



*Презентация на тему:
Техника метания малого
мяча.*



История



МЕТАНИЕ МЯЧА БЫЛО ПОПУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЕМ У ВСЕХ ГРАЖДАН В АНТИЧНЫХ ГРЕЦИИ И РИМЕ. А В ДРЕВНЕЙ СПАРТЕ МЯЧ БРОСАЛИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ВОИНОВ. СНАРЯДЫ ИЗГОТАВЛИВАЛИСЬ ИЗ КОЖИ, А НАБИВКОЙ СТАНОВИЛИСЬ ПЕРЬЯ, ШЕРСТЬ, ЗЕРНА И СЕМЕНА.

СРЕДИ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО МЯЧ ПОЯВИЛСЯ БЛАГОДАРЯ АТЦИУСУ, УЧИТЕЛЮ ГИМНАСТИКИ, КОТОРЫЙ ВПЕРВЫЕ ИЗГОТОВИЛ ЕГО ИЗ БЫЧЬЕГО ПУЗЫРЯ. НАУЧНО ЭТОТ ФАКТ НЕ ПОДТВЕРЖДЕН, НО ДОПОДЛИННО ИЗВЕСТНО ТО, ЧТО ИЗОБРЕЛИ СНАРЯД ЕЩЕ ЗАДОЛГО ДО ГОМЕРА, ПОСКОЛЬКУ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ЭТОГО АВТОРА УЖЕ УПОМИНАЕТСЯ МЯЧ.

В НАШЕЙ СТРАНЕ УЖЕ В ЭПОХУ СОВРЕМЕННОСТИ МНОГОЕ СДЕЛАЛ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕТАНИЯ МЯЧА П.Ф. ЛЕСГАФТ. В 1912 Г. ИМ БЫЛА ИЗДАНА КНИГА «РУКОВОДСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА», ГДЕ АВТОР ПРИВЕЛ КЛАССИФИКАЦИЮ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ, ИЗЛОЖИЛ ТЕХНИКУ И СПОСОБЫ МЕТАНИЯ.

Техника метания малого мяча

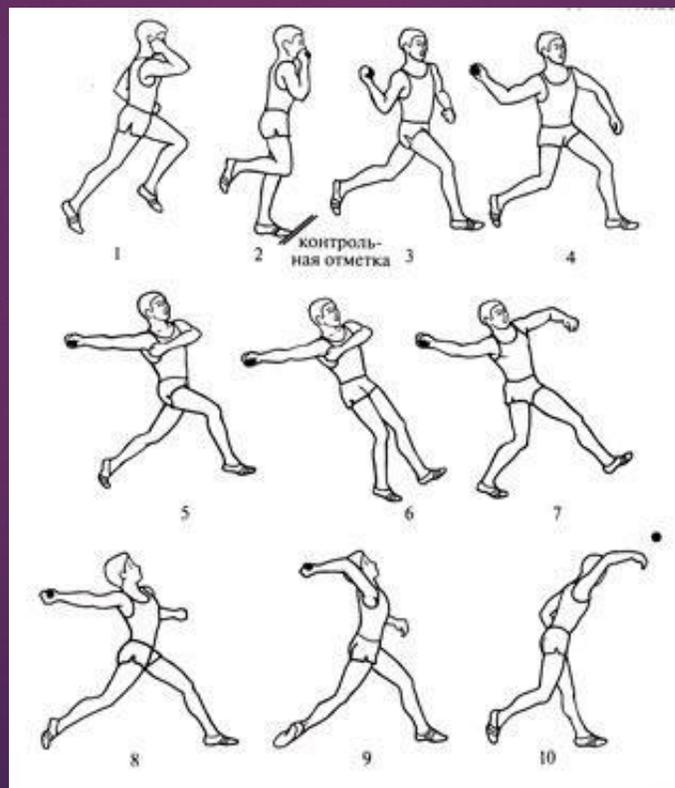
Одним из средств физического развития и специальной подготовки школьников и молодежи является метание малых мячей.

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.

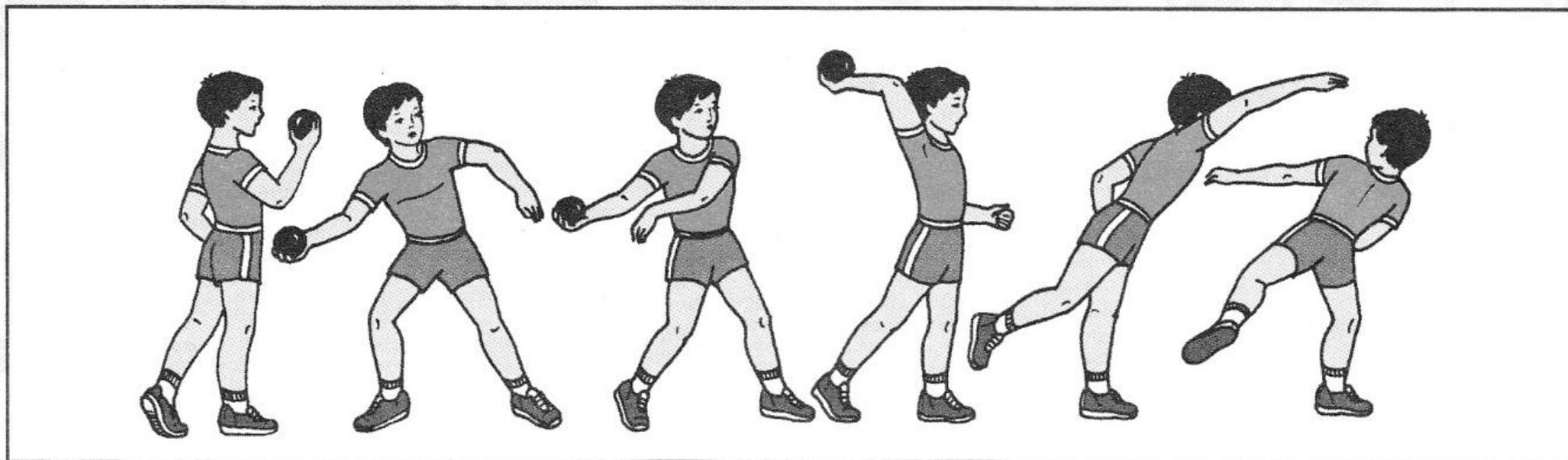
На занятиях в зале применяются теннисные мячи, которые, отскакивая при ударе о место приземления, безопасны в эксплуатации. При занятиях на улице используются специальные хоккейные мячи.

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.

МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА С РАЗБЕГА ОТНОСИТСЯ К ЦИКЛИЧЕСКО-АЦИКЛИЧЕСКОЙ ГРУППЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЯ СЛАГАЕТСЯ 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

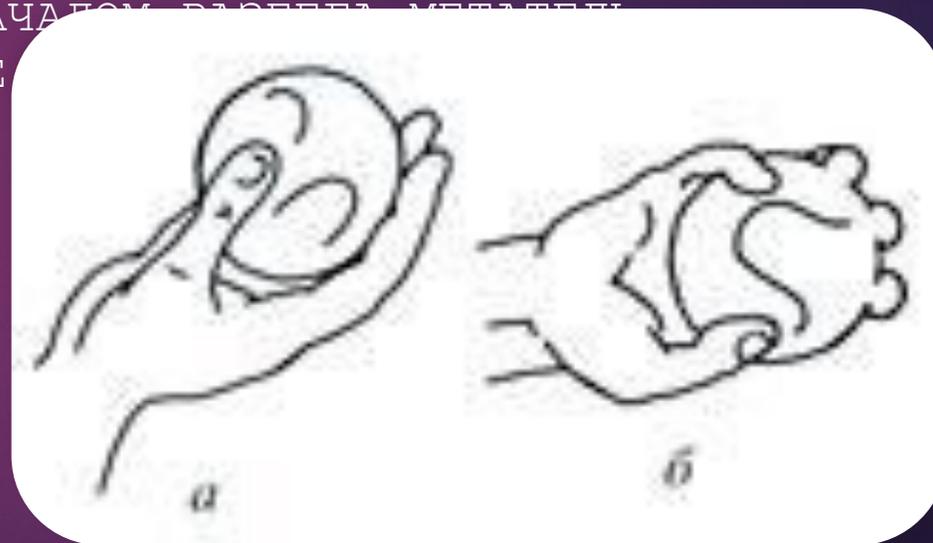


МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА



Держание снаряда.

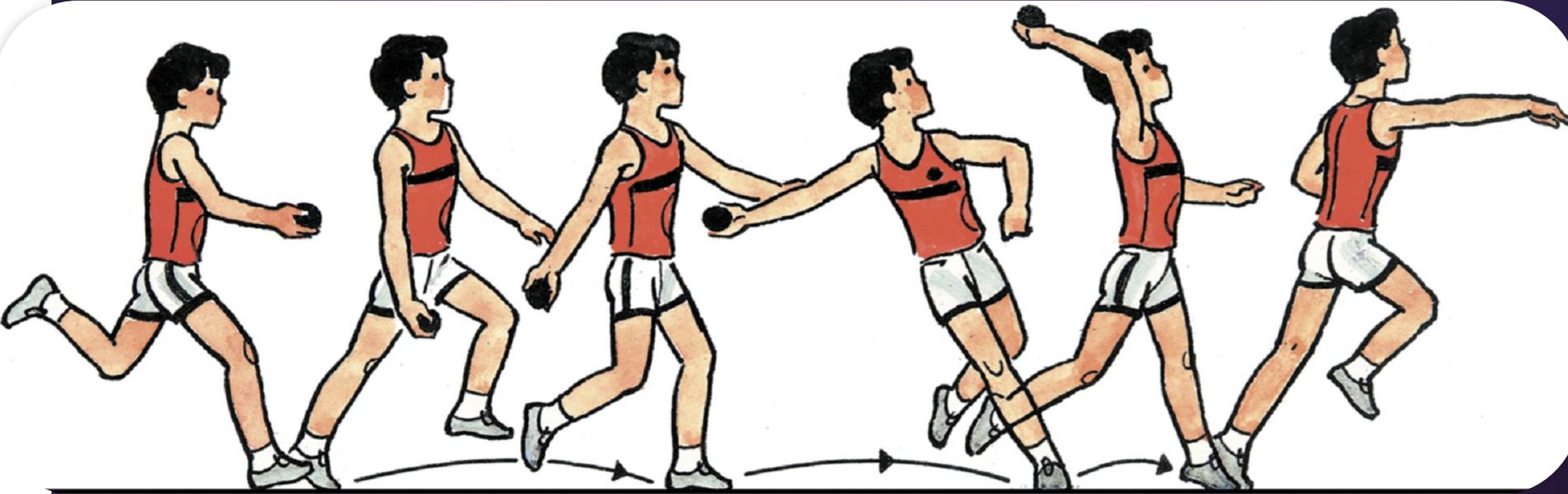
МАЛЫЙ МЯЧ УДЕРЖИВАЕТСЯ, НЕ ПРИЖИМАЕМЫЙ К ЛАДОНИ, ФАЛАНГАМИ ПАЛЬЦЕВ МЕТАЮЩЕЙ РУКИ. УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ И БЕЗЫМЯННЫЙ ПАЛЬЦЫ ПОДОБНО РЫЧАГУ РАЗМЕЩЕНЫ СЗАДИ МЯЧА, А БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ И МИЗИНЕЦ ПРИДЕРЖИВАЮТ ЕГО СВОКУ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВОЗВРАЩЕНИЯ МЕТАТЕЛИ ДЕРЖИТ СНАРЯД НАД ПЛЕЧОМ В СОГНУТОЙ РУКЕ.



Разбег

ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИНА РАЗБЕГА СОСТАВЛЯЕТ 13 ШАГОВ , ИЗ НИХ 8 ШАГОВ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ РАЗБЕГА И 5 ШАГОВ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ. КАК ПРАВИЛО, ПРИ РАЗМЕТКЕ РАЗБЕГА ИСПОЛЬЗУЮТ ДВЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ОТМЕТКИ: ОДНА В НАЧАЛЕ РАЗБЕГА, ДРУГАЯ В НАЧАЛЕ БРОСКОВЫХ ШАГОВ. РАЗБЕГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ С УСКОРЕНИЕМ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ СТОПЫ. ОТВЕДЕНИЕ МЯЧА НАЧИНАЕТСЯ С ШАГА ПРАВОЙ НОГОЙ И ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА 2, 4 ШАГА. ТРЕТИЙ ОТ КОНТРОЛЬНОЙ ОТМЕТКИ ШАГ НАЗЫВАЕТСЯ «СКРЕСТНЫМ». «СКРЫТЫЙ ШАГ» ТРЕБУЕТ ОТ МЕТАТЕЛЯ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ СОГЛАСОВАННОСТЬ ВСЕХ ДЕЙСТВИЙ И ДВИЖЕНИЙ. ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ «СКРЕСТНОГО ШАГА» СПОРТСМЕНУ НУЖНО ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА СЛЕГКА ОТКРЫТУЮ НАРУЖУ НОГУ (ДО 40°), ПРИ ЭТОМ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО РУКА СО СНАРЯДОМ ГОТОВА К ДАЛЬНЕЙШЕМУ БРОСКУ. НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ПОВОРОТ ТАЗА, КОТОРЫЙ ОБЪЯСНЯЕТСЯ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПОСТАНОВКОЙ НОГИ, ПОМОЖЕТ ПРАВИЛЬНО МЕТНУТЬ МЯЧ.

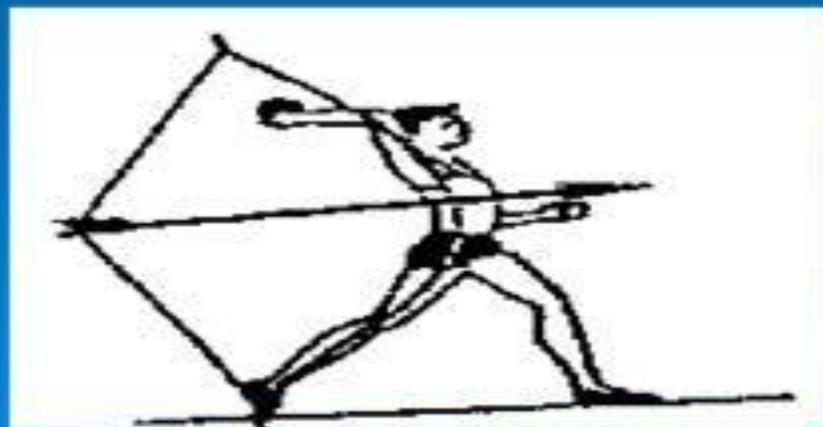
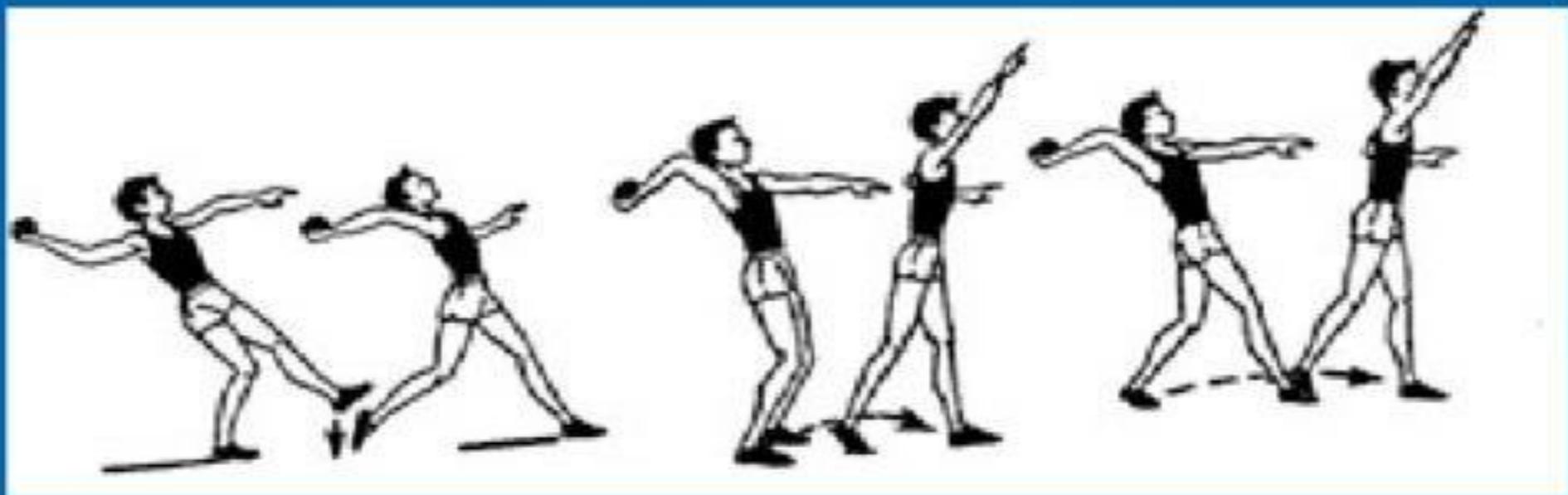




Финальное усилие.

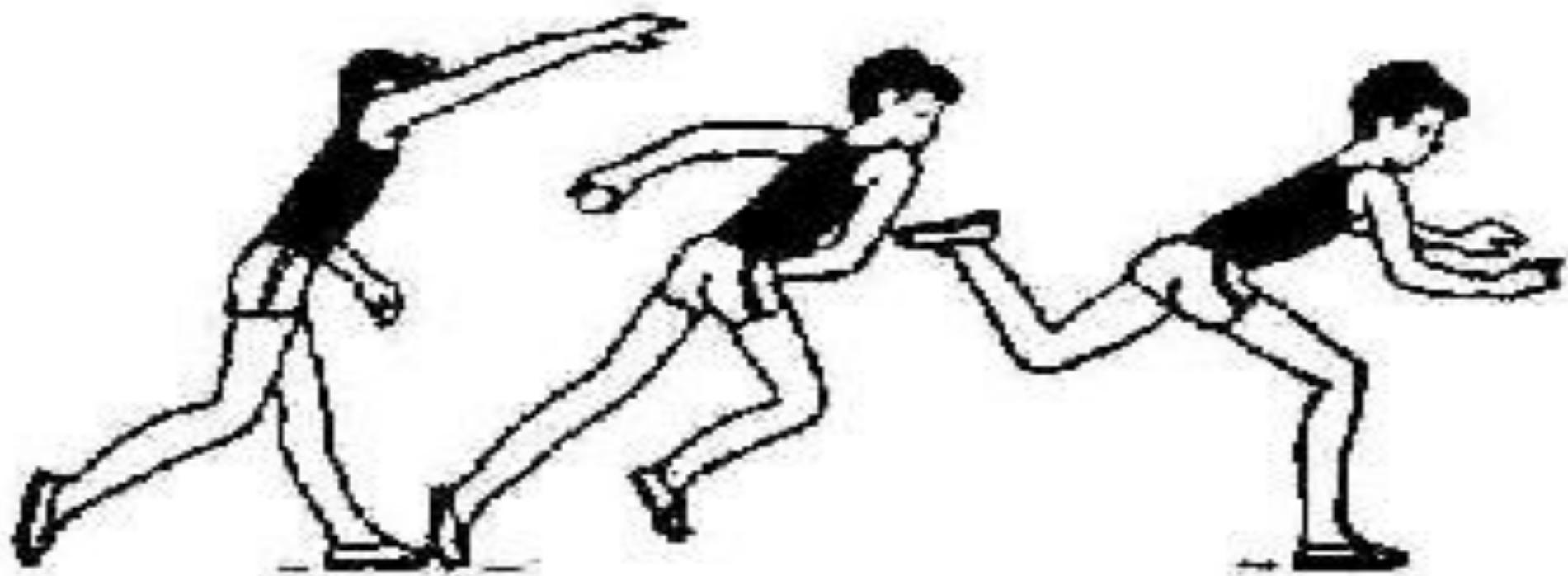
АТЛЕТ ОПИРАЕТСЯ НА СЛЕГКА СОГНУТУЮ ПРАВУЮ НОГУ, НОСОК КОТОРОЙ ПОВЕРНУТ НАРУЖУ; КОРПУС ОБРАЩЕН ЛЕВЫМ БОКОМ В СТОРОНУ МЕТАНИЯ СНАРЯДА, А ПРЯМАЯ ПРАВАЯ РУКА ОТВЕДЕНА НАЗАД. ЛЕВАЯ РУКА, НАОБОРОТ, СЛЕГКА СОГНУТА В ЛОКТЕ И НАХОДИТСЯ ВОЗЛЕ ГРУДИ. РАСПРЯМЛЕННАЯ ЛЕВАЯ НОГА КАСАЕТСЯ ГРУНТА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ОСЬ ПЛЕЧ И ПРАВОЙ РУКИ СОСТАВЛЯЛИ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ. ВЫБРОС МЯЧА НАЧИНАЕТСЯ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА АТЛЕТ РАЗГИБАЕТ ПРАВУЮ НОГУ В КОЛЕНЕ. ЭТО ДВИЖЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕМЕСТИТЬ ВПЕРЕД И ВВЕРХ ТАЗ, В ТО ВРЕМЯ КАК ПЛЕЧИ ОСТАЮТСЯ ПОЧТИ НА МЕСТЕ. КИСТЬ РУКИ НЕОБХОДИМО РАЗВЕРНУТЬ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ, ПОВОРАЧИВАЯ ПРИ ЭТОМ РУКУ В ПЛЕЧЕ И СГИБАЯ ЕЕ В ЛОКТЕ. ВСЕ ЭТИ ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОЛЯЮТ МАКСИМАЛЬНО РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ ПРАВОЙ СТОРОНЫ ТУЛОВИЩА, ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ПРАВОГО БЕДРА И ПРАВОГО ПЛЕЧА. ПОЛОЖЕНИЕ МЕТАТЕЛЯ НАЗЫВАЮТ «НАТЯНУТЫЙ ЛУК».

Финальное усилие

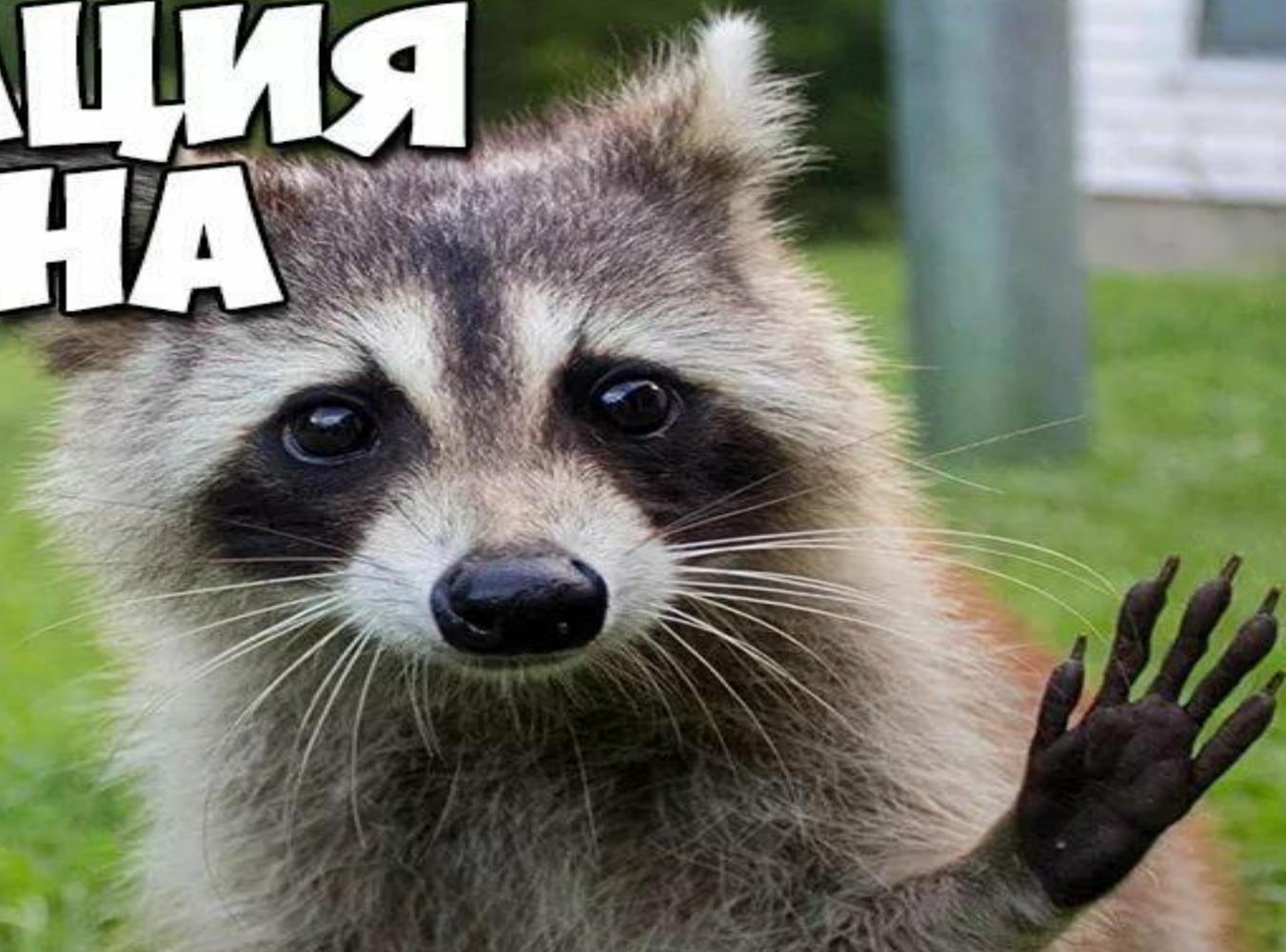


Торможение.

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД,
ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ИНЕРЦИИ
РАЗБЕГА ГАСИТСЯ ЗА СЧЁТ ПЕРЕСКОКА-
ПЕРЕСТАНОВКИ НОГ С ЛЕВОЙ НА ПРАВУЮ.



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

A close-up photograph of a raccoon sitting on a green lawn. The raccoon has its characteristic black and tan fur, with a black mask around its eyes. Its right paw is raised, showing its dark, sharp claws. The background is a blurred green lawn and a portion of a grey building.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**