

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа №380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## МЕТАНИЕ СНАРЯДА

Учителя физической культуры:

Левцов Антон Николаевич

*высшая квалификационная категория*

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ:

**Метание** — легкоатлетические упражнения в метании диска, копья, молота и других спортивных снарядов, а также в толкании ядра на дальность

**Метание** характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног. Чтобы метать снаряды, необходим высокий уровень развития силы, быстроты, ловкости и умения концентрировать свои усилия.



# ОХРАНА ТРУДА:



- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

# ИСТОРИЯ:



Метание - древнейший вид легкой атлетики, имевший большую популярность еще в Древней Греции и включали в себя метание диска и копья. Раскопки показали, что диски в древности изготавливались из различного материала: камня, плотного дерева, железа, свинца. В VI в до н.э. стали появляться спортивные диски линзообразной формы разной массы и объема.

Метание копья входило в программу соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Сначала копье метали на точность, а затем - и на дальность. В современных Олимпийских играх метание копья было включено (у мужчин) с 1908 г.



# ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ:



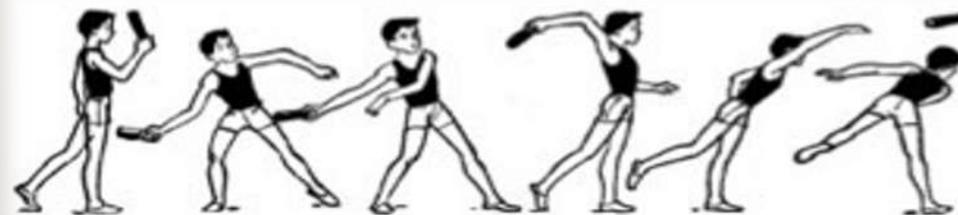
1. Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
2. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

# ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ:



При метании гранаты с места, техника двигательных действий такова. В исходном положении стать левым боком к цели, ноги по ширине плеч. Сгибая правую ногу, наклонить туловище вправо. Правая рука с мячом отведена вправо, левая рука согнута перед грудью. Из этого исходного положения выполнить бросок за счет активного разгибания правой ноги, поворота грудью в сторону метания и переноса массы тела на левую ногу. При этом метаящий принимает положение "натянутый лук": обе ноги выпрямлены в коленных суставах, правая ставится с носка, левая стоит на всей стопе, рука с мячом согнута под углом около 120 градусов и отведена назад. Из этого положения без задержки и фиксирования его выпрямить туловище и пронести руку с мячом над плечом. После выпуска снаряда туловище повернуть налево и левую руку отвести в сторону.

положение "натянутого лука"



метание гранаты с места

# МЕТАНИЕ МЯЧА:



**правильно!**



**НЕ верно!**

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ :



- Рука с мячом опущена ниже линии плеч и согнута в локтевом суставе. Это ведет к тому, что не будет далекого броска, возможно, получение травмы локтевого сустава.
- Левая рука опущена вниз во время выполнения броска. Это ведет к «раскручиванию» плеч и мяч будет улетать из сектора метания влево.
- Подбородок опущен, и взгляд направлен вниз. Это не дает возможности контролировать угол вылета снаряда.
- Выполняется бросок, не разворачивая плеч. Не выполняется «захват» снаряда и положение «натянутого лука». Как следствие – нет далекого броска.
- Рука медленно работает при выполнении самого броска. Нет хлесткого движения рукой. Излишняя закрепощенность правой руки.
- 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.