

Метание.



История метания.

- В древности жители разных государств постоянно воевали друг с другом. До появления пороха все оружие представляло собой мечи, пики, копья и стрелы. Побеждал сильнейший и проворнейший. Тот, кто точнее попадал в цель, тот, кто мог правильно оценить свои силы и вовремя уйти от рукопашной схватки, метнув копье или пику. Этот навык был прямой дорогой к выживанию и победе. Именно поэтому в мирное время воины не переставали тренироваться. Для того чтобы оценить свои умения и сравнить их с мастерством других воинов, устраивались соревнования по метанию копья и пики. Чаще всего это были состязания на дальность броска и точность попадания в цель. И по сей день легкоатлеты соревнуются в метании копья, диска, ядра. Все эти виды спорта относятся к легкой атлетике.

Легкая атлетика: метание.



- Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий.

- Метание - довольно сложное упражнение. Выбрасывая мяч, необходимо оценить скорость и силу рук, соотнести их с разбегом и понять, в какой момент нужно, собственно, «отпустить» мяч, чтобы и он полетел далеко, и спортсмен остался стоять (а не упал, например, или заступил за черту). Все это позволяет развить еще и аналитические способности.



Различают три вида метания.

1. Метание малого мяча, гранаты, копья. Эти снаряды отличаются легкостью. Их бросают из-за головы после стремительного разбега.

2. Метание различных дисков (основная отличительная черта снаряда - вес). Диски перед броском разгоняют за счет вращения корпуса спортсмена.

3. Всевозможные ядра. Ядро не «метают», а «толкают». Ядро – самый тяжелый снаряд, поэтому перед тем как его толкнуть, спортсмену нужно совершить «скачок».



Основы метания мяча.



- ▣ Один из первичных навыков, который получает человек – это умение бросить мяч и поймать его. Уже двухлетние малыши могут отлично справляться с этой задачей. Конечно, детская игра в мяч не имеет ничего общего с метанием снарядов, но лишь подчеркивает важность развития ловкости и меткости. Мяч для метания необходимо держать за головой и чуть выше ее уровня. Локоть не должен быть выше плеча, и плечо с предплечьем должны составлять угол меньше 90° . Профессионалы и их тренеры утверждают, что из этого положения бросок получится самым эффективным.

Как правильно отводить руку со снарядом.

- В момент броска корпус атлета должен оказаться слегка наклоненным назад. Т. е. во время бросковых шагов необходимо, чтобы ноги, буквально, обогнали руки. Это нужно для того, чтобы максимально увеличить путь приложения силы к мячу.



Скрестный шаг.



- ▣ Наиболее важным считается предпоследний из бросковых шагов. Именно он, «скрестный шаг», позволяет энергию разбега передать на отведенную назад руку со снарядом. Исходное положение для финального усилия можно описать так: атлет опирается на слегка согнутую правую ногу, носок которой повернут наружу; корпус обращен левым боком в сторону метания снаряда, а прямая правая рука отведена назад. Левая рука, наоборот, слегка согнута в локте и находится возле груди. Распрямленная левая нога касается грунта внутренней стороной стопы. Очень важно, чтобы ось плеч и правой руки составляли прямую линию.

Бросок.

- ▣ Выброс мяча начинается в тот момент, когда атлет разгибает правую ногу в колене. Это движение позволяет переместить вперед и вверх таз, в то время как плечи остаются почти на месте. Кисть руки необходимо развернуть ладонью вверх, поворачивая при этом руку в плече и сгибая ее в локте. Все эти движения позволяют максимально растянуть мышцы правой стороны туловища, передней части правого бедра и правого плеча. Положение метателя называют «натянутый лук». Заканчивая бросок, метателю следует сделать «хлестообразное» движение кистью руки. По инерции корпус также поворачивается вправо, увеличивая продолжительность воздействия на снаряд.



Типичные ошибки.

- ▣ Самые грубые - отклонение корпуса влево от направления броска мяча и сгибание левой ноги в колене в момент выталкивания снаряда. Это ведет к неизбежной потере начальной скорости вылета мячика из руки атлета.

Для того чтобы не заступить за ограничительную черту, спортсмену нужно погасить движение вперед. Перескочив с левой ноги на правую, одновременно сгибая ее в колене, можно справиться с этой задачей.