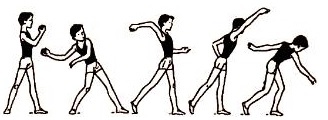
**Метання малого м'яча**

Вивчення в школі метання малого м'яча як виду легкої атлетики розпочинається з першого класу. Опановуються рухи тримання малого м'яча, метання в горизонтальну та вертикальну ціль з ***місця***.

Учень стоїть обличчям до напрямку метання, ліва нога спереду на всій ступні, права нога на крок позаду на носку, права рука з м'ячем спереду на рівні голови, ліва рука у довільному положенні. Опускаючи праву ногу на всю ступню і згинаючи її в коліні, учень відводить праву руку вниз — на­зад — убік, а тулуб нахиляє праворуч і піднімає ліву руку вперед. Потім швидко випростується і повертає тулуб ліворуч до напрямку метання, права нога позаду на носку. Разом з цим рука швидко рухається над плечем уперед — угору. М'яч випускається під кутом близько 45°



У техніці метань малого м'яча з розбігу виділяють три фази:

підготовчу(розбіг);

основну(кидок);

заключну(гальмування).

Розбіг виконується звичайними біговими кроками, які змінюються лише в момент виведення снаряда для кидка. Правильне виконання останніх кроків дозволяє, не втрачаючи швидкості, зайняти вихідне положення для виконання метання. Обганяючи ногами й тазом плечі та руку зі снарядом, метальник підсилює потужність фінального ривка, збільшуючи шлях польоту снаряду. Різноманітні підстрибування зі снарядом на останніх кроках розбігу помітно погіршують можливий результат.



Довжину розбігу в метанні малого м'яча збільшують поступово, з підвищенням рівня оволодіння технікою цього виду. Не слід збільшувати розбіг для учнів, які не оволоділи технікою виконання останніх кроків. Трапляються випадки, коли результати кидків із трьох кроків, а іноді й з місця, бувають кращими за результати кидків з розбігу. Мета розбігу — набути оптимальної швидкості вильоту снаряда, поліпшити виконання рухів у вихідному положенні для кидка. За п'ять кроків до місця випуску снаряда проводиться контрольна лінія. Розбіг розпочинається пружними кроками, снаряд тримається в зігнутій руці до рівня плечей; кисть — на рівні голови. Стопа в розбігу ставиться з передньої частини. Поставивши на контрольну лінію ліву ногу, учень, прискорюючи крок, розпочинає виконання кидкових кроків, відводячи снаряд назад.

Під час останні п'яти кроків розбігу наділяється особа увага, «перехресному» кроку. Збільшивши швидкість його виконання, метальник створює умови для переходу без зупинки від розбігу до кидка. Важливим тут є швидке відштовхування лівою ногою (якщо учень виконує метання правою рукою). Цей рух допомагає прискорити винесення правої ноги, полегшує відхил тулуба вбік на початку розбігу. Чітке дотримання ритму останніх трьох кроків дуже важливе для навчання школярів правильної техніки. Це створює умови для переходу від розбігу до фінального зусилля, в якому послідовно беруть участь м'язи ніг, тулуба й руки. Кроки після контрольної лінії відрізняються як за формою, так і за змістом. У першому кроці ліва нога ставиться прямою в коліні, стопа ніби підкидає метаючого від ґрунту. До моменту виконання другого кроку рука зі снарядом повністю випрямлена, плечі відведені в бік снаряда. Ступні ніг ставляться без розвороту, метальник рухається з виведеним вперед тазом. При постановці ноги в передостанньому кроці важливо не розвертати надто сильно носок стопи назовні. Права нога виноситься вперед таким чином, щоб уперед спочатку виводилась стопа, нога при цьому залишається майже прямою,— це і є «перехресний» крок. Слід намагатись ставити праву ногу подалі вперед.

Виконуючи енергійний поштовх лівою, слід одночасно, без паузи, виносити й праву ногу. Положення ступні з невеликим поворотом назовні спричинить незначний поворот таза, але слід прагнуги, щоб він був меншим.

У вихідному положенні для кидка учень стоїть на зігнутій правій нозі; таз виведений уперед; носок повернутий назовні, тулуб — боком, у напрямку метання, з відведеною назад прямою рукою зі снарядом: м'яч або граната відводиться з положення над плечем строго по прямій лінії назад з одночасним поворотом плечей.

Ліву руку на початку розбігу тримати, як при звичайному бігу, а під час виконання «перехресного» кроку винести перед тулубом, маса тіла переноситься на праву ногу.

Кидок починається з випрямлення ноги й наступного повороту її п'яткою назовні. Права нога за рахунок свого випрямлення штовхає таз угору — вперед, випереджаючи рух плечей. Цей рух створює положення «натягнутого лука».  
Момент переходу на ліву ногу нетривалий, він дозволяє зберегти швидкість, ліва нога ставиться попереду, створюючи упор на п'ятку — використовується як «підкидна» катапульта.

До постановки лівої ноги кисть правої руки повертають долонею вгору, викручуючи всю руку в плечовому суглобі. Права рука з цього положення рухається коло вуха, згинаючись ліктем уперед, а кисть зі снарядом залишається позаду.

З рухом правої руки ліва починає рух ліктем назовні. Повертаючись у напрямку метання грудьми вперед, метальник розташовує руку зі снарядом за плечем, а не збоку від нього.

Після завершення цих рухів метальник займає положення «натягнутого лука», різким рухом готовий випустити снаряд. У момент наближення ліктя до голови плечі завершують поворот у напрямку метання й розпочинається різкий рух плечима вперед. Права рука, проходячи кистю вад плечем, випрямляється в ліктьовому суглобі.

Спираючись п'яткою лівої ноги, метальник розпочинає різкий ривковий рух тілом уперед — угору, рука зі снарядом розташована позаду, відстаючи у виконанні кидка. Потім рух руки зі снарядом прискорюється, лікоть проходить поряд із головою, рука поступово випрямляється (спочатку в ліктьовому суглобі, потім у кисті), завершує ж ривковий рух виведення всього плечового поясу вперед. Метальник повертається правим боком у напрямку метання.