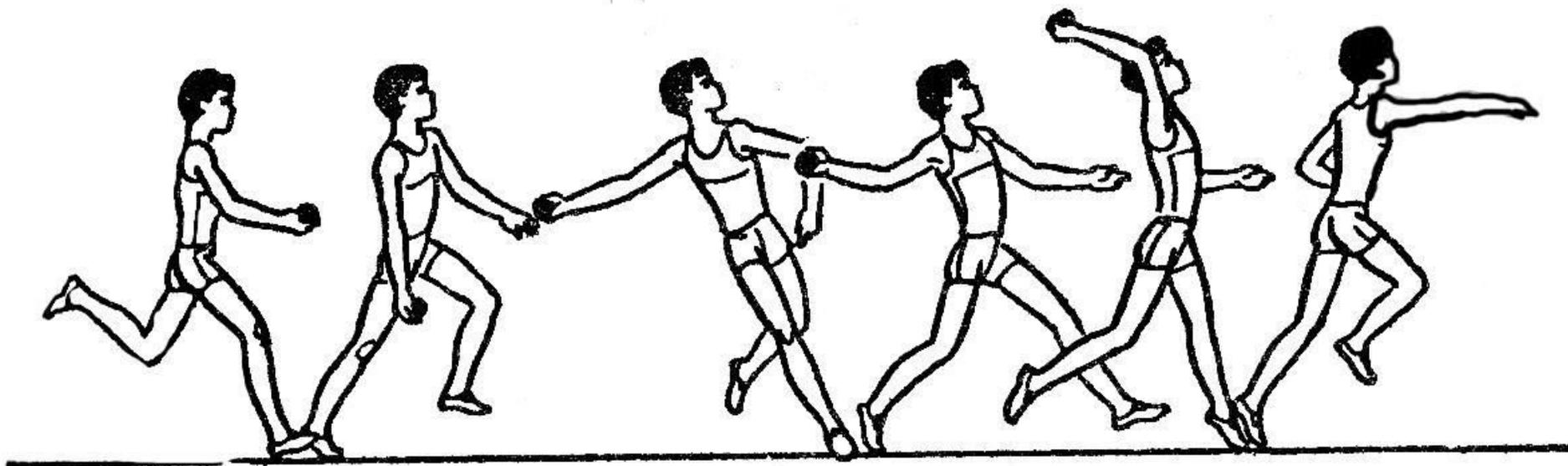
Одним из средств **физического** развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей. По технике исполнения оно в значительной степени сходно с техникой метания копья. Поэтому на начальном этапе обучения метание мячей становится эффективным средством, используемым для освоения техники данного вида. В соответствии со школьной программой метание малых мячей проводится на дальность с места и с разбега, когда техника движений в основном идентична технике метания копья, а также в вертикальные и горизонтальные цели.



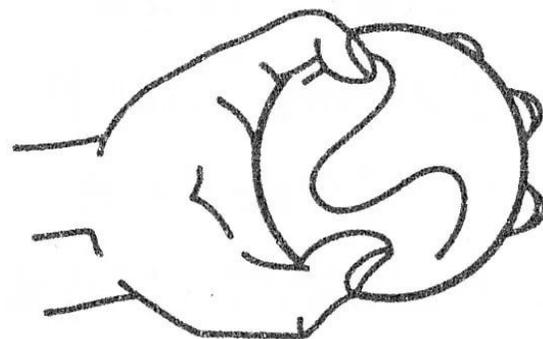
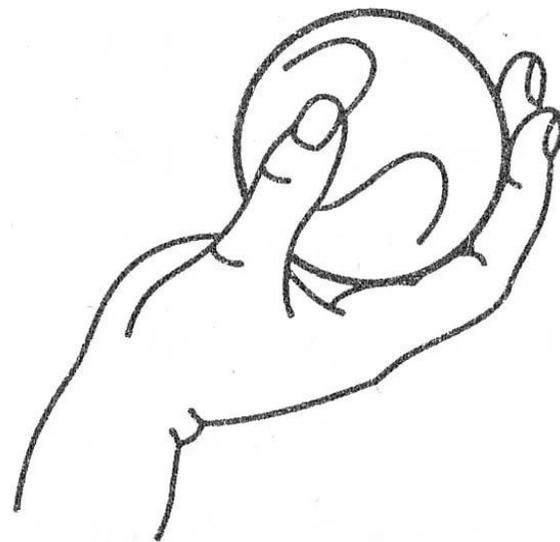
Общая структура движения складывается из ряда фаз.

Предварительная часть метания подразделяется на держание снаряда и разбег, который состоит из двух фаз (предварительной и заключительной — бросковых шагов).

Финальная часть включает в себя элементы финального усилия и фазу сохранения равновесия после броска

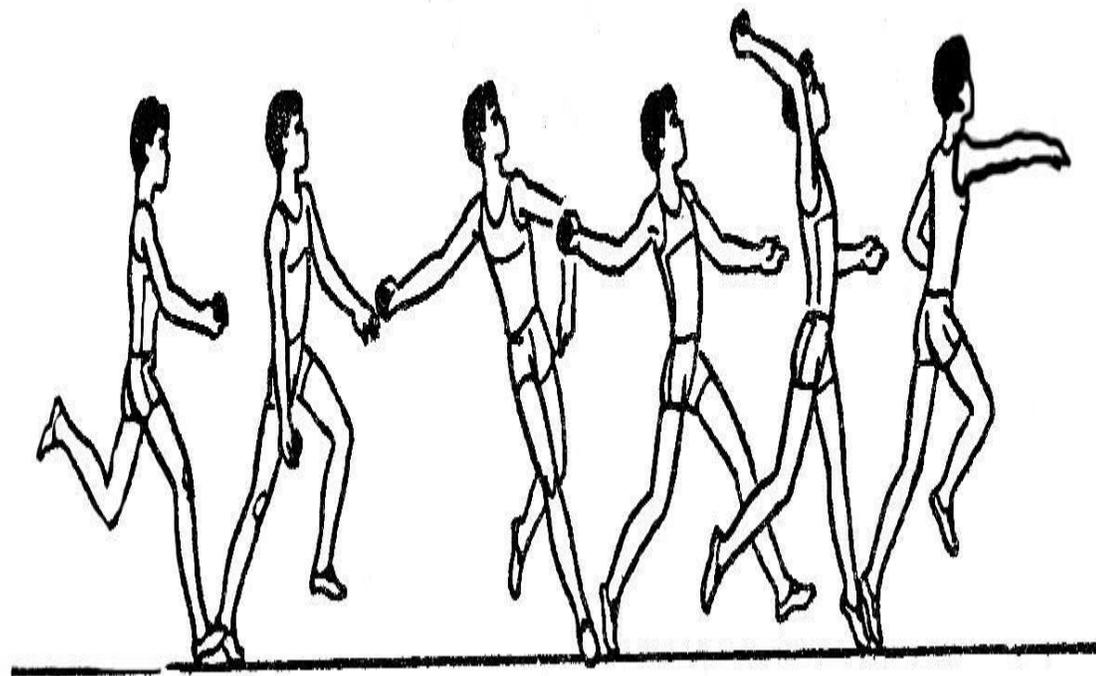


Держание снаряда. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метательной руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

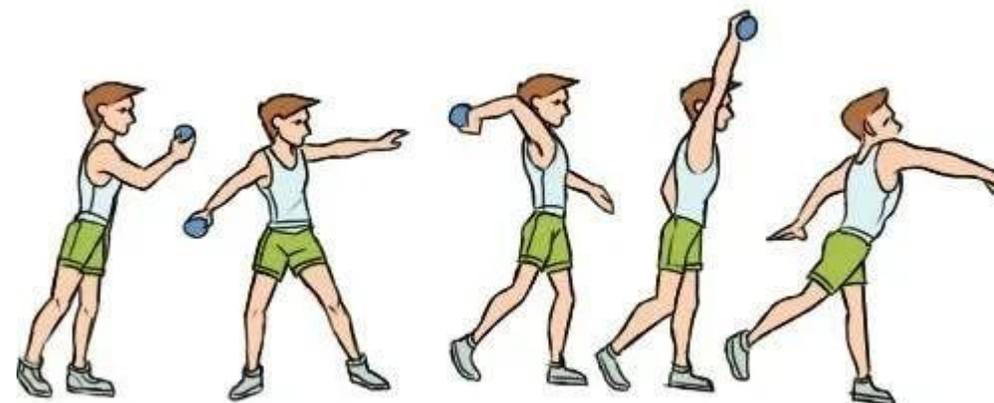


Разбег.

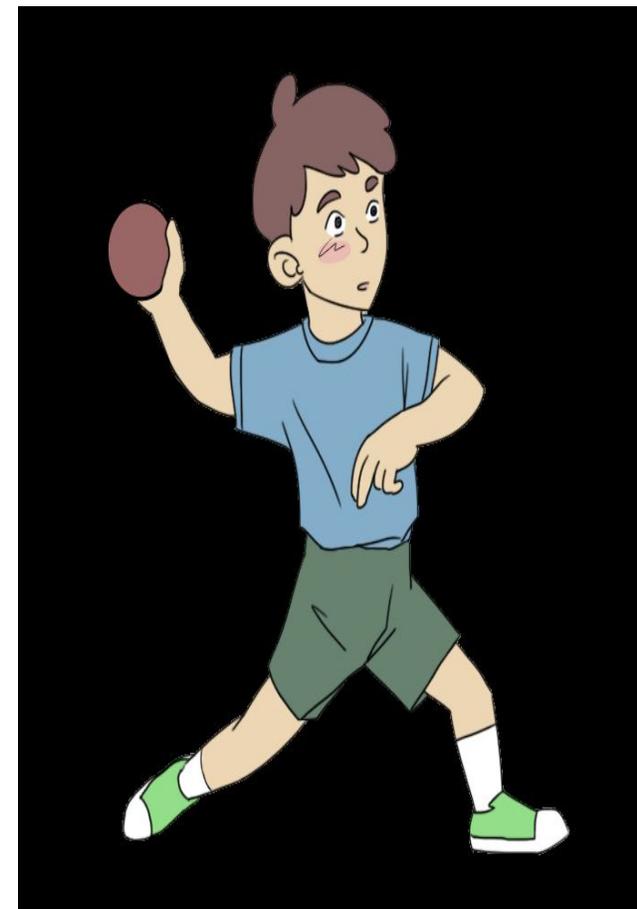
Первая (предварительная) фаза разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 — 12 беговых шагов.



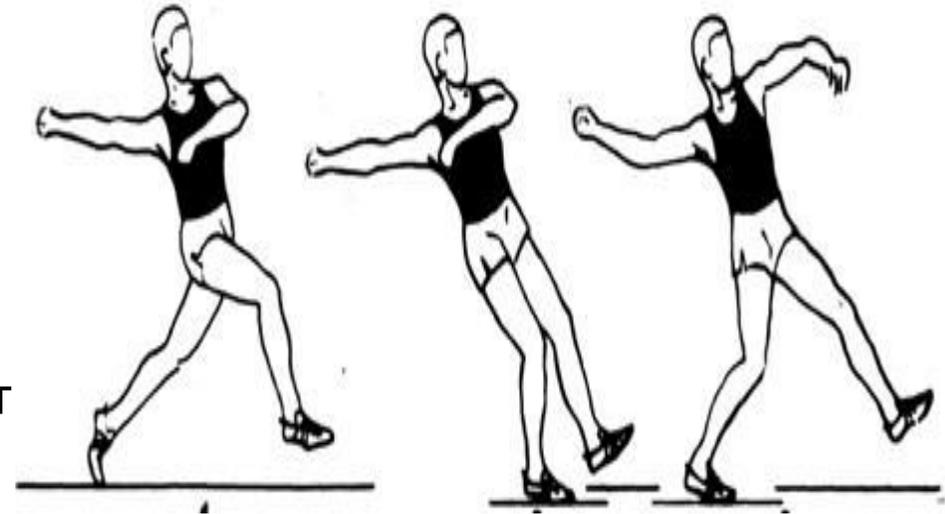
Вторая (заключительная) фаза разбега, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).



Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед. Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла 90° от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. Таз в этом шаге также поворачивается направо, примерно на 45° . Кисть руки со снарядом располагается немного выше одноименного плеча. Между выпрямленной правой рукой и туловищем образуется прямой угол, который сохраняется в дальнейших движениях. Для поддержания скорости рекомендуется удерживать вертикальное положение туловища. Важно при выполнении шагов разбега свести к минимуму вертикальные колебания ОЦМТ. Подбородок находится у левого плеча. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда. После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда.

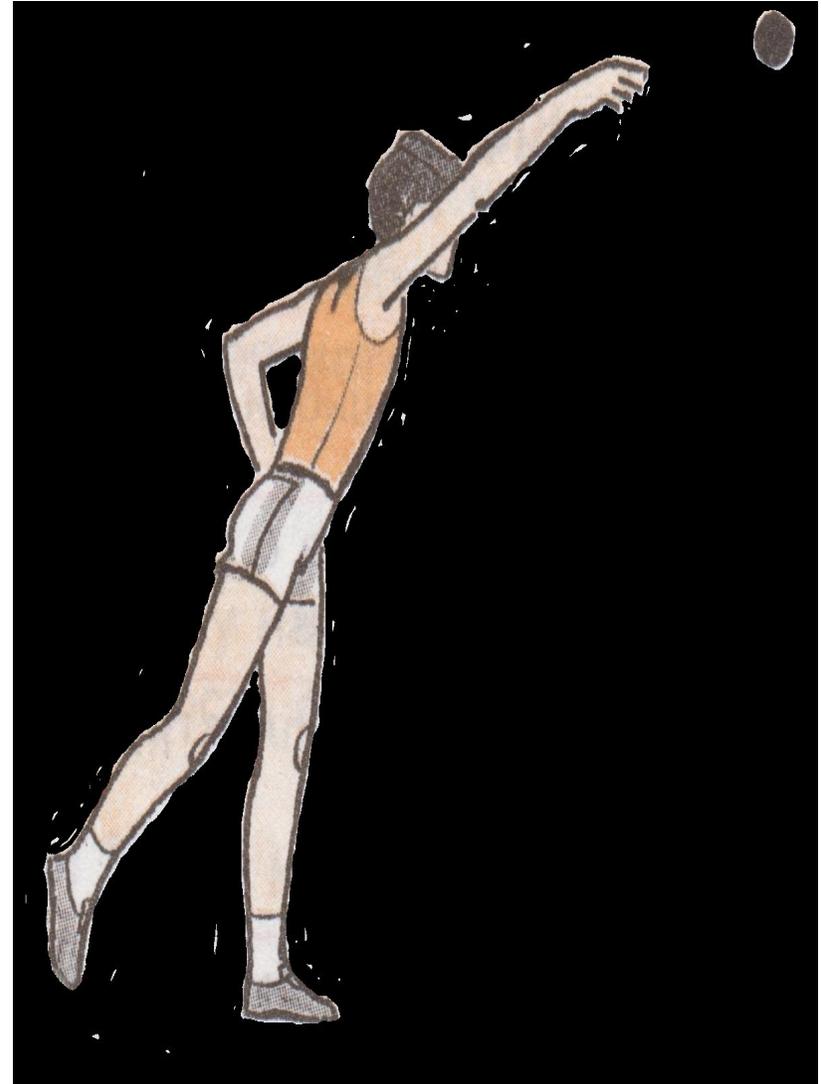


Третий шаг называется скрестным. Он является связующим звеном между предварительной и финальной частью разгона снаряда. Основная его задача заключается в осуществлении «обгона» снаряда и своевременном выносе левой ноги вперед при постановке правой на опору. Скрестный шаг выполняется путем активного сведения бедер и проталкивания левой ногой, что придает дополнительное ускорение нижним звеньям тела метателя и выводит ось таза вперед по отношению к оси плеч. Таким образом происходит «обгон» снаряда, в результате которого выполняется предварительное натяжение мышечных групп, участвующих в финальном усилии. Туловище при выполнении данного шага отклоняется назад, и плечи увеличивают поворот вправо. Заканчивая скрестный шаг, стопа правой ноги ставится с внешнего свода на пятку с последующим перекатом на носок. Постановка ноги осуществляется близко к проекции ОЦМТ



Финальное усилие

Заключительная фаза броска начинается до постановки левой ноги в четвертом бросковом шаге в момент прохождения ОЦМТ над правой опорной ногой. Этот шаг выполняется без фазы полета. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска: Заклучительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным движением — «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и



ВИДЫ

МЕТАНИЯ

- метание в цель с места

- метание из-за

головы

- метание прямой рукой

сверху

- метание прямой рукой

снизу

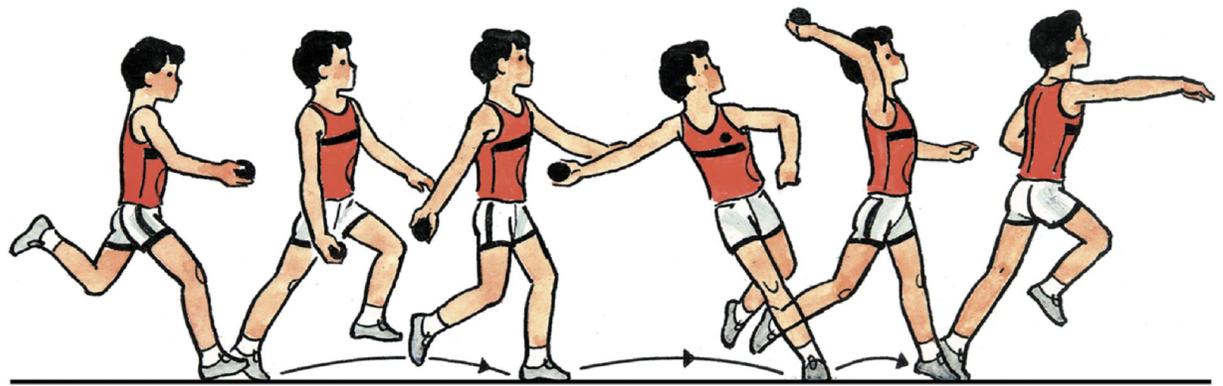
- метание прямой рукой

сбоку

- метание с четырех шагов

- метание с разбега







***спасибо за
внимание***