

МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ

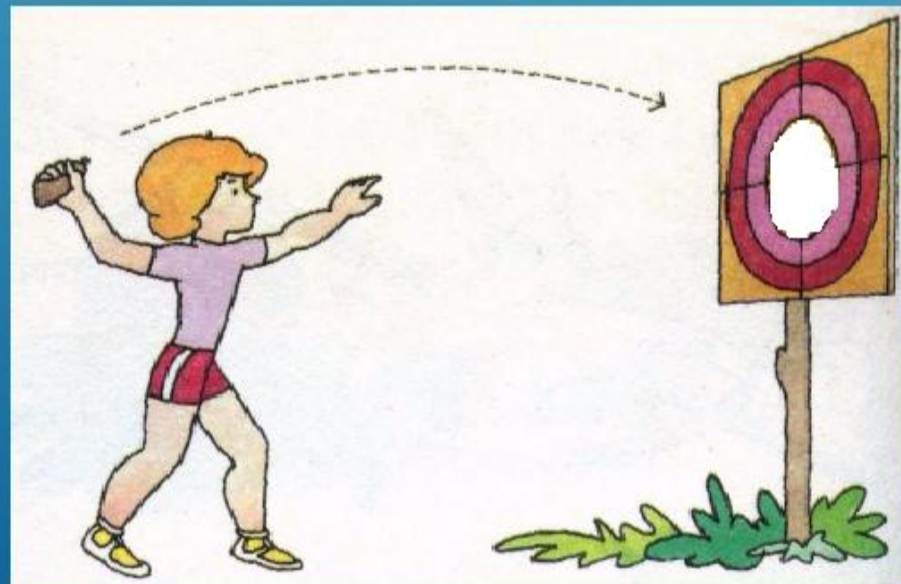
ЧТО ТАКОЕ МЕТАНИЕ МЯЧА ?

Метание - это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска - переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена

расстояние. **Метание мяча** помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.



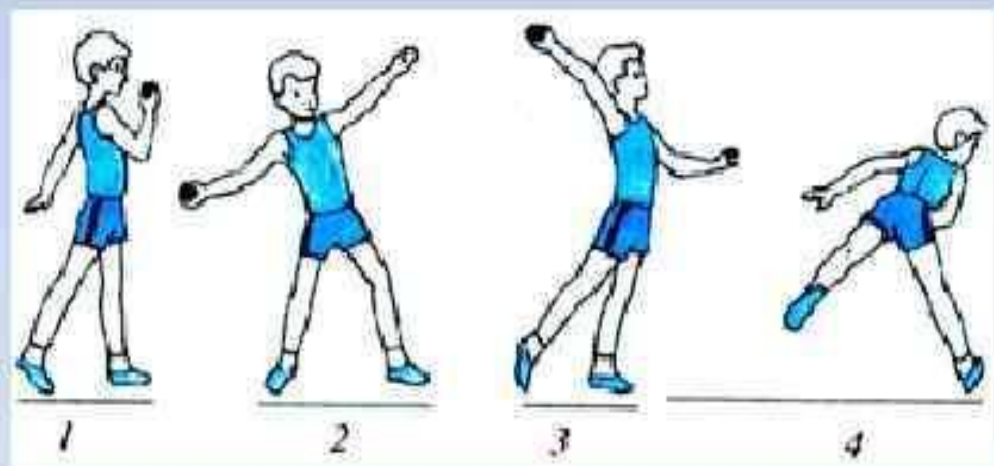
Метание по праву относят к самым древним физическим упражнениям. Разнообразные упражнения с метательными снарядами в течение многих тысячелетий помогали совершенствовать физические способности человека. Метание – сложное упражнение. Ведь при броске требуется соразмерить направление, амплитуду, силу и скорость движения руки с моментом выпуска снаряда, выбрать наиболее рациональную структуру движений начиная от принятия определенного исходного положения и кончая сохранением равновесия после броска.



Метание мяча.

Метание мяча - элемент легкой атлетики, входящий в школьную программу.

В качестве зарядов для метаний используются мячи весом 150 г, малые или теннисные мячи.

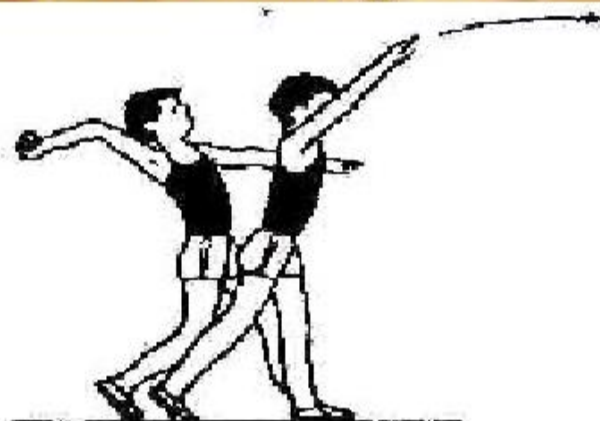


Метание мяча с места

Каждое двигательное действие имеет свой ритмический рисунок, который можно обозначить хлопками или шагами. Периодичность акцентов в физическом упражнении может быть переменной. Это характерно для циклических видов и их сочетания с ациклическими. Так, при обучении метанию мяча необходимо прежде всего определить ритм этого движения. Показав упражнение в целом, учитель предлагает учащимся хлопками отметить разные по прилагаемым усилиям движения:

- опускание руки с мячом вниз выполняется с незначительным усилием и отмечается слабым хлопком;
- отведение руки назад-вверх тоже требует небольшого усилия. И здесь надо сделать слабый хлопок;
- замах и бросок мяча, дополненный движением тела вперед, - действие с наибольшим проявлением усилий, соответственно делается громкий хлопок.

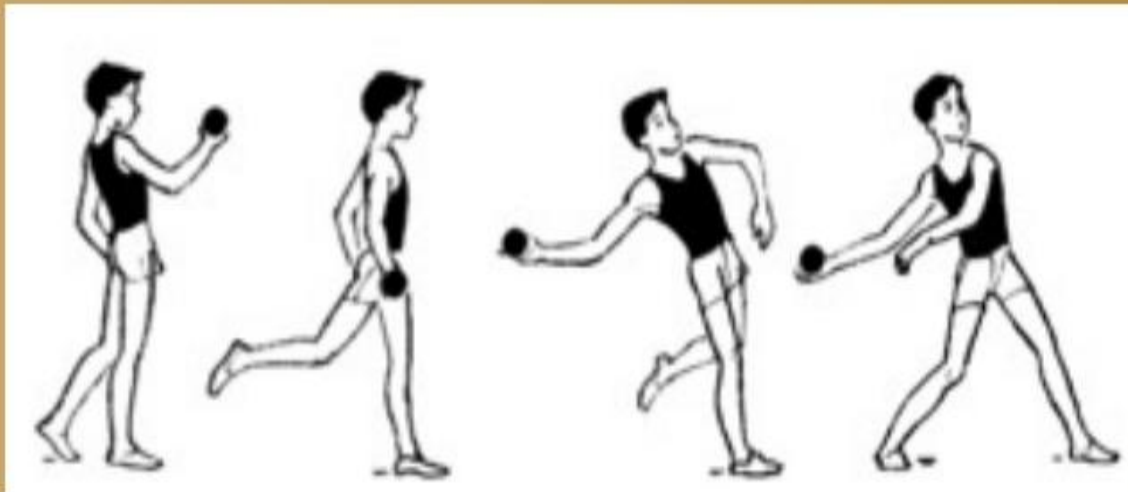
Такое распределение усилий сохраняется при метании мяча с трех, пяти и более шагов.



Метание

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Метание делится на три фазы:

1. **Разбег** осуществляется с 10-12 м ритмично в ускоренном темпе
2. **Бросок.** В момент броска принимается положение «натянутого лука» и мяч посылается вперед.
3. **Торможение после броска.** После выпуска мяча метатель выполняет быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость.



Техника метания малого мяча

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



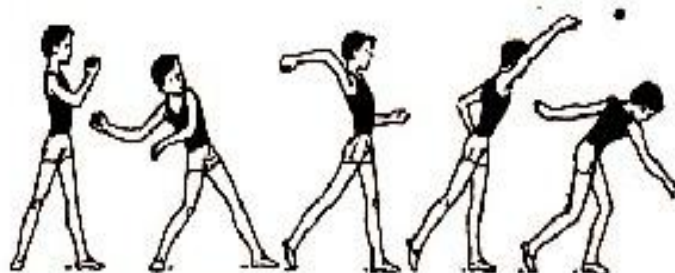
Правильно



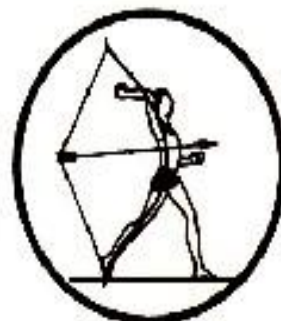
Неправильно



Неправильно



Метание мяча с места



Положение «натянутого лука»

Исходное
положение
перед
разбегом



Метание мяча с разбега