

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ

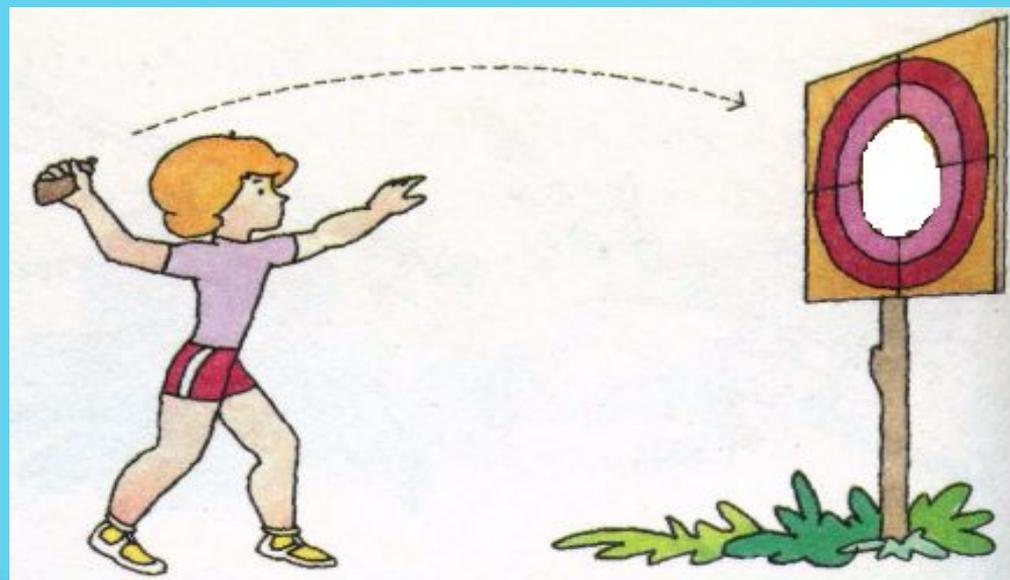
Учитель физической культуры

Малюгин Вячеслав Александрович

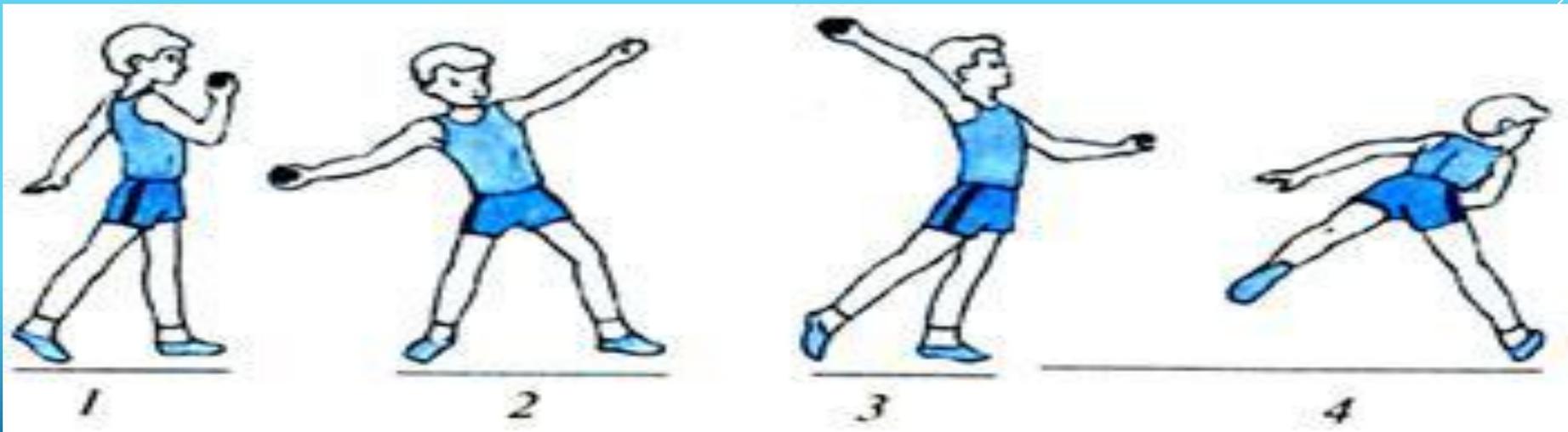
МЕТАНИЯ – ЭТО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ КРАТКОВРЕМЕННЫХ, НО ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ НАЗЫВАЕМЫХ ЕЩЕ «ВЗРЫВНЫМИ». ЦЕЛЮЮ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ СНАРЯДОВ НА НАИБОЛЕЕ ВОЗМОЖНЫЕ РАССТОЯНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ ПОМОГАЮТ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ТАКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КАК: СИЛА, БЫСТРОТА И ЛОВКОСТЬ.



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.



ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МЕТАНИЙ АКТИВНО РАБОТАЮТ ВСЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ТУЛОВИЩА И НОГ. ВЫПОЛНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ БЫСТРО, ПРИ БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДЕ И ТРЕБУЮТ ТОЧНОСТИ.



МЕТАНИЕ МЯЧА СОСТОИТ ИЗ ТРЁХ ФАЗ:

1. ДЕРЖАНИЕ МЯЧА И РАЗБЕГ;
2. ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ (БРОСОК);
3. ТОРМОЖЕНИЕ (СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ПОСЛЕ БРОСКА)

Держание снаряда



Выпуск снаряда



Сохранение равновесия



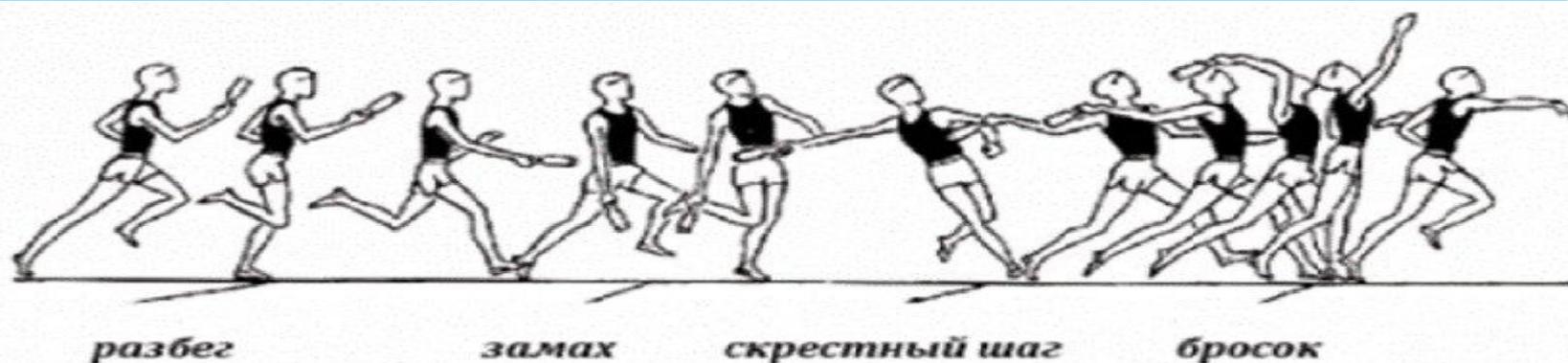
Держание снаряда

СНАРЯД ДЕРЖИТСЯ НАД ПЛЕЧОМ ЧУТЬ ВЫШЕ УРОВНЯ ГОЛОВЫ, ПРИЧЕМ ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ НИЖЕ УРОВНЯ ПЛЕЧЕВОГО, А УГОЛ МЕЖДУ ПЛЕЧОМ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ДОЛЖЕН БЫТЬ БОЛЕЕ 90°. ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ МЕТАЮЩЕЙ РУКИ СЧИТАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ВТОРОЙ ЧАСТИ РАЗБЕГА – ПОДГОТОВКИ К БРОСКУ.



РАЗБЕГ

РАЗБЕГ СОВЕРШАЕТСЯ РАВНОМЕРНО УСКОРЕННО ЛЕГКИМ ПРУЖИНИСТЫМ ШАГОМ, ПРИ ЭТОМ СПОРТСМЕН КОНТРОЛИРУЕТ ПОЛОЖЕНИЕ СНАРЯДА И МЕТАЮЩЕЙ РУКИ. ДЛИНА РАЗБЕГА МОЖЕТ КОЛЕБАТЬСЯ И ЗАВИСИТ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТАТЕЛЯ. В МЕТАНИЯХ МАЛОГО МЯЧА – РАЗБЕГ ДО 20 М.



РАЗБЕГ УСЛОВНО МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ЧАСТИ.

1 ЧАСТЬ (6–12 БЕГОВЫХ ШАГОВ) ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ ПРИОБРЕТЕНИЯ МЕТАТЕЛЕМ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ СКОРОСТИ,
2 ЧАСТЬ (4–6 БРОСКОВЫХ ШАГОВ) ПОДГОТОВКА К БРОСКУ. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СКРЕСТНОЙ РАБОТЫ НОГ И РУК В РАЗБЕГЕ СПОРТСМЕН С ШАГОМ ПРАВОЙ НОГИ ВЫПОЛНЯЕТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ НАЗАД КИСТИ СО СНАРЯДОМ.



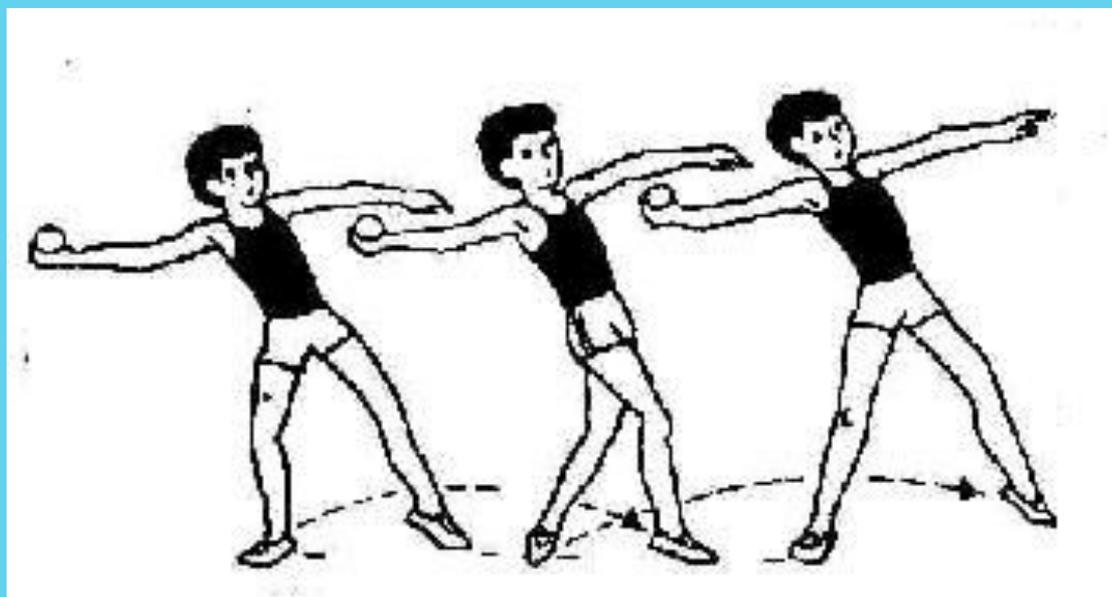
РАЗБЕГ ДО НАЧАЛА ОТВЕДЕНИЯ СНАРЯДА ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ СТОПЫ СО СЛЕГКА НАКЛОНЕННЫМ ВПЕРЕД ТУЛОВИЩЕМ. ВТОРАЯ ЧАСТЬ РАЗБЕГА НАЗЫВАЕТСЯ ПОДГОТОВКОЙ К БРОСКУ (ФИНАЛЬНОМУ УСИЛИЮ) И ВЫПОЛНЯЕТСЯ БРОСКОВЫМИ ШАГАМИ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМ УСКОРЕНИЕМ, АКТИВНО ОТВОДЯ СНАРЯД НАЗАД.



В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ДЛЯ БРОСКА МЕТАТЕЛЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ НА СЛЕГКА СОГНУТОЙ ПРАВОЙ НОГЕ, СОХРАНЯЯ ПОЛОЖЕНИЕ С ВЫВЕДЕННЫМ ВПЕРЕД ТАЗОМ. НОСОК СТОПЫ ПРАВОЙ НОГИ СЛЕГКА РАЗВЕРНУТ НАРУЖУ, ТУЛОВИЩЕ ПОВЕРНУТО ЛЕВЫМ БОКОМ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К МЕТАНИЮ, ПРАВАЯ РУКА СО СНАРЯДОМ ОТВЕДЕНА НАЗАД И В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ ПРЯМАЯ; ЛЕВАЯ РУКА, СОГНУТАЯ В ЛОКТЕ, НАХОДИТСЯ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, СОЗДАВАЯ НАТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ЛЕВОЙ СТОРОНЫ ТУЛОВИЩА.

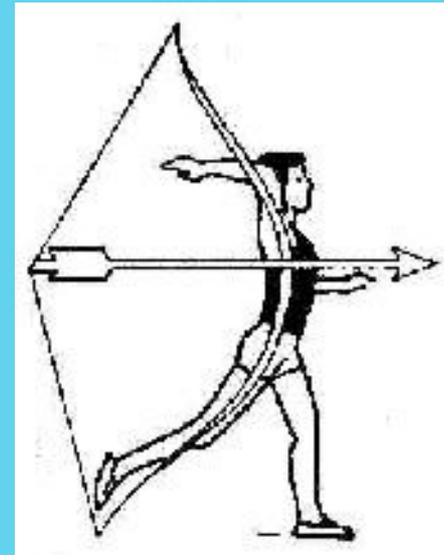


В ЭТОТ МОМЕНТ РУКА СО СНАРЯДОМ И ОСЬ ПЛЕЧ СОСТАВЛЯЮТ ПОЧТИ ПРЯМУЮ ЛИНИЮ, ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА НАХОДИТСЯ В ОСНОВНОМ НА ПРАВОЙ НОГЕ, ЛЕВАЯ НОГА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ КАСАЕТСЯ ГРУНТА, ПРЯМАЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ.

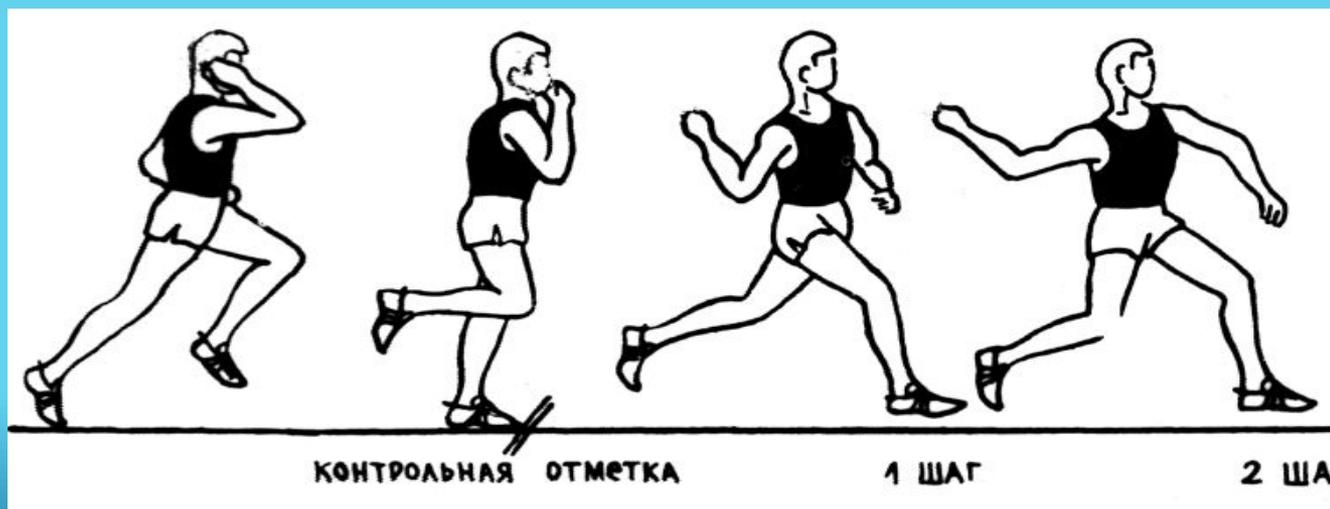


ФИНАЛЬНОЕ УСИЛИЕ

БРОСОК НАЧИНАЕТСЯ С ПОВОРОТОМ СТОПЫ ПРАВОЙ НОГИ ПЯТКОЙ НАРУЖУ С ОДНОВРЕМЕННЫМ РАЗГИБАНИЕМ НОГИ В КОЛЕНЕ.. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТИХ ДЕЙСТВИЙ ОПТИМАЛЬНО РАСТЯГИВАЮТСЯ ГРУППЫ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА, ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА ПРАВОЙ НОГИ И ПЛЕЧА ПРАВОЙ РУКИ СО СНАРЯДОМ, И МЕТАТЕЛЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ «НАТЯНУТОГО ЛУКА»

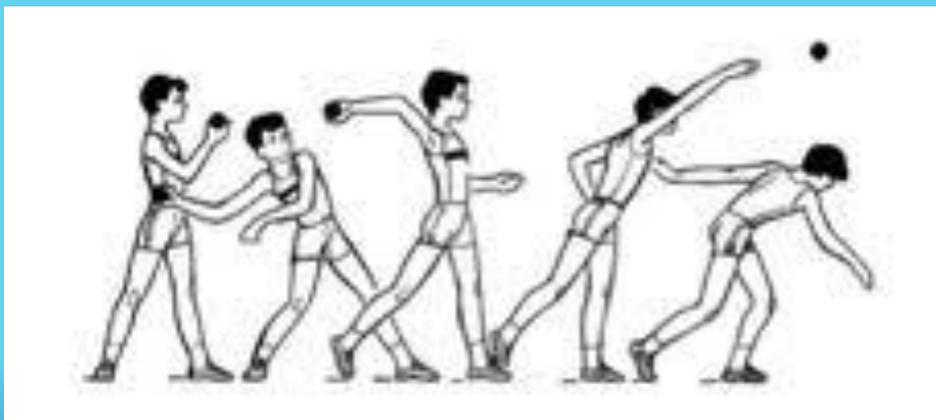


ОДНОВРЕМЕННО С ДВИЖЕНИЕМ ТЕЛА МЕТАТЕЛЯ ВПЕРЕД-ВВЕРХ ЛЕВАЯ РУКА НАЧИНАЕТ ДВИЖЕНИЕ ЛОКТЕМ НАЗАД ЛАДОНЬЮ НАРУЖУ. ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ ЛОКТЯ МЕТАЮЩЕЙ РУКИ К УХУ ПЛЕЧИ ЗАКОНЧИЛИ ПОВОРОТ В НАПРАВЛЕНИИ МЕТАНИЯ И НАЧИНАЮТ РЕЗКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД. МЕТАТЕЛЬ ЗАВЕРШАЕТ ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА ХЛЕСТООБРАЗНЫМ ДВИЖЕНИЕМ КИСТИ СО СНАРЯДОМ. МЕТАТЕЛЬ ПО ИНЕРЦИИ ПОВОРАЧИВАЕТСЯ ПРАВЫМ БОКОМ ПО НАПРАВЛЕНИЮ МЕТАНИЯ, ТЕМ САМЫМ УВЕЛИЧИВАЯ ПУТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СНАРЯД.



ТОРМОЖЕНИЕ (СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ ПОСЛЕ БРОСКА)

ПОСЛЕ ВЫПУСКА МЯЧА ДЛЯ ПОГАШЕНИЯ ИНЕРЦИИ ДВИЖЕНИЯ МЕТАТЕЛЬ ВЫПОЛНЯЕТ ПЕРЕСКОК С ЛЕВОЙ НОГИ НА ПРАВУЮ ПЕРЕД ДУГОЙ, ОГРАНИЧИВАЮЩЕЙ МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА. ПЕРЕСКОК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЗА СЧЕТ ПОВОРОТА ТУЛОВИЩА ПРАВЫМ БОКОМ, ПОСТАНОВКОЙ ПРАВОЙ НОГИ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ И СГИБАНИЕМ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ.



1. [1. HTTP://FB.RU/ARTICLE/146593/METANIE-MYACHA-TEHNIKA-METANIYA-MYACHA-METANIE-MYACHA-NA-DALNOST](http://fb.ru/article/146593/metanie-myacha-tehnika-metaniya-myacha-metanie-myacha-na-dalnost)
 2. [2. HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/SITE/METANIEMACA/VOPROSY-I-ZADANIA](https://sites.google.com/site/metaniemaca/voprosy-i-zadania)
 3. [3. HTTP://MYDOCX.RU/2-104841.HTML](http://mydocx.ru/2-104841.html)
 4. [4. HTTP://WWW.GTO-NORMY.RU/METANIE-MYACHA/](http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/)
- 