

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.

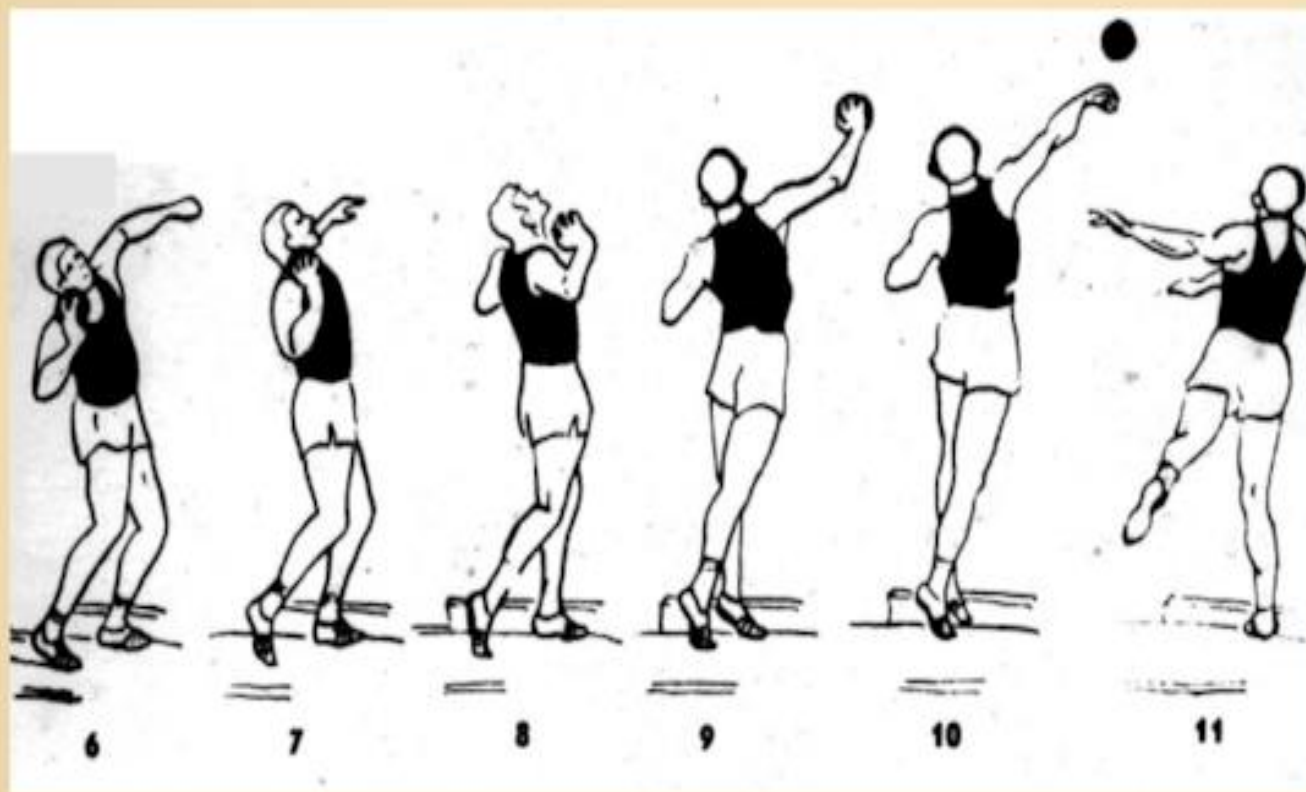
Дисциплина относится к метаниям и входит

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.



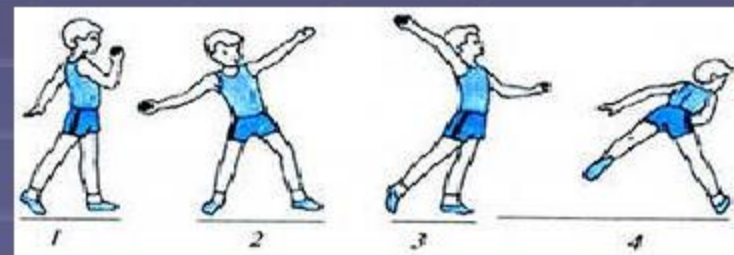
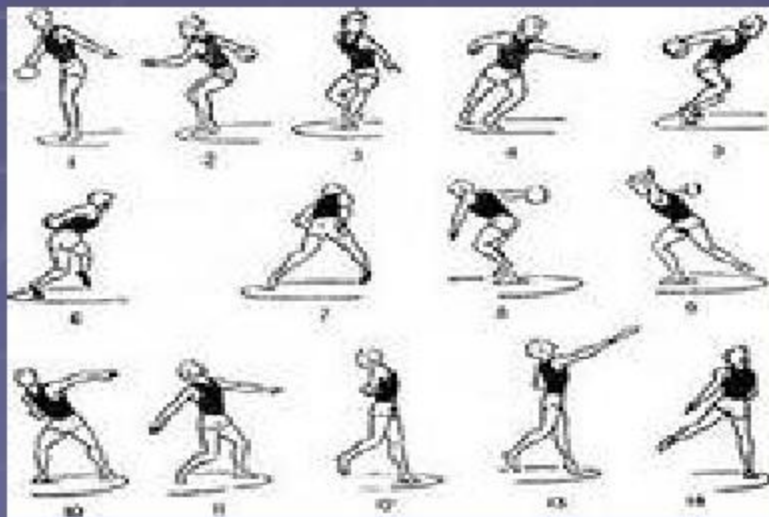
Техника толкания ядра



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



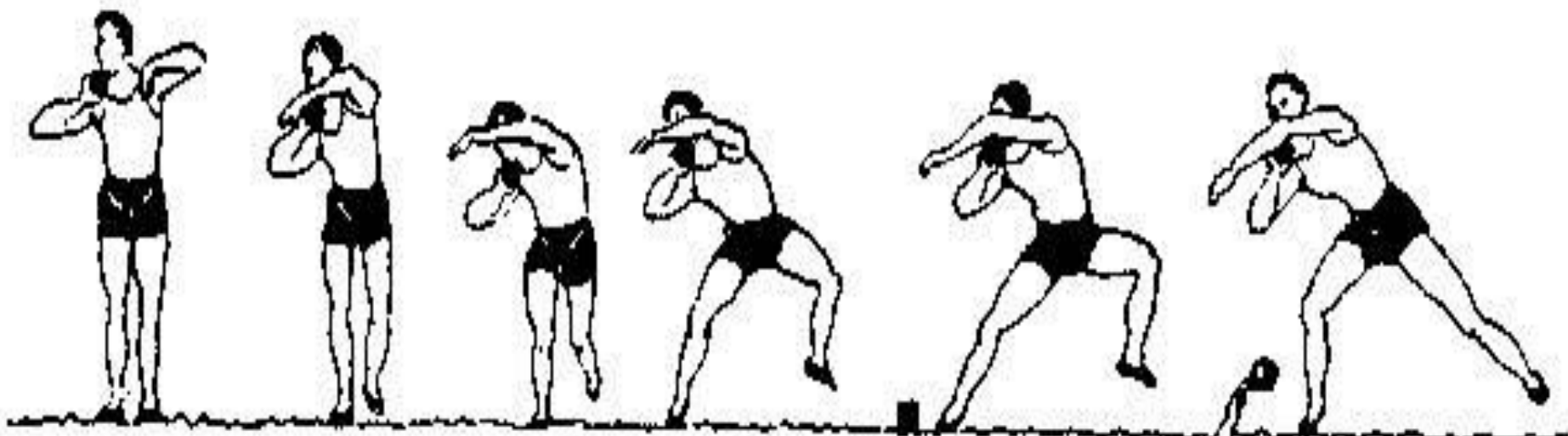
Предварительное вращение молота

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

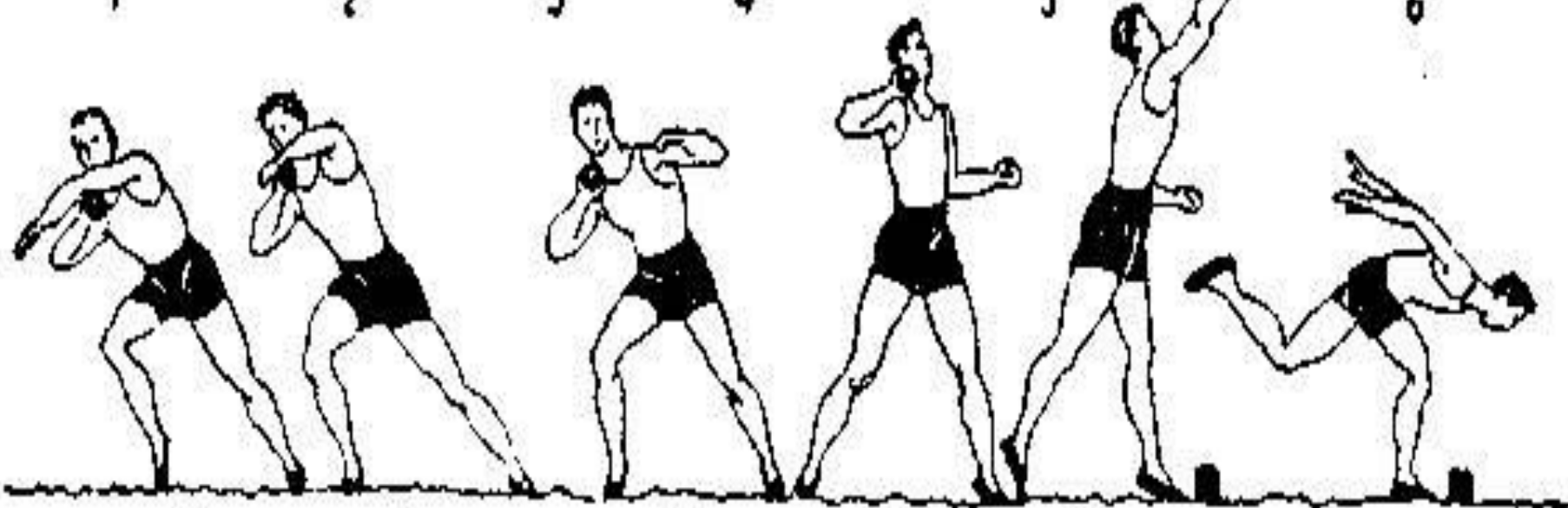
2

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

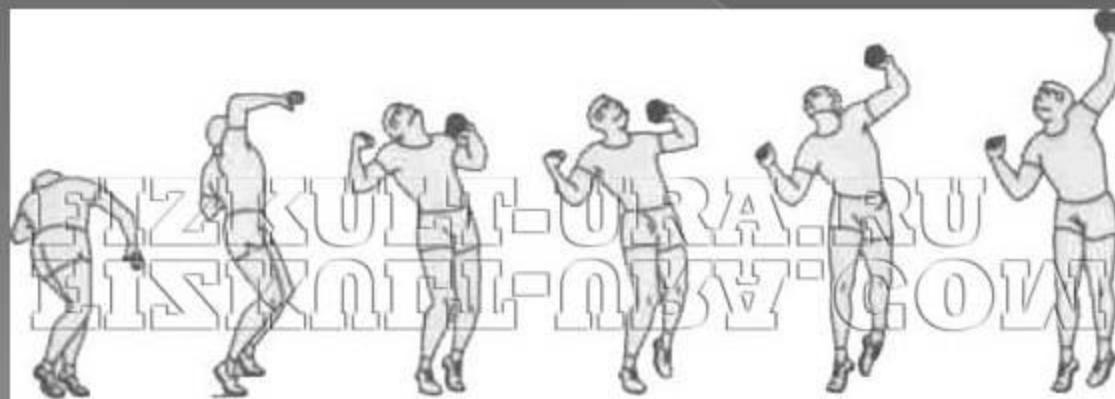


Толкание ядра с поворота у женщин.



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



The background features a dark, almost black, space filled with intricate, ethereal light patterns. These patterns consist of thin, flowing lines and larger, more complex shapes in shades of green, blue, and yellow, resembling light trails or digital energy. A prominent feature is a bright, glowing sphere or orb in the lower-left quadrant, which emits a strong yellow and white light, creating a lens flare effect. The overall aesthetic is futuristic and digital.

**Спасибо за
просмотр!**