

## Для овладения метательными движениями

Метание мяча, гранаты – сложный двигательный навык, овладение которым представляет для школьников значительную трудность. Замечено, и это подтверждают многие учителя физической культуры, что с каждым годом среди школьников качество метаний не растет, а, напротив, постепенно снижается. Так, среди девушек, особенно старшеклассниц, трудно выделить тех, кто хорошо усвоил технику метания, более-менее правильно метает мяч или гранату.

Может возникнуть вопрос а что, метательные движения нынче потеряли свое жизненно важное значение. Конечно же нет. По-прежнему остаются хорошим средством для развития мышц плечевого пояса. К тому же движения скоростно-силового характера, к которым относятся метания, способствуют развитию координации движений, точности. Эти параметры движений имеют важное значение во всех двигательных действиях как школьника, так и взрослого человека, будь он по профессии машинист электровоза или летчик, оператор-станочник или художник. Не следует также в любом случае забывать, что метание гранаты и других предметов – составная часть допризывной подготовки юношей-старшеклассников, и военно-прикладная направленность физической подготовки школьников должна с каждым годом все больше сказываться на результатах выполнения учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Метания относятся к сложнокоординационным видам двигательных действий. Значит, для успешного овладения ими прежде всего нужно повышать у школьников уровень общей координации движений, который необходимо развивать как до начала обучения метаниям, так и во время его. Кроме того, необходимо вырабатывать у учащихся специальные координационные умения – правильное сочетание движений ног, туловища и рук при метаниях.

При правильном способе метания движение начинается в работы ног, затем в движение включаются туловище и плечевой пояс, и завершают метание плечо, предплечье и кисть. Разумеется, эту цепочку сложнопоступательных и вращательных движений во всех трех плоскостях усвоить непросто, для чего и нужны подготовительные упражнения.

В качестве примера приводим комплексы упражнений, которые использовались при обучении метаниям малого теннисного мяча.

### Комплекс I

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, правую руку вперед, 2- и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 – раз.

2. И.п. – о.с. 1 – правую ногу вперед, левую руку вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 8-10 раз.

3. И.п. – о.с. 1 – правую ногу в сторону, левую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8- раз.

### Комплекс II

1. И.п.- правая нога сзади, левая рука впереди. 1 – смена положений ног и рук. 2 - и.п., 3-4 раза.

2. И.п. - правая нога скрестно перед левой. Правая рука в сторону. 1 – смена положений ног и рук, 2 - и.п. 3-4 раза.

3. И.п. – правая нога в сторону, левая рука в сторону, 1 - смена положений ног и рук, 2 – и.п. 4-5 раз.

### Комплекс III

1. И.п. – о.с. 1 – правую ногу назад, правую руку вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.

2. И.п. – о.с. 1 – правую ногу назад, левую руку вперед, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой. 6-8 раз.