

Метание

1. Группы метания
2. Виды метания
3. Техника метания

Группы метания

- 1. метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами
- 2. метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами

Виды метания

- 1. Метание копья
- 2. Метание диска
- 3. Метание молота
- 4. Толкание ядра

Метание копья

- Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмёрку делают ещё по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. Не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копьё вылетело за пределы отведённого сектора, или не воткнулось в землю, а упало плашмя. Копье, используемое в наше время, полое и металлическое. В мужских состязаниях оно весом 0,8 кг, а в женских - 0,6 кг. Для мужчин длина копья 2,6 метра, для женщин - 2,3 метра.

Метание диска

- Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 2,5 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска в мужских соревнованиях — 2 кг, а в женских — 1 кг. Метание диска выполняется из огороженного сеткой сектора, чтобы обеспечить безопасность зрителей, официальных лиц и спортсменов. Корпус диска должен быть цельным или полым и сделан из дерева или другого пригодного материала с металлическим кольцом по краю. В поперечном сечении край обода должен быть закруглен с радиусом приблизительно 6 мм. Точно в середине корпуса заподлицо с его сторонами укрепляются параллельно друг к другу круглые шайбы. В качестве альтернативы диск может быть без металлических шайб, при условии, что эта зона плоская, а параметры и общий вес снаряда соответствуют указанным требованиям.

Метание молота

- легкоатлетическая дисциплина, в которой необходимо как можно дальше метнуть «молот» — металлический шар, соединённый стальным проводом с рукоятью. Его общая длина составляет у мужчин 117-121,5 см, а общий вес — 7,265 кг. У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. Спортсмен при метании находится в специальном кругу диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный прибор. Для того, чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах предназначенного сектора.

Толкание ядра

- Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 7 футов (2,135 метра). Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес ядра в мужских соревнованиях — 16 фунтов (7,26 кг), а в женских — 8,8 фунтов (4 кг). Ядро толкают от плеча одной рукой. Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Техника метания

- В основах техники различают начальную скорость вылета снаряда, т. е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя. Угол вылета — угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта. Высота выпуска снаряда — расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора. Угол местности — угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом. Эти факторы присущи всем метаниям. Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, дополнительно рассматриваются следующие факторы: угол атаки, лобовое сопротивление, вращательный момент. Подробнее эти факторы рассмотрим в фазе полета.

Условно целостное действие метания можно разделить на три части:

1. Разбег
2. Финальное ускорение
3. Торможение после выпуска снаряда

Четвертая часть — полет снаряда происходит без воздействия метателя и подчиняется определенным законам механики. Когда составляют схему обучения технике метания, выделяют еще вспомогательные части: держание снаряда, подготовка к разбегу, подготовка к финальному усилию, выпуск снаряда. Главной фазой в метаниях является фаза финального усилия.

Спасибо за внимание

