Техника метания малого мяча

Презентацию выполнил:

Студент группы ЗБ-БЖФК21

Базаров Н.А.

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.

- 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.

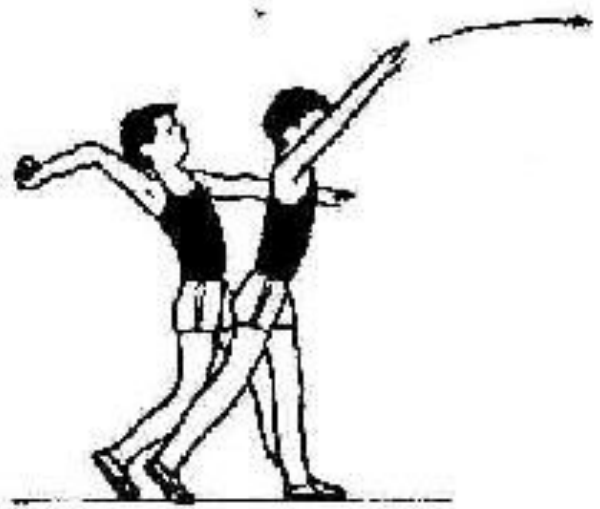
Факторы влияющие на дальность метания:

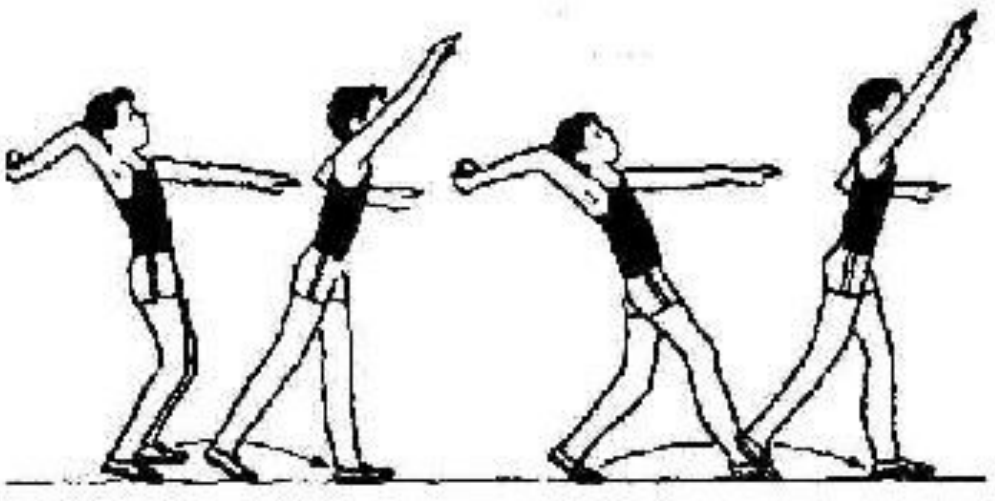
- Скорость и угол вылета мяча.
- Высота точки, где происходит отрыв снаряда от руки метателя.
- Сопротивление воздуха.

Способы метания меча:

Метание мяча с места;

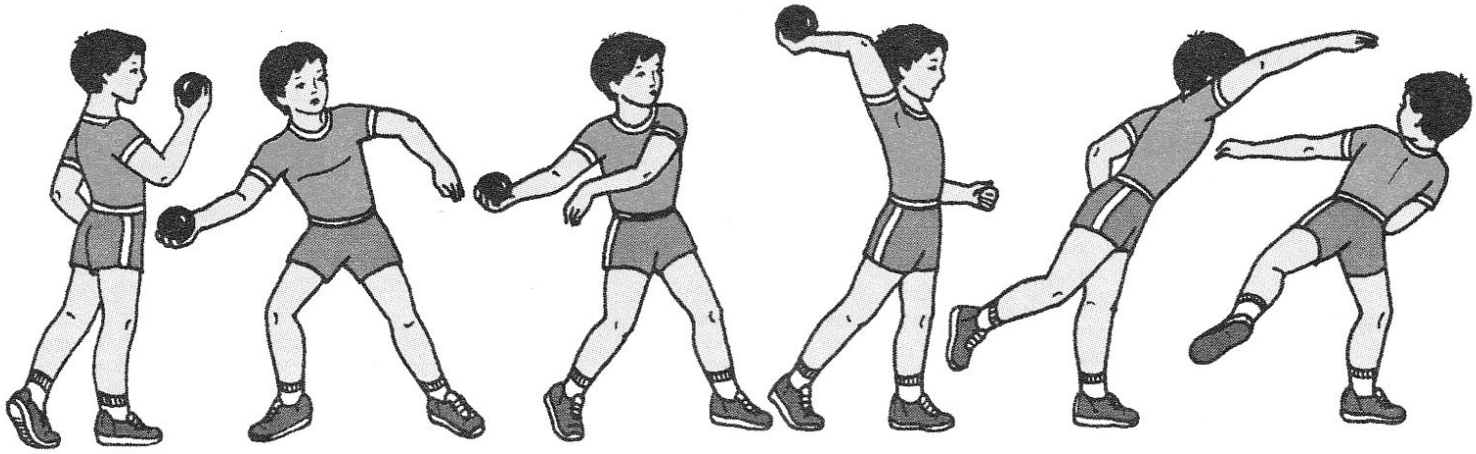
Бросок с разбега.





Техника метания мяча с места

- Спортсмен выходит на исходную позицию.
- Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.
- Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.

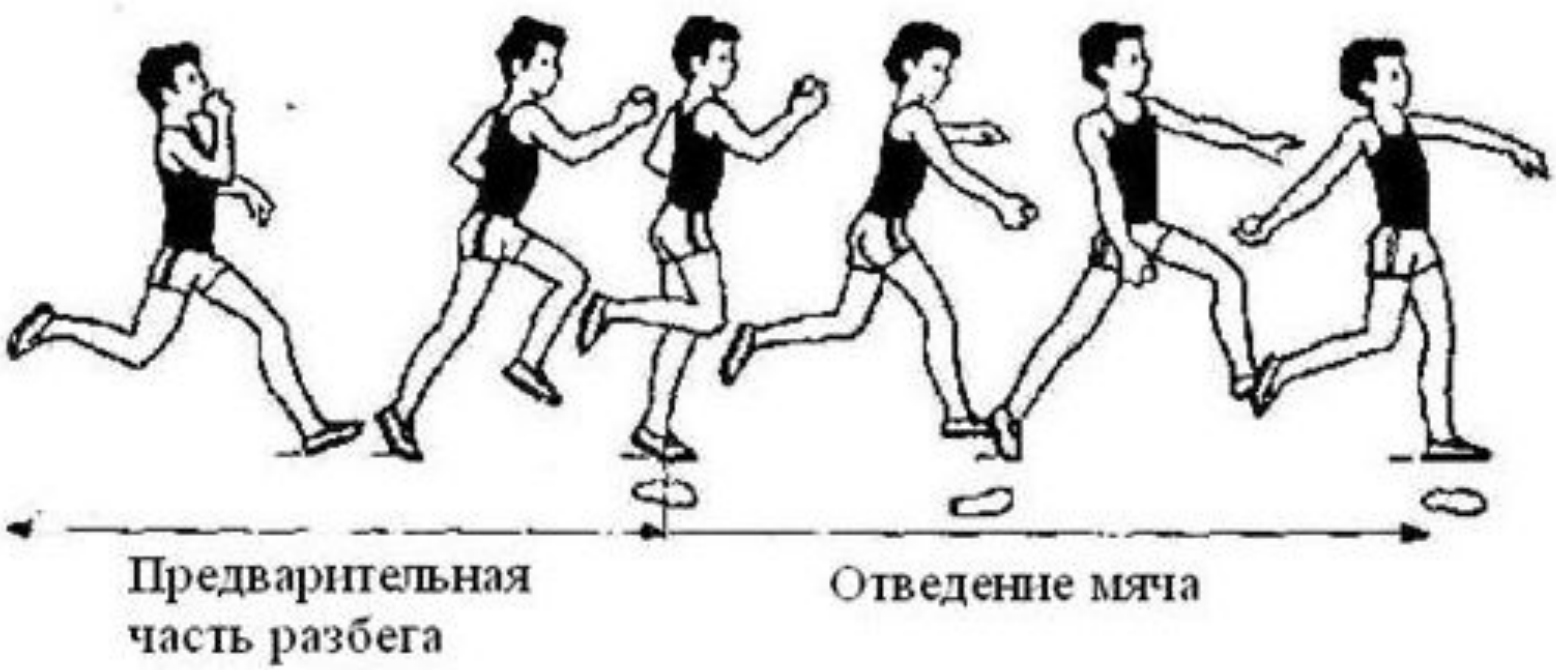


Техника метания мяча с места

- Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.
- Метающая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.
- Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метающей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.
- Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

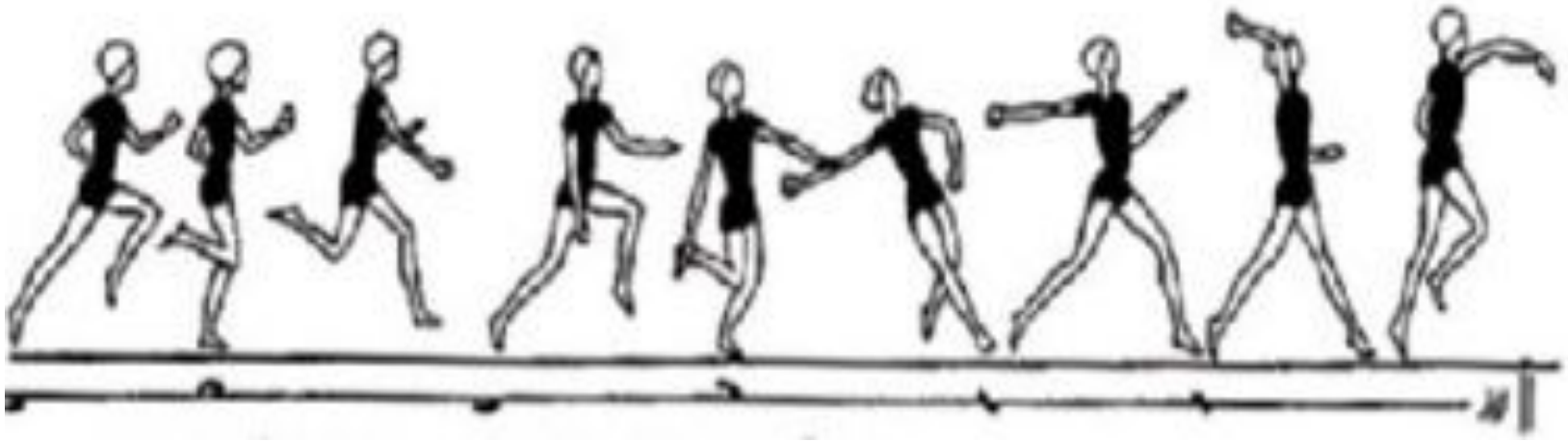
Техника броска с разбега

Разбег осуществляется на дорожке протяженностью 20 м. Предполагается, что всего спортсмен должен сделать 12 шагов: 8 предварительных и 5 заключительных.



Техника броска с разбега

- Удерживать мяч в руке на уровне груди.
- С правой ноги начать движение, набирая скорость.
- На заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо. Опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад.



Техника броска с разбега

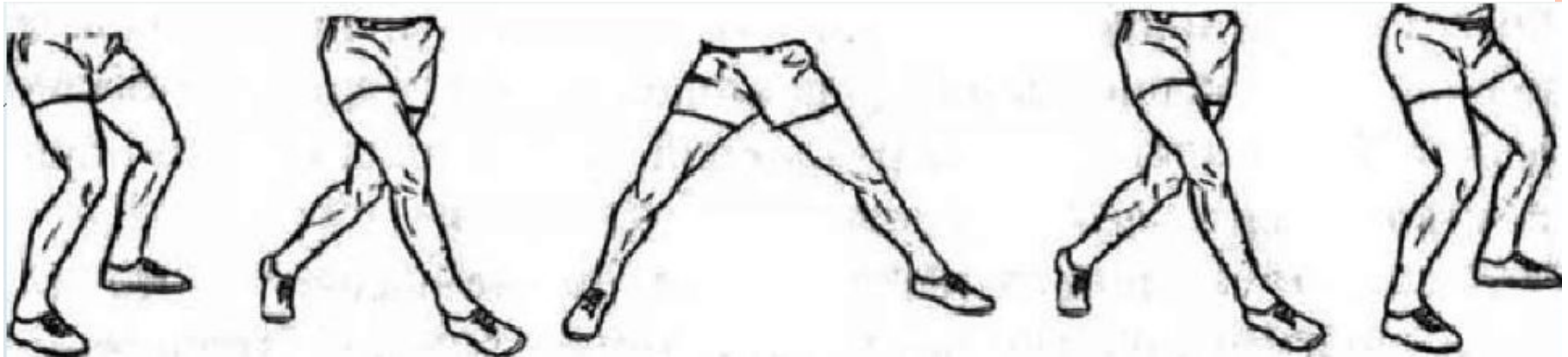
- Двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается.
- Выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить.
- Произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов.
- Чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.

Разбег

- Необходимо выполнять равномерно, постепенно ускоряясь, пружинистыми шагами. Корпус при этом нельзя наклонять вперед и обязательно следует контролировать положение толчковой конечности. Всю дистанцию нужно разделить на 2 одинаковых отрезка. На первом идет набор скорости, а на втором — подготовка к броску. Метание мяча предполагает наличие отличной координации движений. Стараясь не потерять набранного ускорения, нужно отвести руку назад для броска.

Скрестный шаг

При его выполнении энергия передается от ног атлета метающей руке и далее снаряду. Также он необходим для придания правильного положения конечностям. Двигаясь скрестным шагом, атлет должен выполнить упор на открытую наружу стопу и подготовить руку к броску. Именно такое положение ноги сделает метание результативным. Корпус должен быть повернут левым боком по направлению движения мяча, метающая рука — прямая и находится сзади, а другая — согнута и расположена на уровне груди.



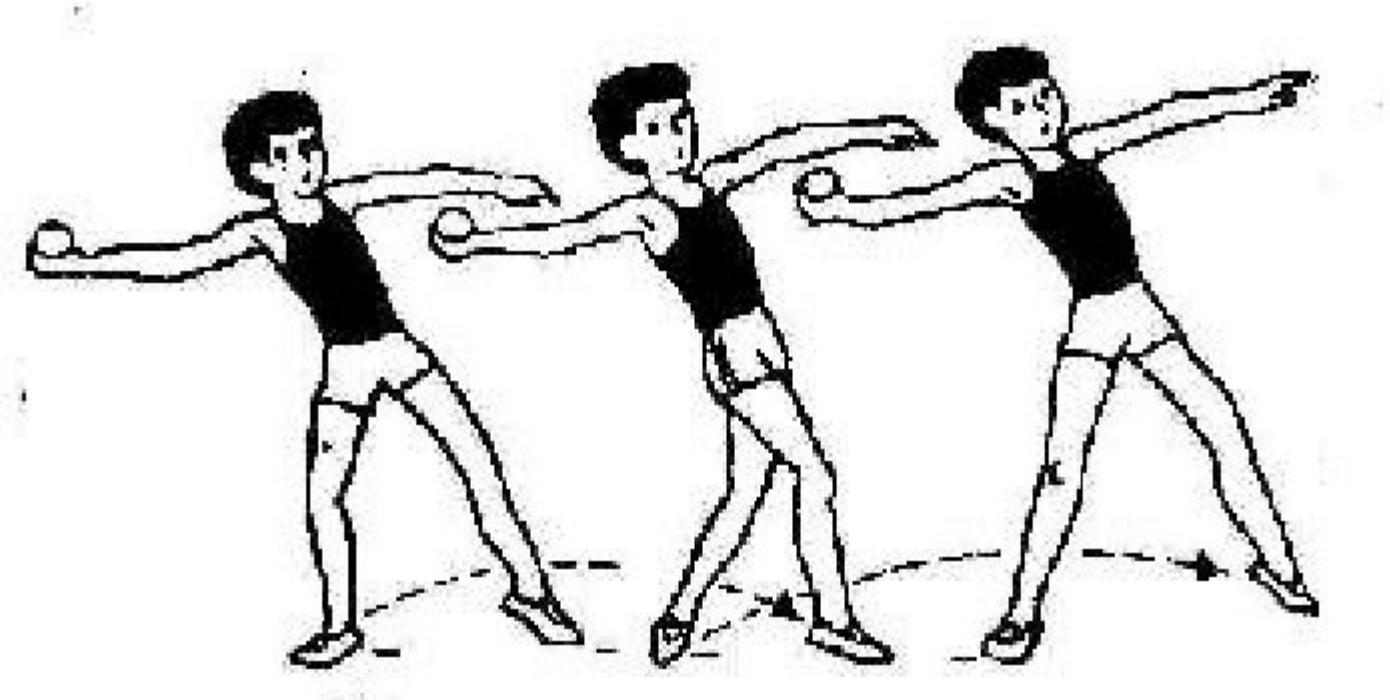
Техника отведения руки

Существует 2 способа:

- От плеча прямо и назад, что позволяет сохранить скорость.
- Вперед, вниз, а затем назад, что дает возможность контролировать движения метающей руки.

Бросок

Выполняется при разгибании метателем правой ноги. Плечи при этом не меняют своего положения, кисть руки, удерживающей мяч, поворачивается вверх ладонью, а сама рука сгибается и поворачивается. В результате корпус атлета принимает положение натянутой тетивы. Корпус спортсмена повернут вперед, а рука с мячом начинает движение назад. На уровне уха атлет резко подает вперед плечи, выпрямляет метающую руку и делает в конце броска хлестообразное движение кистью.



Благодарю за внимание