

# Легкая атлетика

Тема: «Техника толкания ядра»

Выполнил: Лебедев Н.И  
ЗБ-БЖФК 21

# Толкание ядра (история)

- Толкание ядра, как и многие другие дисциплины лёгкой атлетики, берёт своё начало в Англии в середине 19-го века, когда начали проводиться первые соревнования в метании (толкании) ядра весом 16 фунтов (7,257 кг) из круга диаметром 7 футов (2,134 м). Первый мировой рекорд датируется 1866 годом — 10,62 м



# Толкание ядра

Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра.

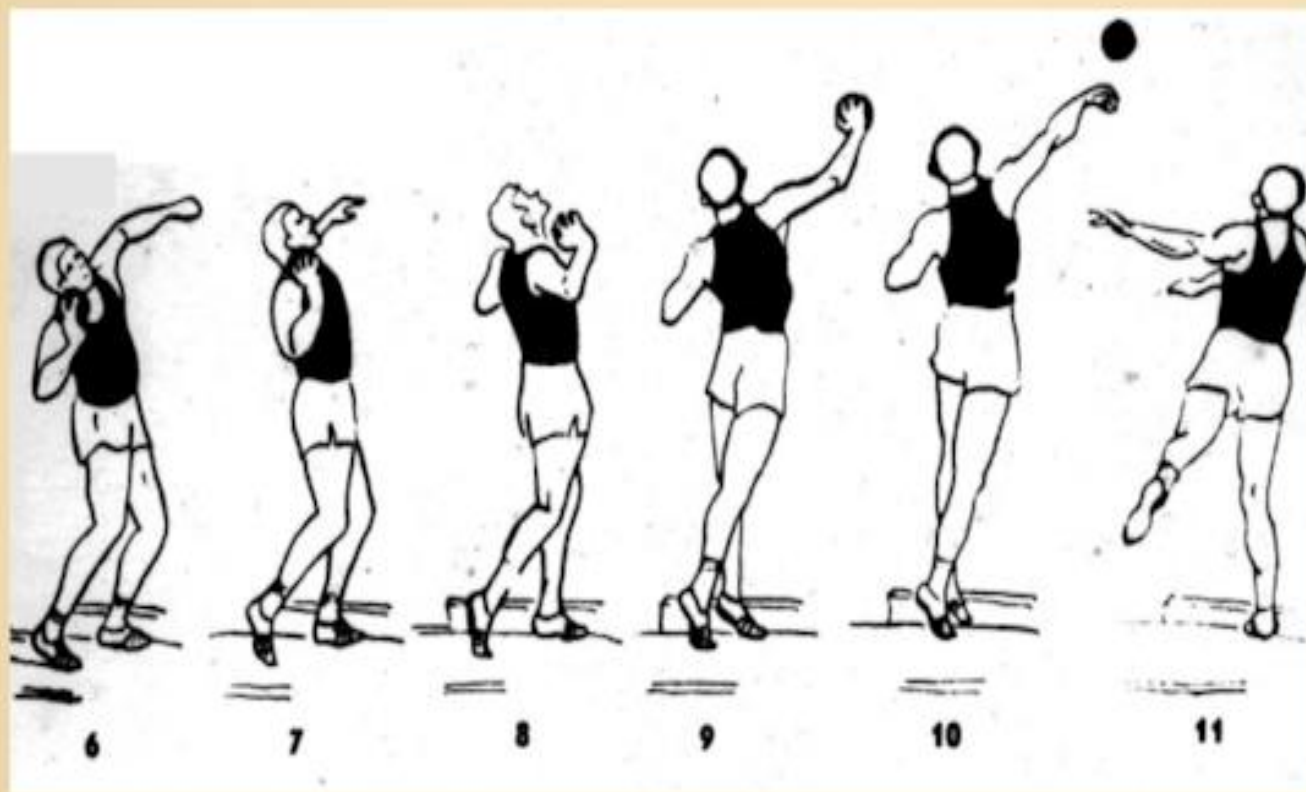
Дисциплина относится к метаниям и входит

в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации.

Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.



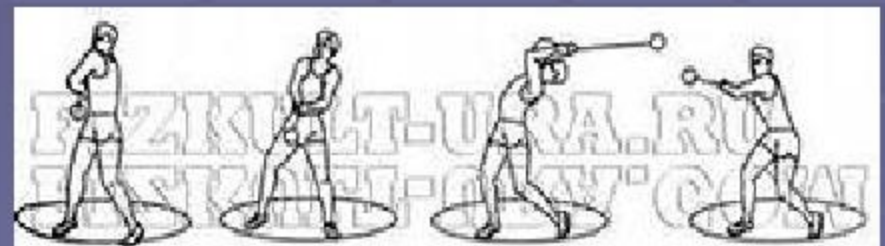
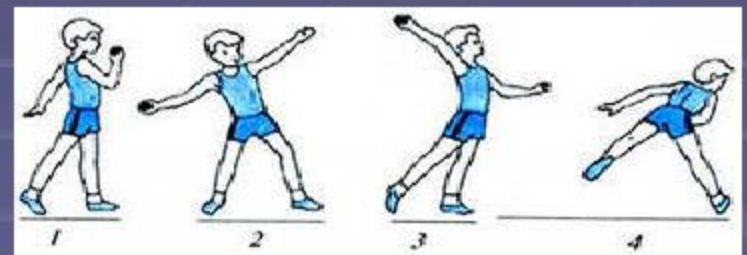
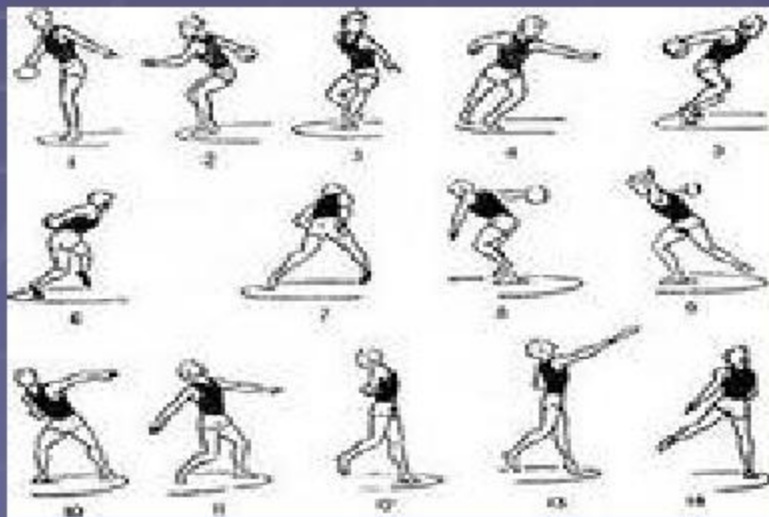
# Техника толкания ядра



# Современная техника

Метание диска, как вид, в современное время было решено возродить на первых олимпийских играх в Афинах (1896). Тогда ещё не было ясного представления о технике и решили провести соревнования в греческом стиле. В 1908 году на Олимпиаде в Лондоне соревнования провели в двух стилях: греческом и вольном (близком к современному). Вольный стиль выиграл по дальности, и в дальнейшем началось совершенствование стиля, при котором в начальном положении вращение диска происходит в горизонтальной плоскости.

Первоначально метали с возвышения, как древние греки, далее перешли в сектор для толкания ядра. Однако, размеры сектора были малы и с 1910 года IAAF увеличила размеры сектора для метания диска до 2,5 метров. В 1921 году американец Догерти предложил новый стиль — с полутора поворотами. Атлет начинал движение левым боком в направлении будущего броска и, вращаясь сначала на левой ноге, перешагивал на правую. В 1930 году американец Кренц превысил рубеж 50 м (51,03 м) и его вариант техники, поворот в высоком скачке стал наиболее популярен во всём мире. До 1940-х годов шло совершенствование этого стиля и, принципиально, с того времени техника дискоболов не меняется



Предварительное вращение молота

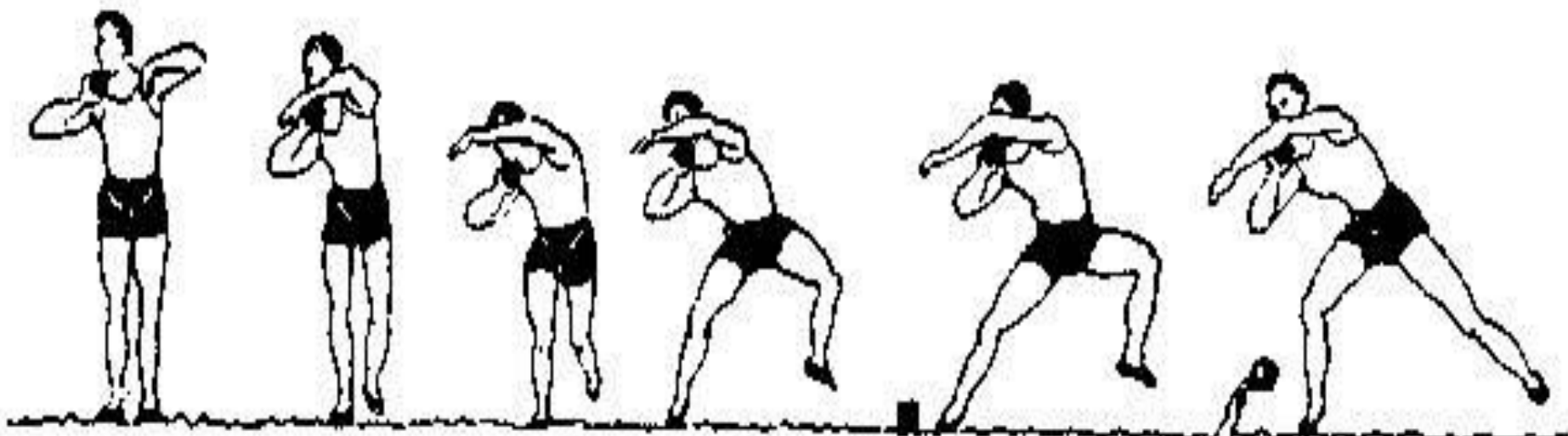
# Толкание ядра

---



- **Толкание ядра́** — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

- **Правила**



1

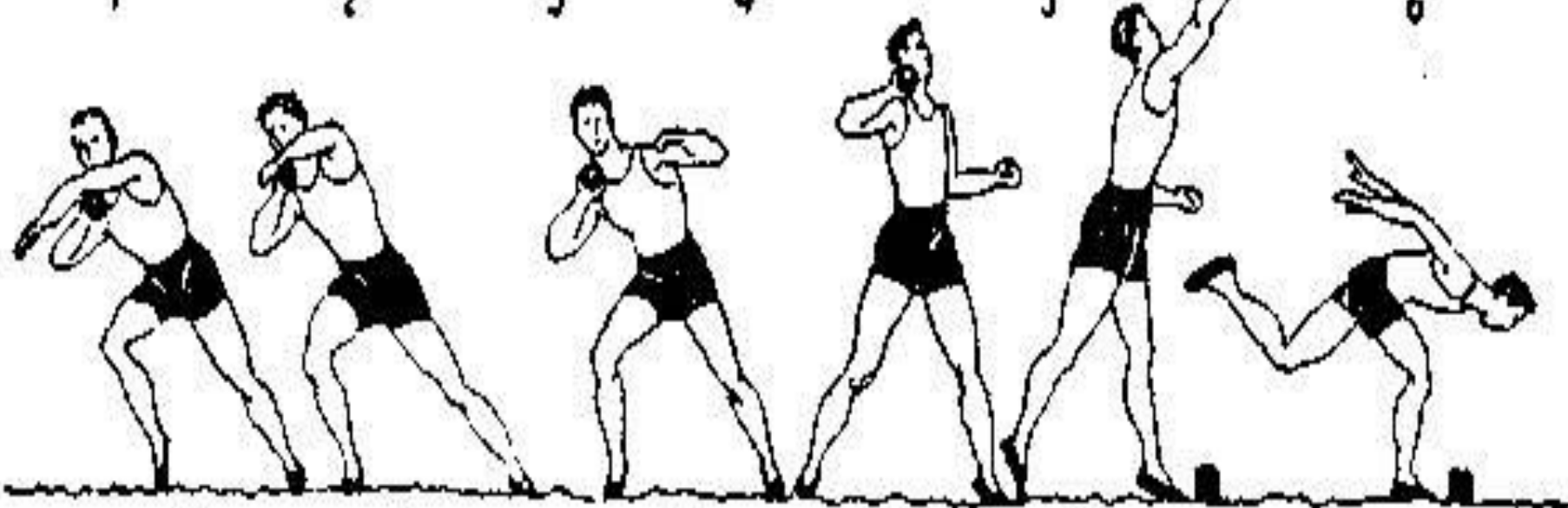
2

3

4

5

6



7

8

9

10

11

12



# Толкание ядра

- Толканию ядра как спортивному упражнению предшествовало толкание тяжелых камней, а позднее - тяжелых кусков металла. Родиной толкания ядра является Великобритания. Этим объясняется, что вес ядра и размер места для толкания определяются английской- системой мер. Для достижения высоких спортивных результатов в этом виде легкой атлетики требуется совершенная техника исполнения и высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.
- *Материальное обеспечение.* Мужское ядро весит 16 английских фунтов (7,260 кг), а женское - 4 кг. Диаметр круга для толкания равен 7 английским футам (2,135 м). У передней внешней части обода круга устанавливается брусок из дерева (сегмент) высотой 10 см, окрашенный в белый цвет. Ядро - шар, имеющий гладкую поверхность, оно должно быть из чугуна, латуни или другого материала.
- В секторе для приземления ядра, а также диска и молота *ограничительные линии расходятся под углом 34,92°*. Боковые линии секторов шириной 5 см не входят в площадь секторов.



# Толкание ядра (мужчины)

- Достижение: 23,12 м
- Спортсмен: Рэнди Барнс
- Дата установления:  
20.05.1990

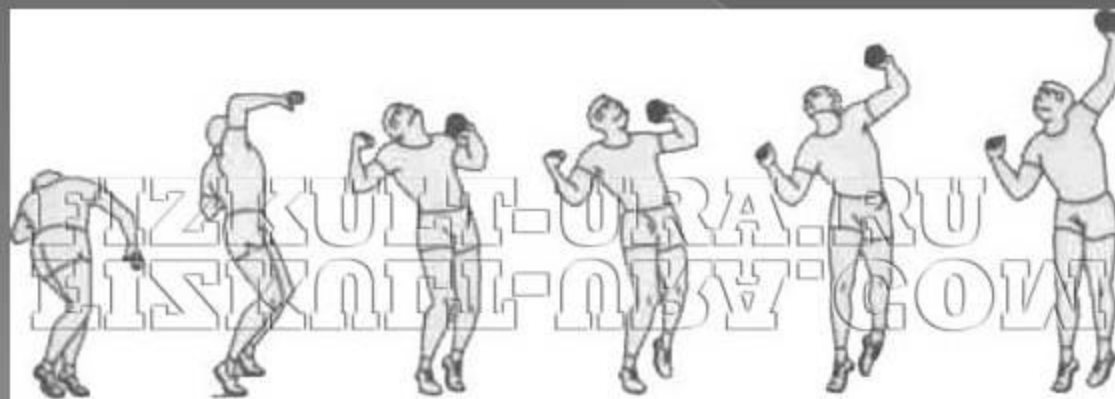


# Толкание ядра с поворота у женщин.



# Толкание ядра

- При анализе техники толкания ядра можно выделить следующие основные элементы, на что необходимо обращать внимание:
- держание снаряда;
- подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту);
- разбег скачком (поворотом);
- финальное усилие;
- фаза торможения или удержания равновесия



Финальное усилие в толкании ядра (вид спереди)



**STEVENS**

OHIO STATE  
TRACK & FIELD CHAMPIONSHIPS  
**1612**  
RunTex





**Спасибо за  
просмотр!**