

# МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕХНИКЕ,  
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

## История развития этого



Мячи для метания в Древности

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.



Данный вид метания является базовым - именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия.

# Представление об инвентаре и технике



Теннисный мяч 57г



Мяч 150г

Вообще, в легкой атлетике применяют только мяч 150г, но иногда используют и Теннисный мяч для овладения метательных движений т.к. вес у него в 3 раза меньше, затем уже переходят к стандартному 150г.

## Держание снаряда-мяча



*Правильно*



*Неправильно*



*Неправильно*

Все начинается с правильного держания мяча в руке, не стоит упускать данный момент, во многих случаях правильное положение мяча в руке способствует значительному увеличению длины броска.

Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец – с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе. При этом мяч не должен лежать в ладони.

## Разбег



Применяется метание малого мяча с места или с разбега. Разумеется 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 3-4 шага до метки, нужно отвести руку со снарядом назад, будет слаживаться ощущение что метаящий наклоняется назад.

## Финальное



Перед метанием нужно сделать 1 стопорящий шаг, который и передаст набранную энергию во время разбега снаряду, его еще называют скрестным. И после этих шагов выполнить бросок под углом 35-45 градусов.

## Торможение после броска



После броска необходимо произвести торможение чтобы не заступить за линию. Сделать это можно скачкообразным продвижением на правой ноге до полной остановки



## Интересные факты о метании

1. Развитие техники метания началось еще в каменном веке. Метание было главным способом охоты первобытных людей. В качестве снаряда использовались камни, копья, топоры и все, что было под рукой, а их величина зависела от вида добычи.
2. Метание не утрачивало своей важности до изобретения огнестрельного оружия. Воины постоянно тренировались в метании. Оно стало настолько популярным, что король Англии Эдуард III в 1300-х годах н.э. запретил метание молота для того, чтобы воины не пренебрегали занятиями по стрельбе из лука.
3. В настоящее время не проводятся турниры по метанию на меткость, только на дальность. Поэтому сами снаряды для метания и способы броска существенно видоизменились.