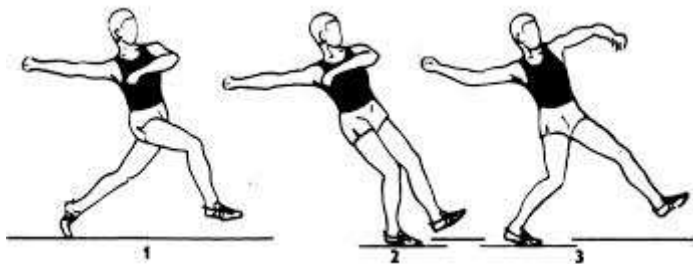


# **Физическо възпитание и спорт**

**Хвърляне на дължина с кръстосана крачка .**

**IV б клас**



**Светлана Иванова**

**Хвърлянията са сложни пространствени скоростно–силови упражнения с цикличен, ацикличен и смесен характер на движението. Според характера му те могат да бъдат разделени на няколко групи:**

- тласкане (гюле), мятане (диск и чук), хвърляне (копие);**
- пред рамо (гюле), встрани от рамото (диск и чук), над рамо (копие, малка топка);**
- с аеродинамични (копие и диск) и без аеродинамични качества (гюле и чук).**

**В практиката за всичките дисциплини гражданственост е придобило понятието хвърляне.**

**Далечината на полета в хвърлянията се обуславя от редица фактори и закономерности. Едните се проявяват когато уредът е в ръката на атлета, другите – по време на полета.**

**Друг фактор, с решаващо значение за постигането на висок спортен резултат в хвърлянията, е ритъмът на изпълнение на двигателното действие – неговата временно-пространствената и скоростно-силова характеристика. Редуването на движението на**

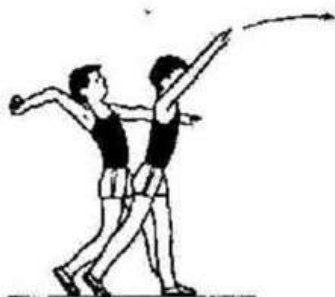
*отделните части на тялото в определена последователност, с ускорителен ритъм, е в основата на максималното ускоряване на уреда при пълноценно трансформиране на наличния скоростносиллов потенциал на хвърляча в резултат.*

*При изучаване на техниката всяко едно хвърляне може да бъде разделено на две основни части – подготовка за хвърляне и хвърляне (засилване и финално усилие). Прилагането на т.н.*

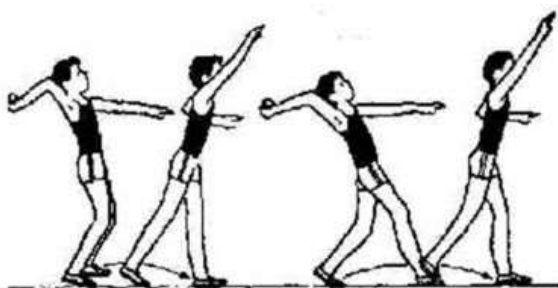
*„системно–структурен подход” позволява всяко едно двигателно действие да се раздели на отделни части, фази или елементи с оглед по–лесното описание и анализ. От тази гледна точка се дефинират и двете подсистеми – подготовка за хвърляне и същинско хвърляне, които отговарят на гражданските понятия засилване и финално усилие. Като общи елементи от тези подсистеми за всички хвърляния може да се посочат: изходното положение, хватта и държането на уреда, предварителните движения при мятането на диск и чук, засилването (подскок, въртене, бягане), отделните фази от финалното усилие /двумоторни, едноопорни или безспорни/, изпускането на уреда, спирането. Така изложените общи положения от хвърлянията ще бъдат доразвити по-подробно при анализа на отделните дисциплини.*

*„Кръстосаната крачка” се явява свързващо звено между засилването и финалното усилие. Започва с активното поставяне на левия крак върху опората , което става на вътрешната страна на стъпалото - или на предната му част, или с претърколена пета-пръсти. Следва мощно оттласкване в посока напред и леко нагоре , съпроводено със „затваряне” на лявата ръка и раменния пояс спрямо посоката на засилването при водещи части дясно стъпало и ляв хълбок . По време на безспорната фаза левият крак застига и разминава десния, което е предпоставка за незабавно преминаване в хвърляне в следващата крачка.*

## Метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию



○ С места



○ С полшага, с  
шага левой  
ногой

 MyShared

 MyShared

