

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА.

ИСТОРИЯ

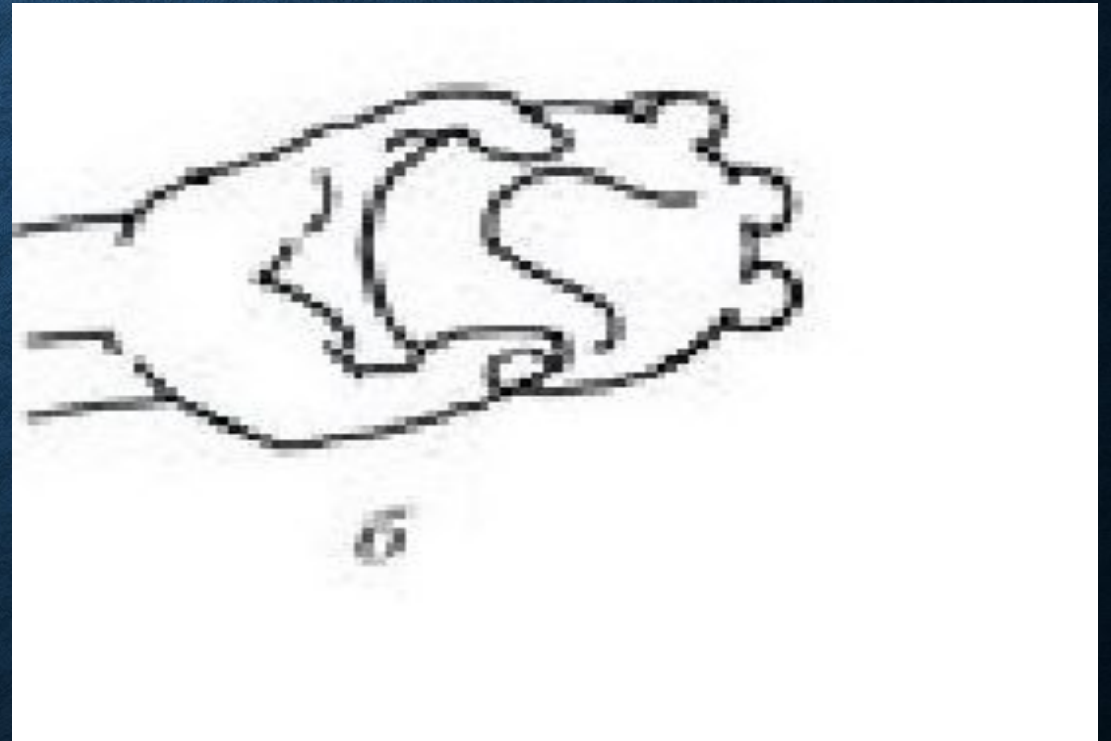
- Метание – вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике. Еще в Древней Греции (708 г. до н. э.) этот вид спорта включён в олимпийские игры в дисциплинах метания копья и диска. В состав современных Олимпийских игр этот вид спорта был включен в 1908 году. Виды метания в лёгкой атлетике: метание диска; метание копья; толкание ядра; метание молота

Виды метания в лёгкой атлетике:

- метание диска
- метание копья
- толкание ядра
- метание молота

ДЕРЖАНИЕ СНАРЯДА

- Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку



- Спортивный инвентарь по метанию бывает разный: копье, диск, молот, ядро, граната, мяч, и другой. В школе обычно метают мячи и гранаты. Метание мяча - это упрощенная форма метания. Для получения хороших результатов и их закрепления, при метании мяча основной упор делают на развитии следующих физических качеств: совершенствование координации и быстроты движений; улучшение гибкости и подвижности, как в плечевых суставах, так и в грудном отделе позвоночника; повышение уровня скоростно-силовых качеств.



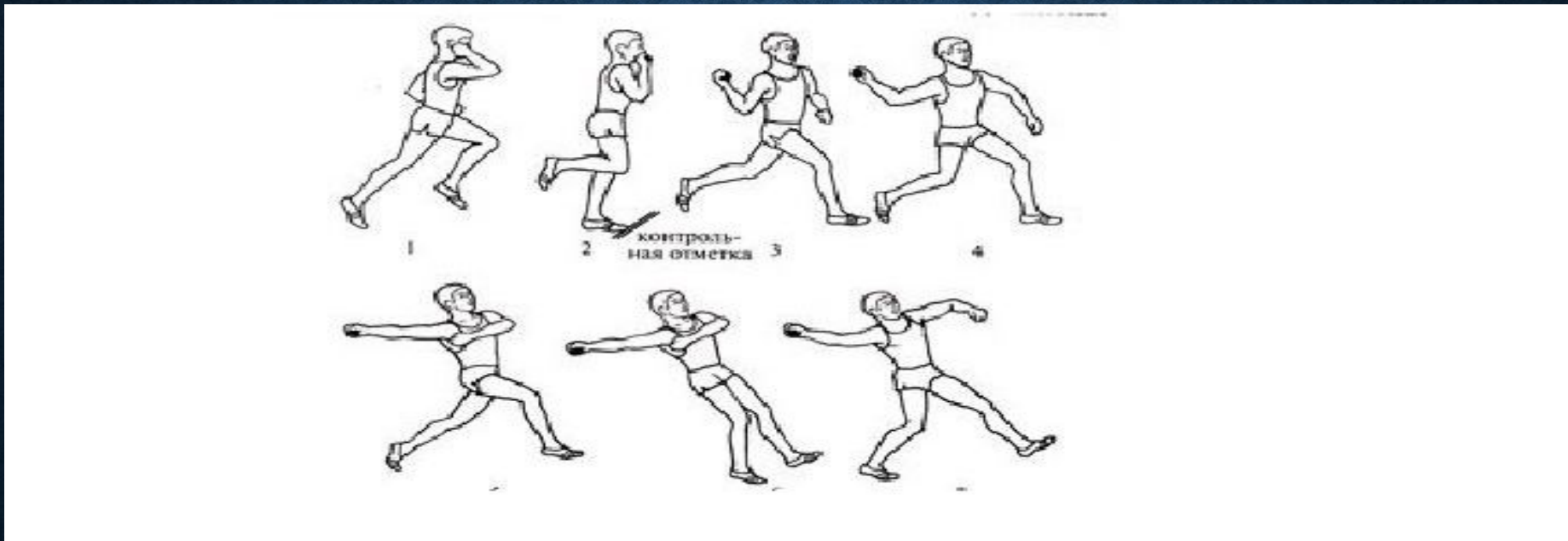
- Для получения хороших результатов и их закрепления, при метании мяча основной упор делают на развитии следующих физических качеств
- совершенствование координации и быстроты движений
- улучшение гибкости и подвижности, как в плечевых суставах, так и в грудном отделе позвоночника
- повышение уровня скоростно-силовых качеств





- Существует немало упражнений, которые помогают выполнить необходимую разминку перед метанием, и в дополнение способствуют улучшению необходимых для метания физических качеств. Сначала выполняется классическая разминка (шея–руки–корпус–ноги) с акцентом на разминку рук.

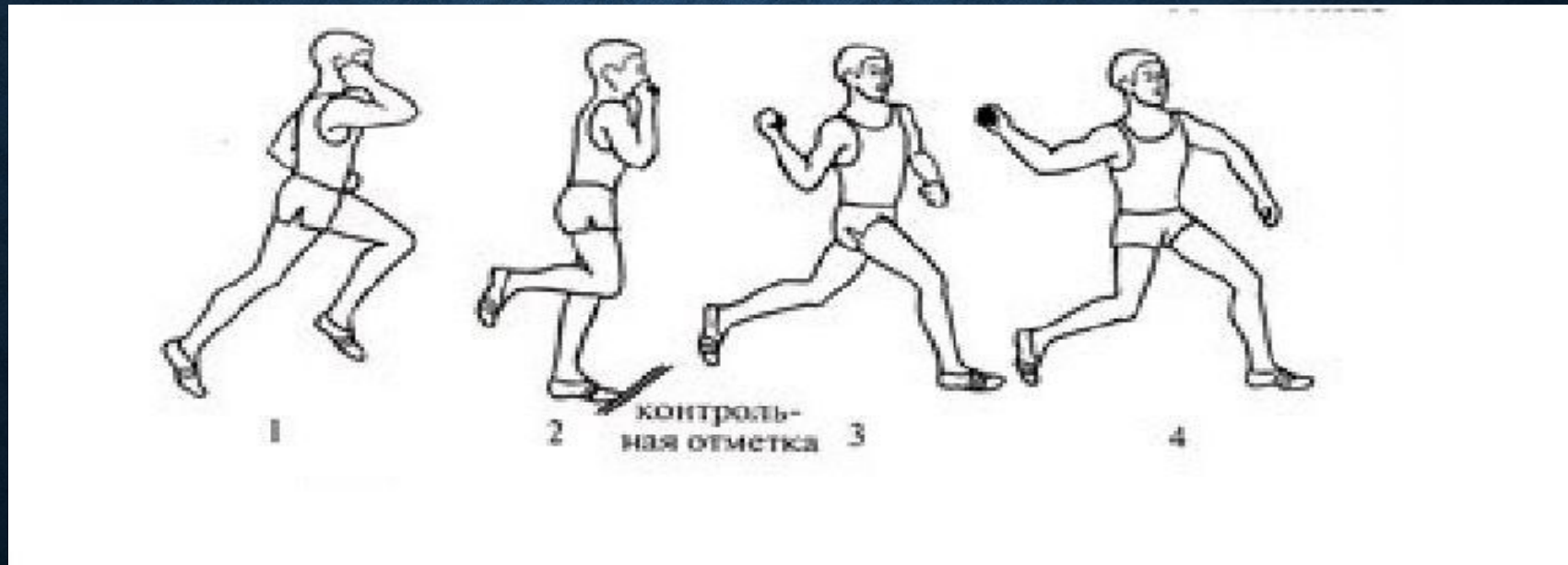
РАЗБЕГ



- Разбег состоит из двух фаз: предварительной заключительной

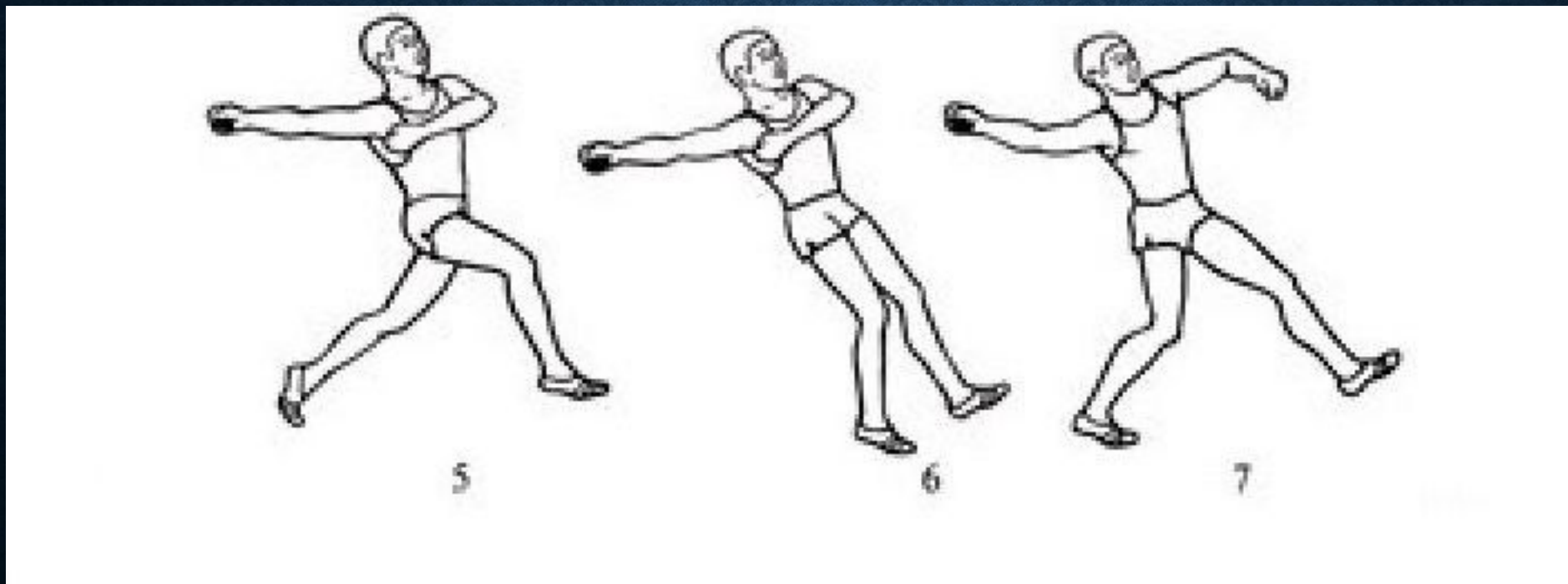
• ПЕРВАЯ ФАЗА

- Первая (предварительная) фаза разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки



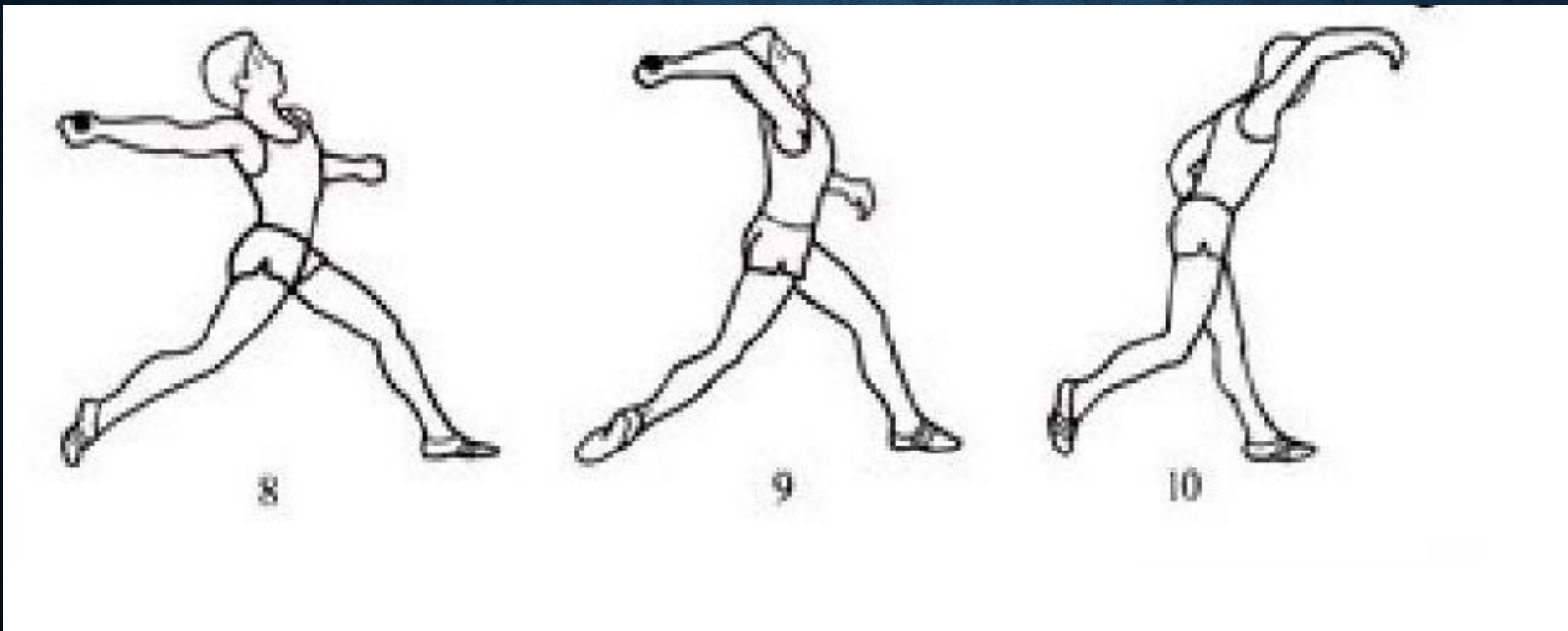
• ВТОРАЯ ФАЗА

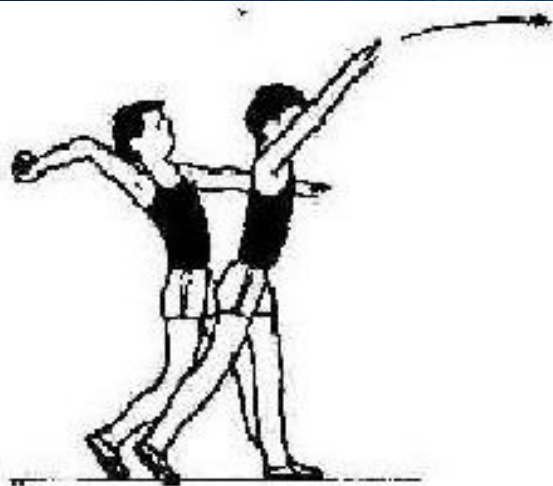
Вторая (заключительная) фаза разбега начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие.



• ФИНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

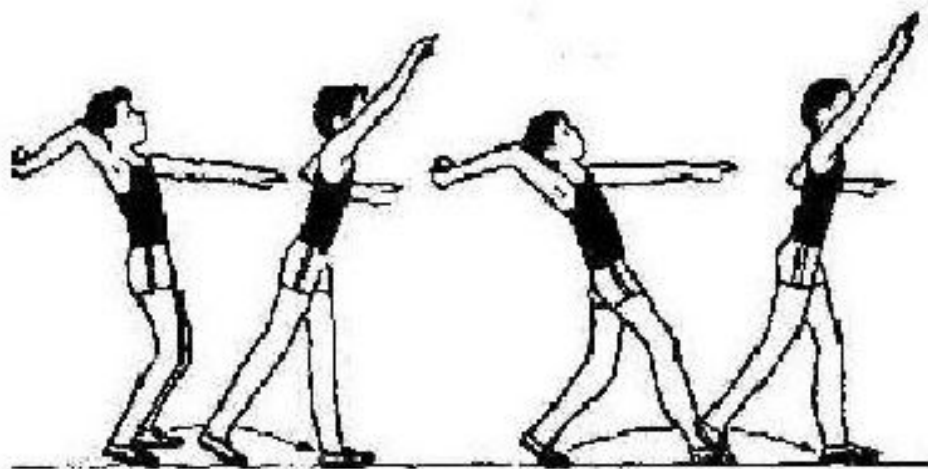
Финальная часть включает в себя элементы финального усилия. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска





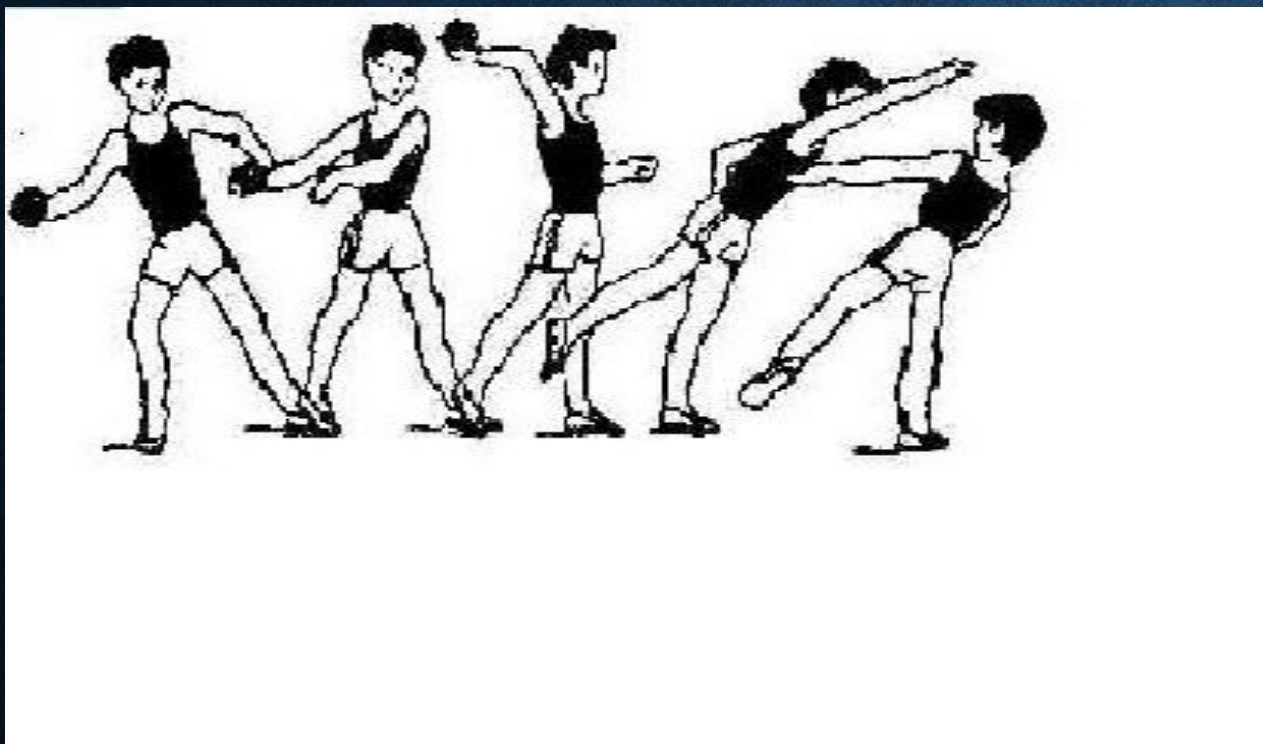
Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию

-С места

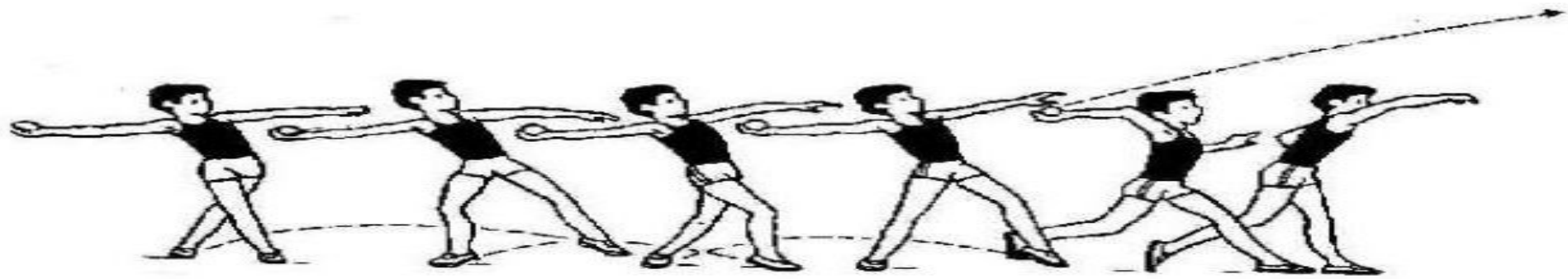


-С полшага, с шага левой ногой

- МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА СПОСОБОМ «ИЗ-ЗА СПИНЫ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО»



- Начинать бросок с поворотом правой стороны таза влево - вперед одновременно выводиться вверх - вперед локтя метаемой руки. Бросок заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя



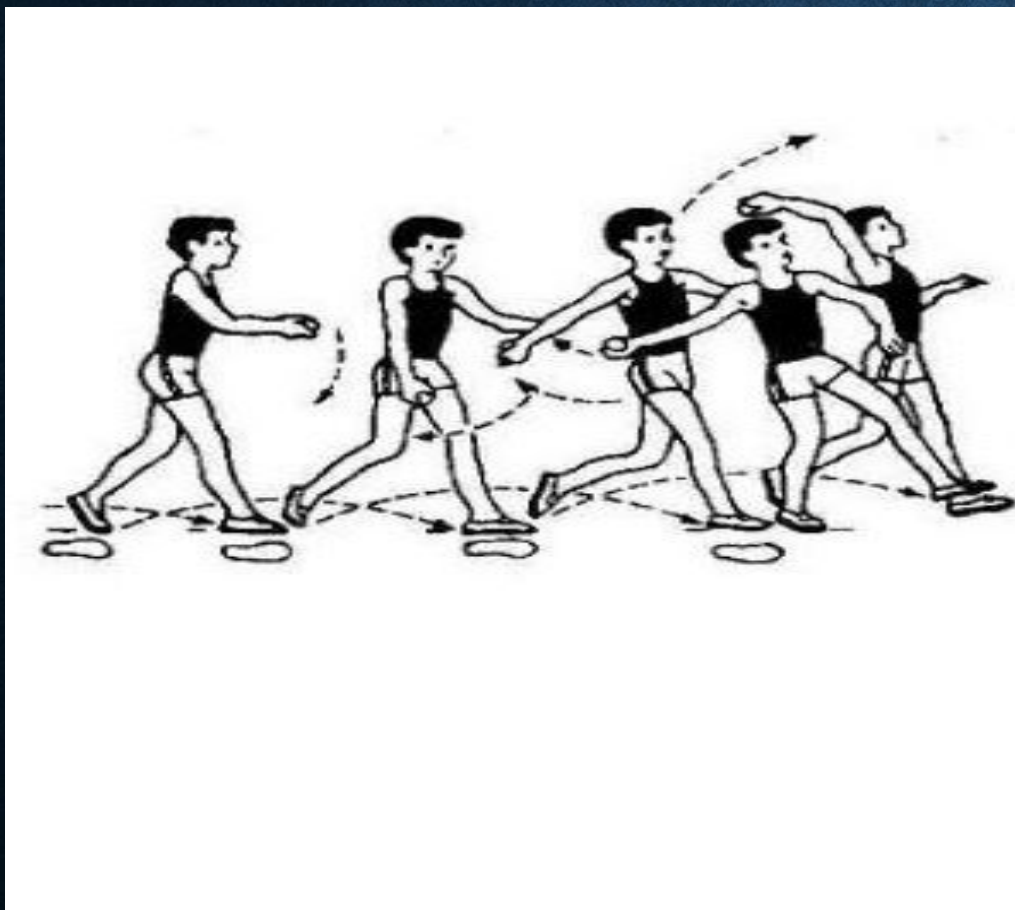
○ Шаг левой
левой

шаг правой

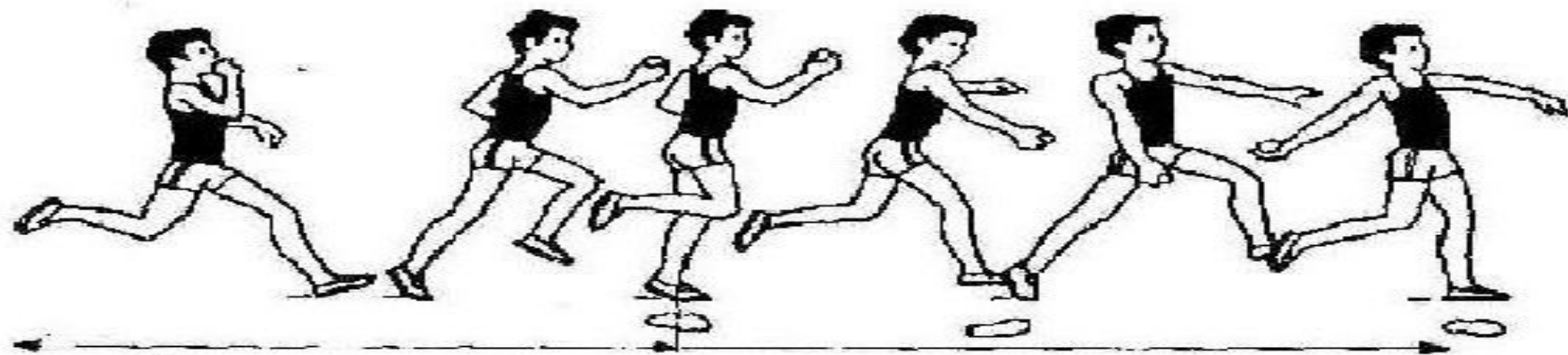
шаг

- Метание мяча с трех шагов из исходного положения – правая нога скрестно перед левой Шаг левой шаг правой шаг левой

• **МЕТАНИЕ С ЧЕТЫРЕХ БРОСКОВЫХ ШАГОВ**



- Первые два шага – отведение мяча вперед – вниз – назад, третий шаг – скрестный, четвертый шаг – шаг левой ногой. Отведение выполняется плавно с шагом правой ногой и продолжается с шагом левой. С началом скрестного шага отведение и замах заканчивается.



Предварительная
часть разбега

Отведение мяча

- *Пробегание предварительной части разбега в 6-8 шагов, с попаданием левой ногой на контрольную отметку, с отведением мяча на два шага и выполнением четырех бросковых шагов.*