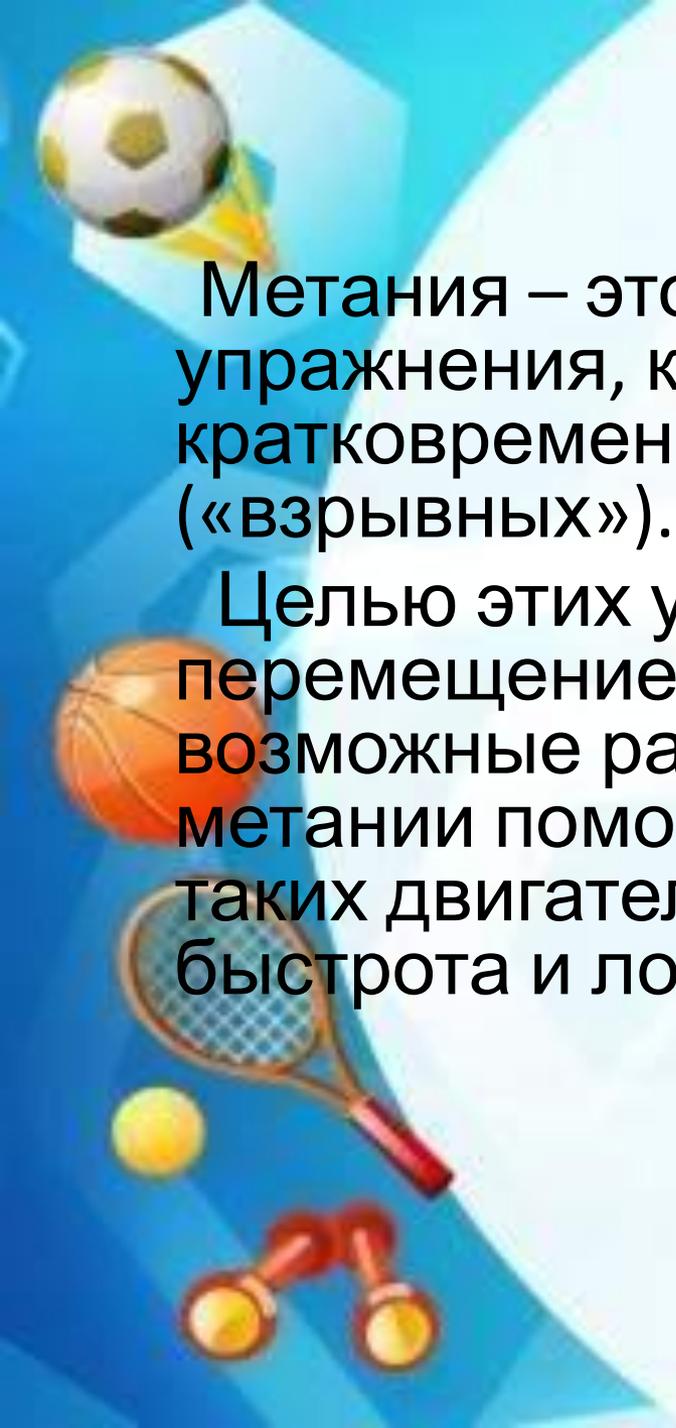




Метание мяча набивного мяча





Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий («взрывных»).

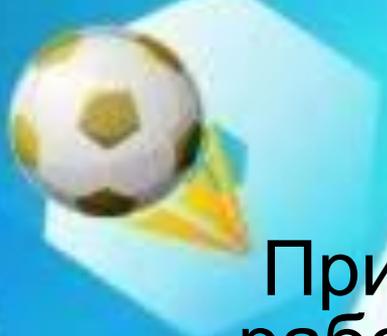
Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость.





Метание – сложное упражнение. При броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.





При выполнении метаний активно работают все основные мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног. Выполняются упражнения быстро, при большой амплитуде и требуют точности.

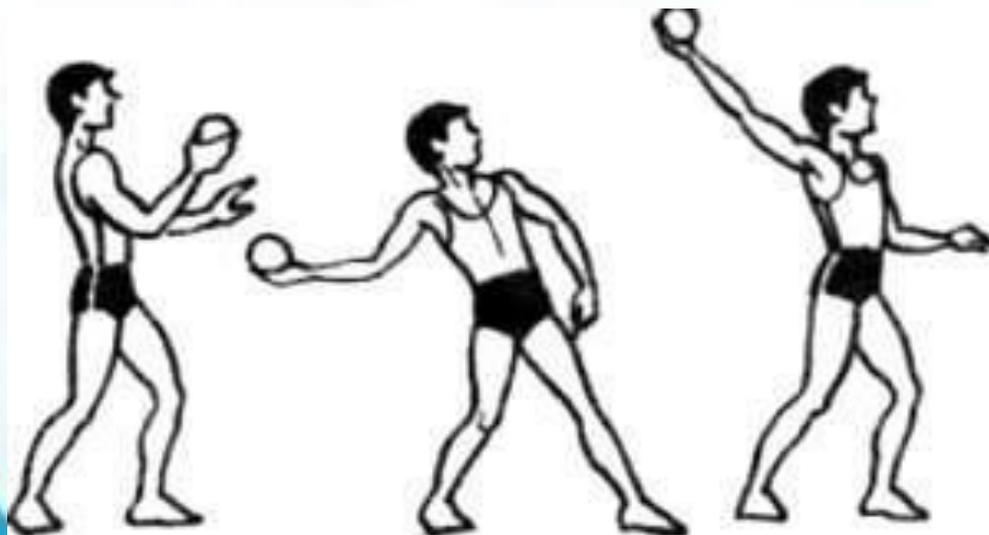


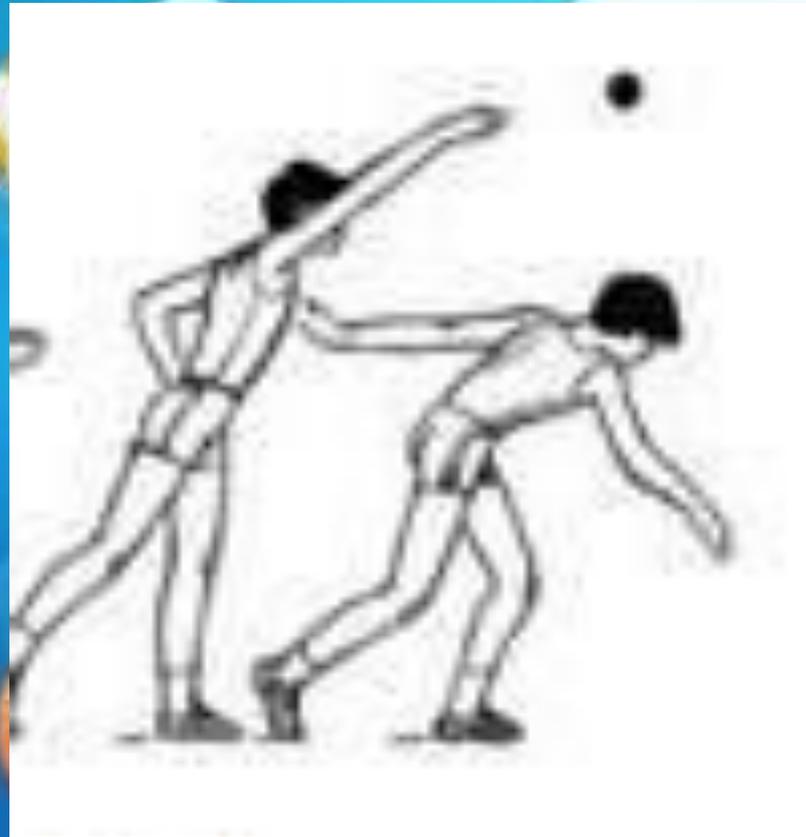
В начале обучения метать в полную силу не рекомендуется. Это может привести к травмам локтевого сустава.





Перед началом метания учащийся стоит полубоком к направлению метания: левая нога на шаг впереди носком внутрь под углом около 30° к линии метания, правая — с разворотом стопы носком наружу под углом $45\text{—}60^\circ$ пяткой на линии; мяч в согнутой правой руке на уровне головы; левая рука полусогнута впереди несколько ниже плечевого пояса. Далее, поворачивая плечи вправо, надо выпрямить правую руку и отвести мяч назад на уровень правого плеча или немного ниже, ладонь повернута вверх. Туловище при этом несколько наклоняется вправо и масса тела переносится на правую ногу, левая рука слегка согнута и направлена в сторону метания, в направлении метания повернута и голова. Не задерживаясь в этом положении, ученик выполняет метание с места.

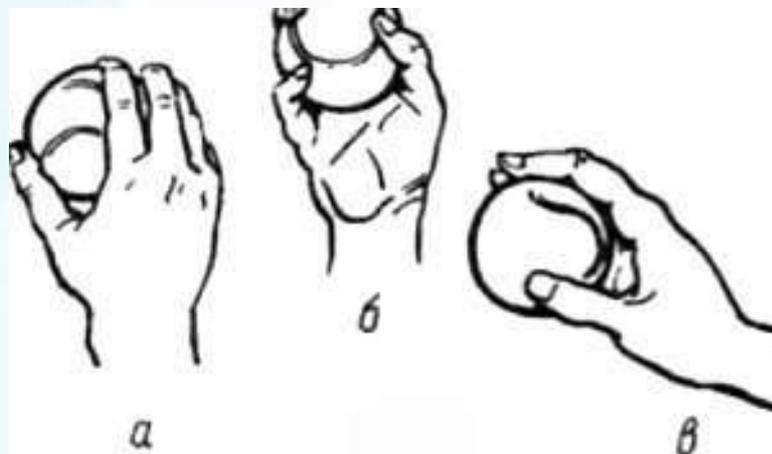




Финальное усилие (бросок) начинается с поворота и разгибания правой ноги, в результате чего таз разворачивается в направлении метания и проталкивается вперед на упругую левую ногу. Одновременно с этим метаящая рука, несколько сгибаясь в локтевом суставе, поворачивается локтем наружу, что способствует правильной работе ее мышц (захват снаряда). Напряжение мышц передней поверхности туловища в результате работы ног и захвата снаряда создает условия для эффективной их работы в финальном усилии. Сокращение мышц туловища ускоряет движение его верхней части вперед и поворот плечевого пояса вокруг оси левая нога — левое плечо.



Чтобы избежать излишнего сжимания мяча кистью, напряженного состояния метаемой руки, необходимо постоянно помнить о раскрепощении мышц руки и свободном держании мяча. Выполняют и специальные упражнения на свободу движений. Хороший результат, например, дает метание (двумя руками и одной) легкого набивного и малого мяча за счет разгибания руки в локтевом и сгибания кисти в лучезапястном суставах.





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 учащихся.

