



Выполнил: Мамонтов А.Ю.

ТЕМА: ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА

История появления.

До появления пороха все оружие представляло собой мечи, пики, копья и стрелы. Побеждал сильнейший и проворнейший. Тот, кто точнее попадал в цель, тот, кто мог правильно оценить свои силы и вовремя уйти от рукопашной схватки, метнув копье или пику.



Этот навык был прямой дорогой к выживанию и победе. Именно поэтому в мирное время воины не переставали тренироваться. Для того чтобы оценить свои умения и сравнить их с мастерством других воинов, устраивались соревнования по метанию копья и пики. Чаще всего это были состязания на дальность броска и точность попадания в цель. В современных условиях спортсмены осваивают метание мяча в цель как более подходящий, для детской программы обучения, вида спорта.





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.

- Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий

Техника метания малого мяча.

Держание снаряда.

Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90° . Такое положение метающей руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега – подготовки к броску.



Разбег.

Разбег совершается равномерно ускоренно легким пружинистым шагом, при этом спортсмен контролирует положение снаряда и метаемой руки. Длина разбега может колебаться и зависит от индивидуальных особенностей метателя. В метаниях малого мяча – разбег до 20 м.





Разбег условно можно разделить на две части. Первая часть (6–12 беговых шагов) разбега проводится с целью приобретения метателем первоначальной скорости, вторая (4–6 бросковых шагов) – подготовка к броску. Для сохранения скрестной работы ног и рук в разбеге спортсмен с шагом правой ноги выполняет незначительное движение назад кисти со снарядом.

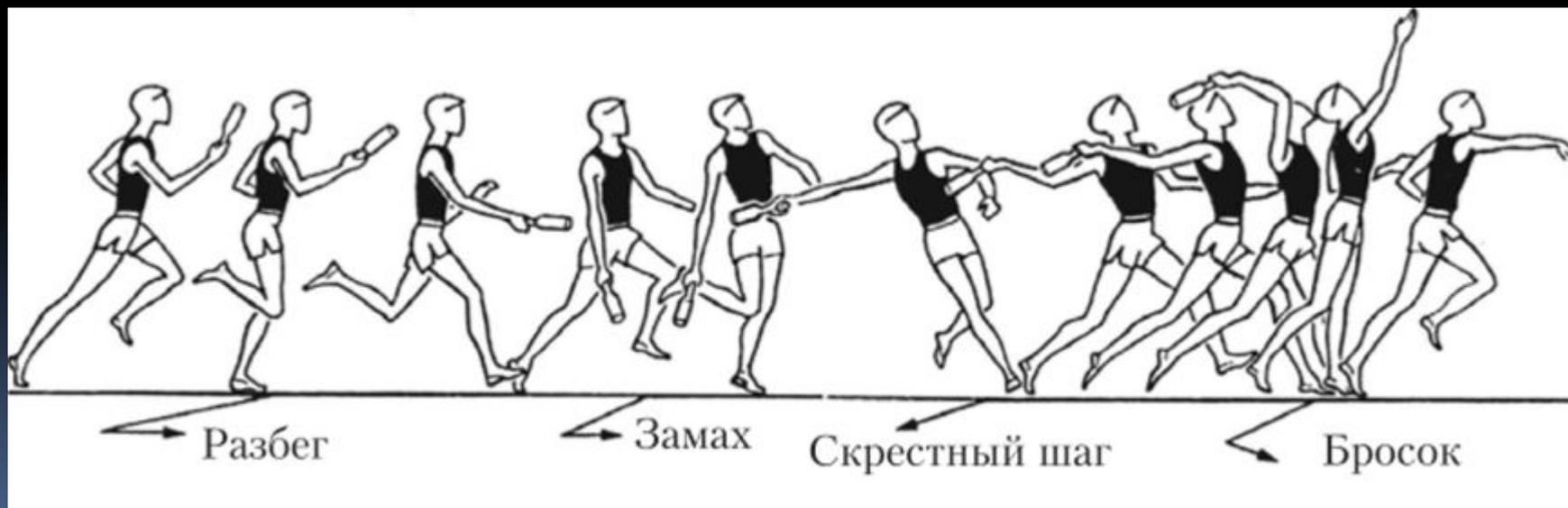


Разбег до начала отведения снаряда выполняется на передней части стопы со слегка наклоненным вперед туловищем. Вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию) и выполняется бросковыми шагами с незначительным ускорением, активно отводя снаряд назад. Обычно начало отведения снаряда отмечается на дорожке разбега контрольной отметкой.

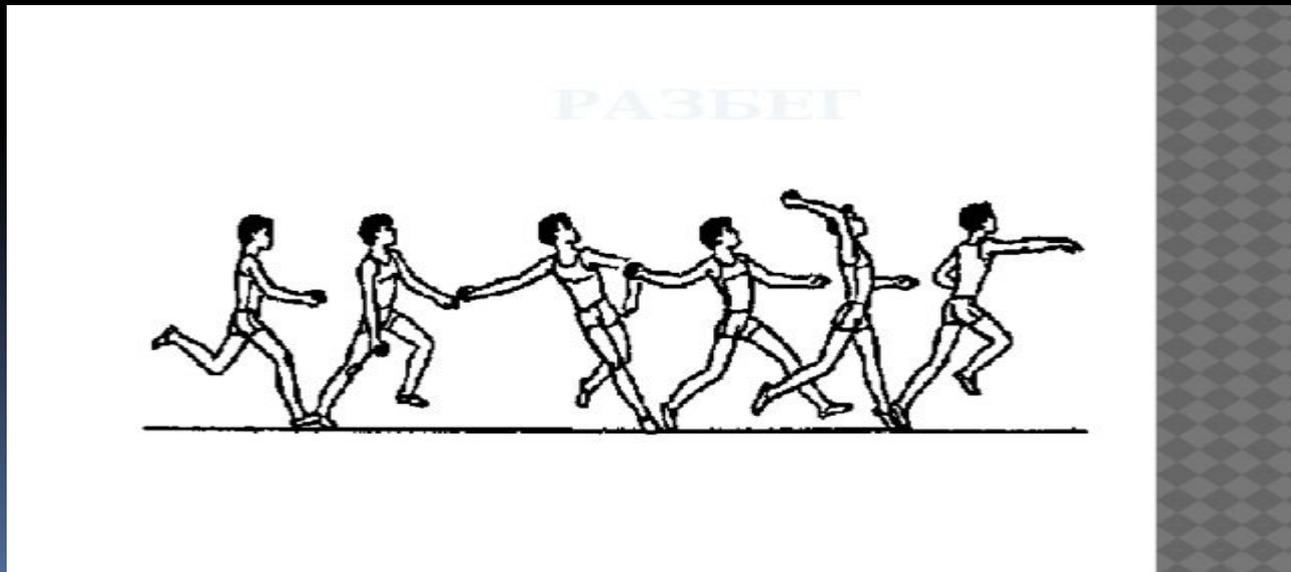


При выполнении «скрестного шага» необходимо следить за последовательностью и согласованностью действий всех частей тела метателя. Приземляясь на стопу слегка развернутой наружу ($25-40^\circ$) ноги, что создает впечатление «скрестного шага», метатель должен быть убежден в полном отведении снаряда метаемой рукой. Такая постановка стопы с некоторым поворотом наружу вызовет незначительный поворот таза, но следует помнить, что этот поворот должен быть необходим.

Скорость разбега метателя является его индивидуальной особенностью, соответствующей его физической и технической подготовленности. В заключительной части разбега в момент выполнения бросковых шагов, связанных с отведением снаряда и принятием удобного положения для выполнения финального воздействия на снаряд, важно правильное выполнение предпоследнего из бросковых шагов, так называемого «скрестного шага». Увеличивая скорость его выполнения, метатель создает условия для перехода к броску без остановки, что значительно повысит скорость воздействия на снаряд в финальном усилии.



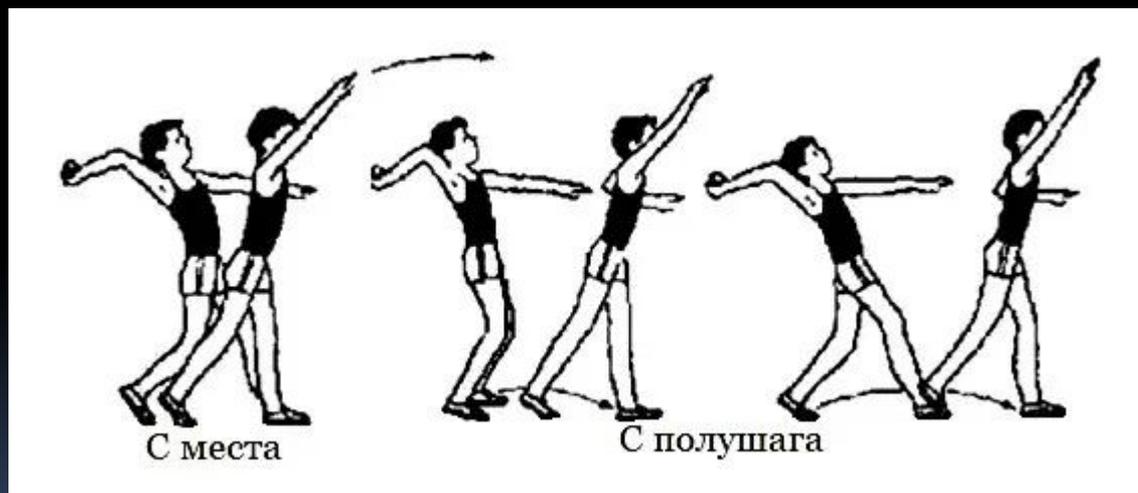
Бросок начинается с поворотом стопы правой ноги пяткой наружу с одновременным разгибанием ноги в колене. Это разгибание продвигает вперед-вверх таз, опережая плечи. Одновременно кисть метаемой руки поворачивается ладонью вверх, поворачивая руку в плечевом суставе и сгибаясь в локтевом. В результате этих действий оптимально растягиваются группы мышц передней части туловища, передней части бедра правой ноги и плеча правой руки со снарядом, и метатель оказывается в положении



Так же существует второй вариант метания малого мяча.

Метание малого мяча с места .

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.

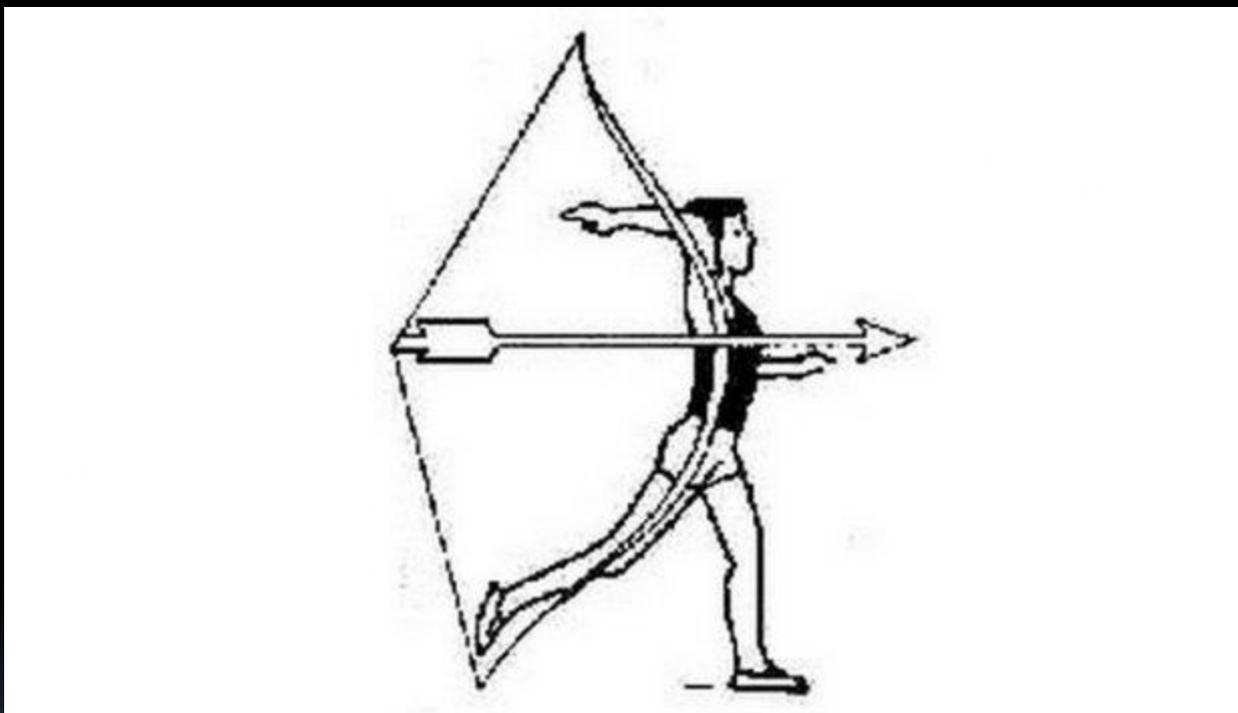


Техника выполнения

Чтобы правильно выполнить это скоростно-силовое упражнение, необходимо:

- Расположиться на исходной позиции, направив взгляд в сторону полёта снаряда.
- Вынести вперёд левую ногу, полностью оперев стопу в землю.
- Оставить правую позади, упираясь её передней частью.
- Переместить основной вес тела на левую ногу.
- Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой.
- Левую руку расположить вдоль туловища.
- Передислоцировать массу тела с левой нижней конечности на согнутую правую.
- Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади.
- Тело, повернутое теперь левой своей частью в направлении метания, немного отклонить вправо.
- Руку со снарядом расположить ладонью кверху.
- Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперёд и чуть в сторону.
- Взгляд устремить в направлении броска.
- Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность.

Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и носок.



Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска.

- 
- Резким движением этой руки осуществить бросок вперед по углом, максимально приближающемся к 45° .
 - Одновременно с вылетом спортивного снаряда из руки распрямить ноги.
 - Чтобы предотвратить заступ, расположенную впереди левую ногу согнуть в колене, туловище развернуть влево, а левую руку расположить сзади, перескочив с левой стопы на правую.
- 