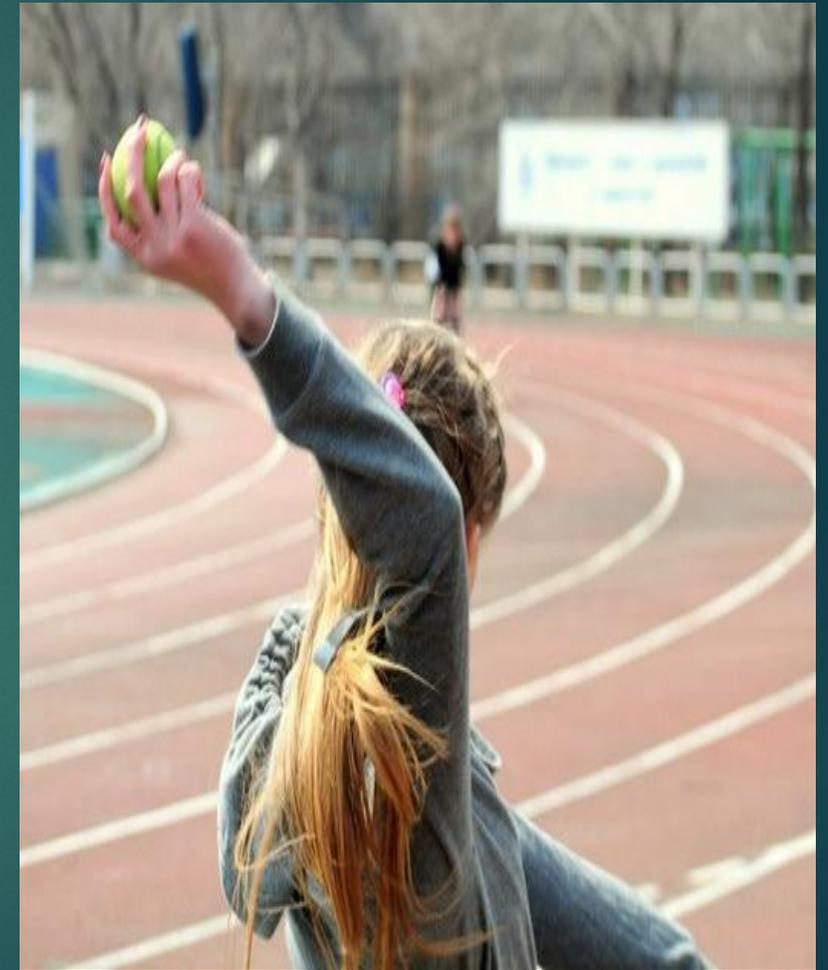


# Метание малого мяча



# Метание мяча

- ▶ одно из древнейших спортивных упражнений. Изображение кожаного мяча, обнаруженное на острове Са-мофракия (Эгейское море), относится к 2500 г. до н.э. и говорит о том, что упражнения с мячом практиковали еще древние греки. Сейчас метание мяча в цель и на дальность - неременный вид программы различных массовых соревнований.



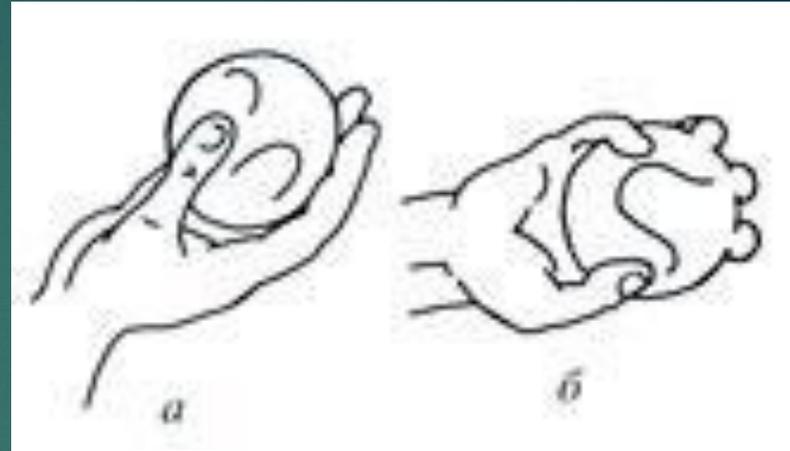
# Техника метания малого мяча

## Фазы метания:

- **держание мяча**
- **разбег** (если метание выполняется с разбега или с трёх шагов)
- **замах**
- **бросок**
- **сохранение равновесия** (если метание выполняется с разбега)

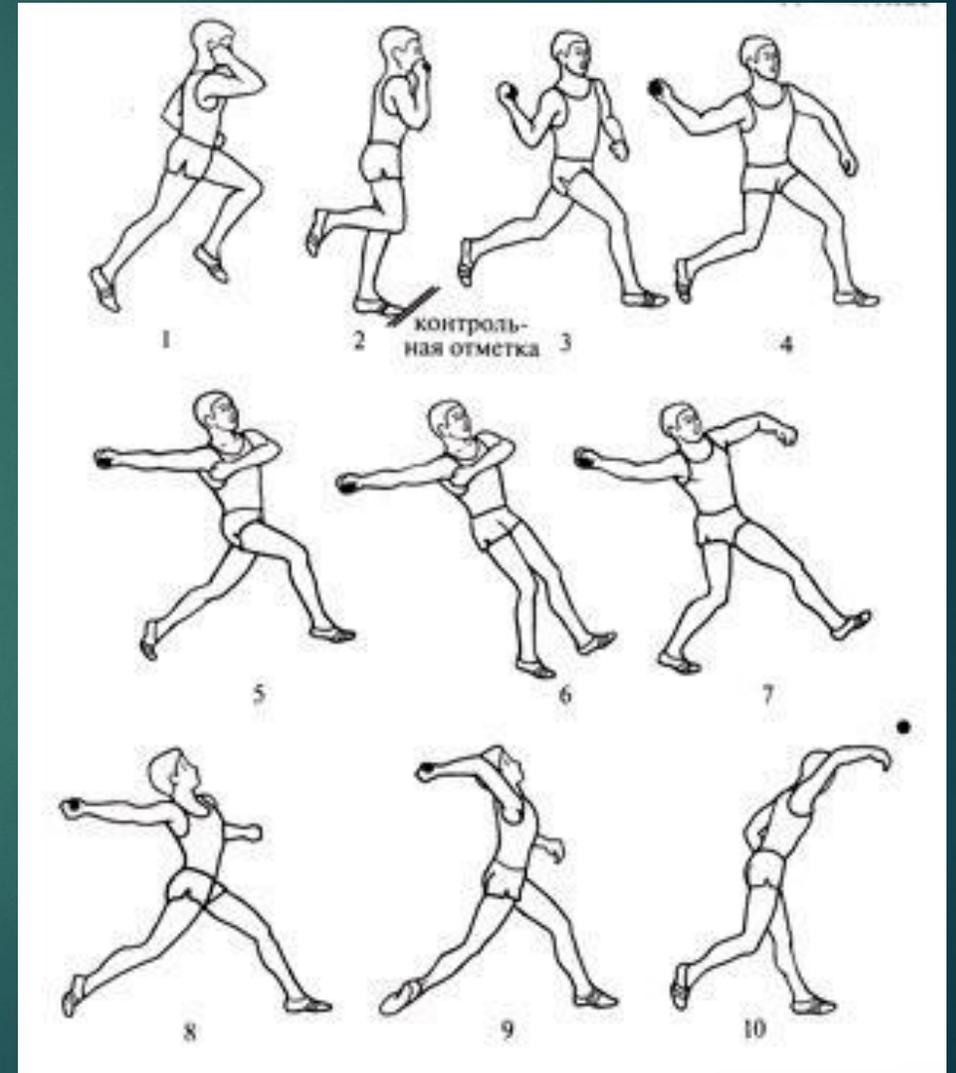
# Держание снаряда

- ▶ 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. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом, рука согнута в локтевом суставе



# Разбег

- ▶ *Первая (предварительная) фаза разбега* начинается из исходного положения. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 — 12 беговых шагов.
- ▶ *Вторая (заключительная).* Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4 - 6 шагов. При этом, используя чётное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой.



# Финальное усилие.

- ▶ Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. После «захвата» правая рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади плеча. Левая рука при этом начинает отводиться влево.
- ▶ Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука».
- ▶ Далее, происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.
- ▶ Заключительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется



# Сохранение равновесия

- ▶ После выпуска снаряда для того, чтобы остановиться, метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.



# Спасибо за внимание!



"ШИПОВКА ЮНЫХ". (15-16 ЛЕТ). АДЛЕР.  
29 сентября 2011 г. ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (С-Пб)  
(WWW.MANCEVICH.RU)

(МММ.МАНСЕЛІСН'ВР)  
29 септєбря 2011 г. ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (С-Пб)  
ШИПОВКА ЮНЫХ. (15-16 ЛЕТ). АДЛЕР.