

# Метание малого мяча

Интересные факты, история развития,  
техника

# История развития



Первые мячи для метания

- Метание копья является древнейшим видом легкой атлетики: оно было в программе соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Сначала копье метали на точность, а затем - и на дальность. В современных Олимпийских играх метание копья было включено (у мужчин) с 1908 г. Метание копья долгое время считалось элитным видом легкой атлетики. Им занимались члены аристократических и богатых семей.



- Метание малого мяча - это один из самых простых и доступных видов метаний, которые могут использоваться , как вспомогательные упражнения для овладения техники метания копья. Метание малого мяча с разбега относится к циклично - ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Данный вид развивает силу, ловкость, умение правильно распределять усилие

# Инвентарь



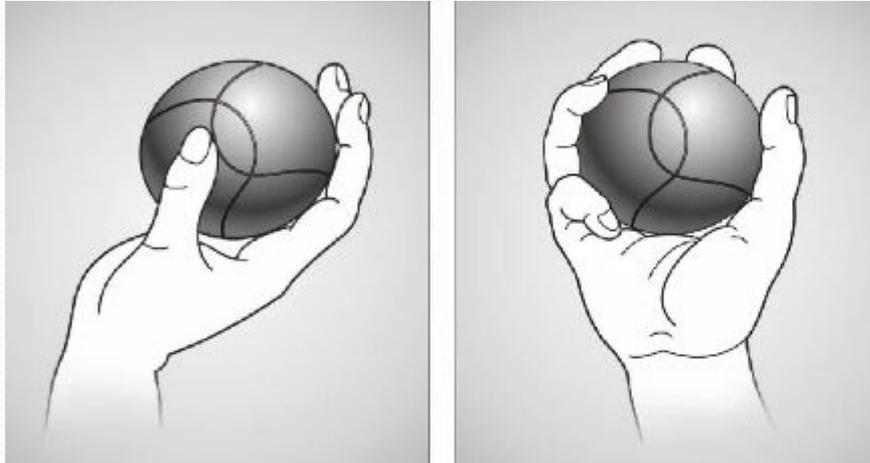
Теннисный мяч 57г



Мяч 150г

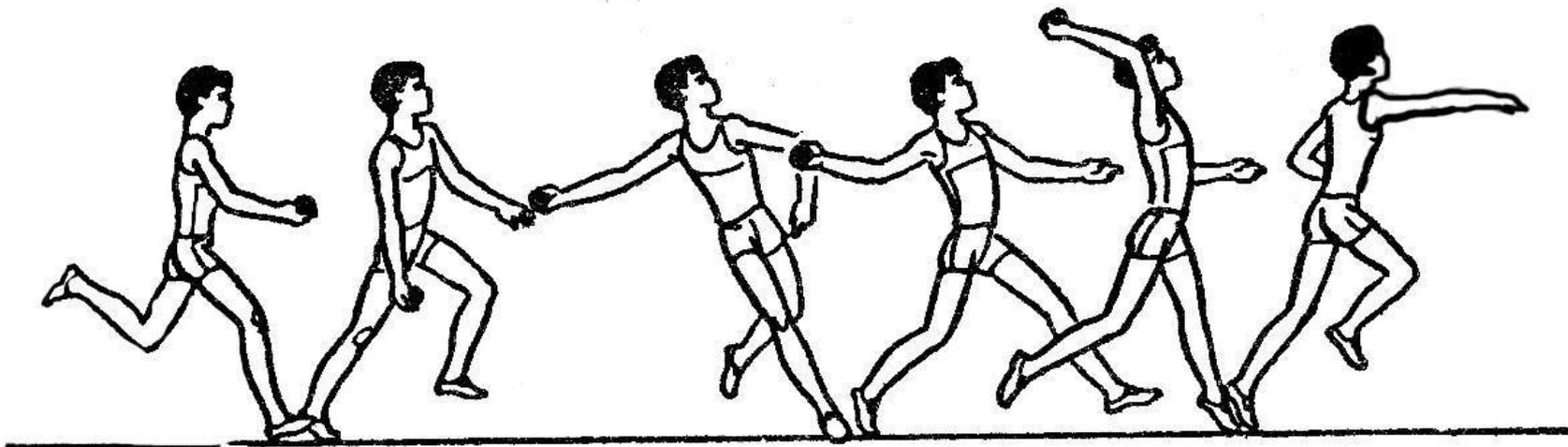
В легкой атлетике используют 150 граммовый мяч, но для овладения техники метания используют Теннисный мяч так как он почти в три раза легче и меньше

# Держание мяча



- Держание мяча : указательный, средний , безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена

# Разбег



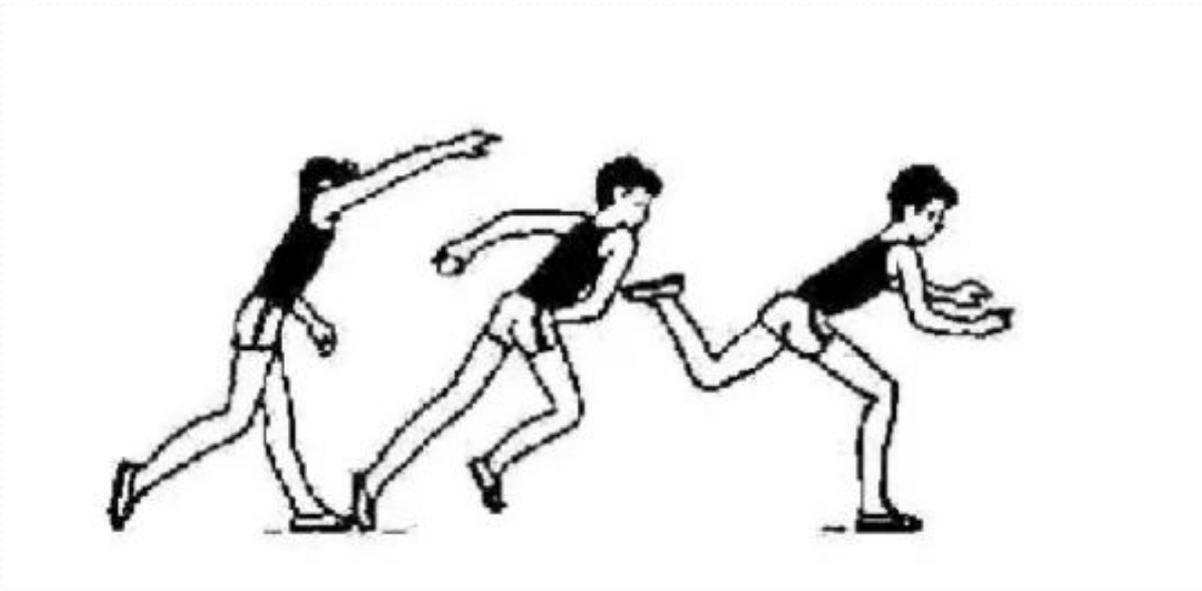
- Метание мяча бывают с места и с разбега. С разбега результат будет выше, так как при выполнении метания часть энергии, приобретенная во время разбега, передается снаряду и увеличивает его начальную скорость. Шаги должны быть пружинистыми, и за 5 шага до метки, нужно отвести руку со снарядом назад, выглядит будто спортсмены прогибается назад.

# Финальное движение



- Перед метанием нужно сделать 1 стопорящий шаг, который и передаст всю энергию во время разбега мячу. И после этих шагов бросок исполняют под углом 35-45 градусов

# Торможение после броска



- Движение вперед возникающие под действием сил инерции разбега и усилия метателя необходимо погасить, что бы не заступить за линию, Это Достигается переходом через левую ногу. Поднимаясь на носок, необходимо выполнить быстрый перескок на правую ногу.

# ФАКТЫ

- Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц.
- В современных Олимпийских играх метание копья было включено (у мужчин) с 1908 г. Первым олимпийским чемпионом в метании копья стал швед Э. Лемминг - 54 м 44 см. У женщин в программу Олимпийских игр метание копья включили в 1932 г. Первой чемпионкой стала американская спортсменка М. Дидриксон - 43 м 68 см.
- В настоящее время не проводятся турниры по метанию на меткость ,только на дальность.