

Техника толкания ядра



У.Тимерман (ГДР) 22.24

Рекорд Чемпионатов Мира в залах. Индианаполис 1987

Габидулли
н Айрат

Толкание ядра

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.

ДЕРЖАНИЕ СНАРЯДА. ЯДРО КЛАДЕТСЯ НА СРЕДНИЕ ФАЛАНГИ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ РУКИ, ВЫПОЛНЯЮЩЕЙ ТОЛКАНИЕ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА К РАЗБЕГУ. ТОЛКАТЕЛЬ ЯДРА ДОЛЖЕН ЗАНЯТЬ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СКАЧКА. ДЛЯ ЭТОГО МЕТАТЕЛЬ ВСТАЕТ НА ПРАВУЮ НОГУ, ПРАВАЯ СТОПА НАХОДИТСЯ У ДАЛЬНЕГО КРАЯ КРУГА, ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕКТОРУ. ЛЕВАЯ НОГА СЛЕГКА ОТВЕДЕНА НАЗАД НА НОСОК, ТЯЖЕСТЬ ТЕЛА НА ПРАВОЙ НОГЕ, ТУЛОВИЩЕ ВЫПРЯМЛЕНО, ГОЛОВА СМОТРИТ ПРЯМО, ЯДРО У ПРАВОГО ПЛЕЧА И ШЕИ, ЛЕВАЯ РУКА ПЕРЕД СОБОЙ.

Техника толкания ядра

ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

В настоящее время в спортивной практике легкоатлетов сложилось три способа толкания ядра:

- из исходного положения «бокком»,
- «полубокком»
- «спиной» к направлению толкания.

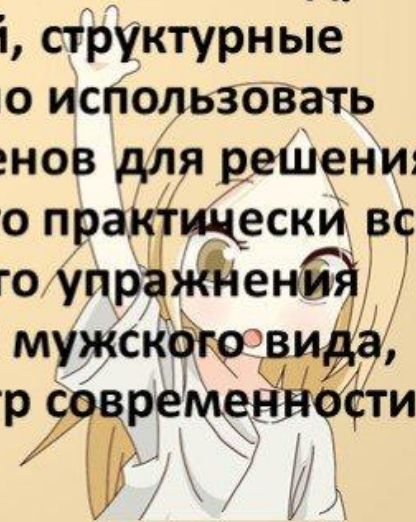
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

- Дисциплина толкания ядра зародилась в Англии, в середине 19 века. В то время атлеты выполняли толкание способом «скачок», совершая прыжки на одной ноге вперед. Первый мировой рекорд был установлен в 1863 году (10,62 м). Последний мировой рекорд, установленный в этом стиле, принадлежит Д.Фуксу (17,95 м).

Эволюция

Толкание ядра

Эволюция техники толкания ядра продолжается уже около 150 лет. За это время мировой рекорд в данном виде легкой атлетики увеличился более чем в 2 раза. Из простого двигательного приема, реализуемого преимущественно за счет работы мышц плечевого пояса и руки, техника толкания ядра превратилась в сложную систему движений, структурные особенности которой позволяют рационально использовать морфофункциональные возможности спортсменов для решения двигательной задачи. Необходимо отметить, что практически все кардинальные изменения соревновательного упражнения толкателей ядра связаны с историей развития мужского вида, который вошел в программу I Олимпийских игр современности (Афины, 1896 г.).



ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

- В настоящее время в спортивной практике легкоатлетов сложилось три способа толкания ядра : -из исходного положения «бокoм », -« полубоком » - «спиной» к направлению толкания.

Техника толкания боком

Техника толкания ядра из исходного положения «бокoм» к направлению толкания

При толкании ядра этим способом легкоатлет встает у заднего края круга. Правая нога располагается вплотную к границе круга и стопа ставится перпендикулярно к диаметру круга, проходящему через центр сегмента. Левая нога размещается позади (15— 20 см) правой. Тяжесть тела в основном приходится на правую ногу. Ладонь правой руки обращена вперед. Предплечье и плечо правой руки находятся в одной плоскости. Рука сильно согнута в локте. Локоть правой руки опущен немного вниз и вперед. Туловище слегка наклоняется вправо. Плечо правой руки отведено примерно под прямым углом к туловищу. Левая рука приподнята в сторону-вверх и свободно согнута в локте либо прямая. Голова слегка повернута вправо и накрывает подбородком ядро

Техника толкания ядра из исходного положения «бокoм» к направлению толкания

- При толкании ядра этим способом легкоатлет встает у заднего края круга.
- Правая нога располагается вплотную к границе круга и стопа ставится перпендикулярно к диаметру круга, проходящему через центр сегмента.
- Левая нога размещается позади (15— 20 см) правой.
- Тяжесть тела в основном приходится на правую ногу. Ладонь правой руки обращена вперед.
- Предплечье и плечо правой руки находятся в одной плоскости. Рука сильно согнута в локте.
- Локоть правой руки опущен немного вниз и вперед.
- Туловище слегка наклоняется вправо.
- Плечо правой руки отведено примерно под прямым углом к туловищу.
- Левая рука приподнята в сторону-вверх и свободно согнута в локте либо прямая.
- Голова слегка повернута вправо и накрывает подбородком ядро

Техника толкания полубоком

Техника толкания ядра из исходного положения «полубоком» к направлению толкания

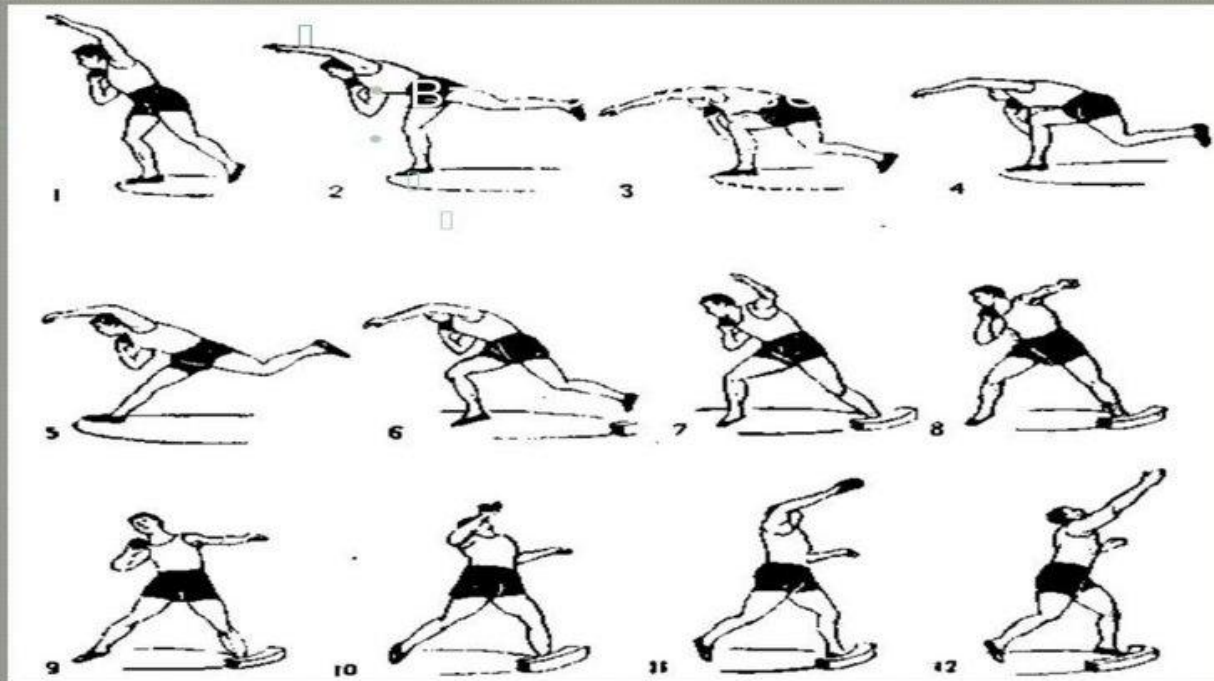
Для выполнения толкания ядра этим способом легкоатлет встает в исходное положение, ставя к направлению толкания правую стопу примерно под углом 45° . Правая нога согнута в колене в зависимости от силы ног: у учащихся, имеющих слабые ноги, сгибание будет меньше. Туловище наклоняется вперед — вправо, сгибаясь в тазобедренном суставе. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, поддерживает ядро, расположенное около шеи, ближе к подбородку. Плечо правой руки располагается перпендикулярно к туловищу. Предплечье расположено вертикально. Локоть правой руки опущен вниз и находится точно под ядром, немного правее колена. Левая рука, слегка согнутая в локте, вытягивается в сторону-вперед и закрывает грудь метателя. Плечи развернуты примерно под углом 45° к направлению толкания, левое плечо немного выше правого. Голова слегка приподнята и накрывает ядро подбородком. Взгляд обращен в противоположную толканию сторону. Левая нога, закончив предварительный мах, готовится к основному маху, за которым следует скачок.

Техника толкания ядра из исходного положения « полубоком » к направлению толкания

- Для выполнения толкания ядра этим способом легкоатлет встает в исходное положение, ставя к направлению толкания правую стопу примерно под углом 45° .
- Правая нога согнута в колене в зависимости от силы ног: у учащихся, имеющих слабые ноги, сгибание будет меньше.
- Туловище наклоняется вперед — вправо, сгибаясь в тазобедренном суставе. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, поддерживает ядро, расположенное около шеи, ближе к подбородку.
- Плечо правой руки располагается перпендикулярно к туловищу.
- Предплечье расположено вертикально.
- Локоть правой руки опущен вниз и находится точно под ядром, немного правее колена.
- Левая рука, слегка согнутая в локте, вытягивается в сторону-вперед и закрывает грудь метателя.
- Плечи развернуты примерно под углом 45° к направлению толкания, левое плечо немного выше правого.
- Голова слегка приподнята и накрывает ядро подбородком.
- Взгляд обращен в противоположную толканию сторону. Левая нога, закончив предварительный мах, готовится к основному маху, за которым следует скачок.

Техника толкания спиной

Толкание ядра «спиной»



Техника толкания ядра из исходного положения «спиной» к направлению толкания

- Перед началом толкания ядра этим способом легкоатлет встает к заднему краю круга.
- Исходное положение стопа правой ноги ставится на линию, соответствующую направлению скачка, правая нога слегка согнута в колене; тяжесть тела располагается на правой ноге; левая нога свободно поставлена носком назад, против пятки правой ноги, примерно на расстоянии 40—50 см; ядро находится у поверхности шеи и накрывается подбородком; плечо правой руки, так же как и при других способах толкания, расположено под прямым углом к туловищу, предплечье находится в вертикальном положении, локоть опущен вниз и находится под ядром.

Правила

- Участники соревнований выполняют бросок в секторе размером 35° , вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра.
- Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес ядра в мужских соревнованиях — 7,257 кг (= 16 фунтов), а в женских — 4 кг.
- Ядро должно быть достаточно гладким — отвечать классу шероховатости поверхности № 7.
- В официальных соревнованиях участники выполняют шесть попыток.
- Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших, и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках.

Правила

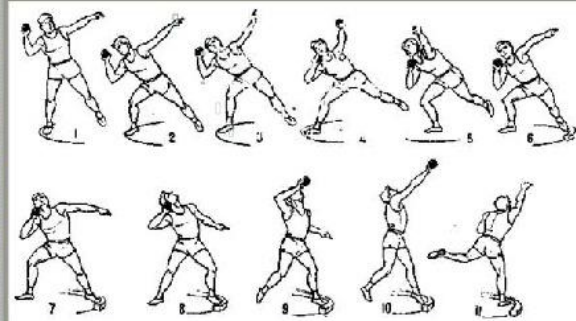
- Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания.
- Ядро не должно отводиться за линию плеч.
- Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток.
- Запрещается также бинтование ладони или пальцев. В случае, если у спортсмена забинтована рана, он должен показать руку судье, и тот примет решение о допуске атлета к соревнованиям.
- Олимпийский чемпион 1912 года Патрик Макдональд (США) Типичная ошибка — это выход из круга или просто касание верхнего края бортика круга при выполнении толчка до того, как ядро коснется земли.
- Иногда при выполнении неудачной попытки спортсмены нарочно выходят из круга, чтобы их попытка не замерялась

Стили

Стили: XIX век

- Толкание ядра, как и многие другие дисциплины лёгкой атлетики, берёт своё начало в Англии в середине XIX века, когда начали проводиться первые соревнования в метании (толкании) ядра весом 16 фунтов (7,257 кг) из круга диаметром 1,8 м. Первый мировой рекорд был установлен в 1876 году — 10,62 м. Техника толкания ядра в XIX веке была примитивна, атлеты толкали ядро с одной ноги вперёд, способной выдержать вес ядра, что до 1912 года выдерживали только лучшие попытке при толчке с обеих ног. И

Техника толкания ядра Фукса



Мировые рекорды

Толкание ядра.



Мировые рекорды.

Мужчины	Женщины
23м 12см	22м 63см

Спасибо за внимание

**толкание
ядра**

