



Техника толкания ядра

ИСБУЛАЕВ С.С.

ГРУППА: 3Б-БЖФК-21



- ▶ Толкание ядра — один из видов метания на дальность спортивных снарядов, появившийся еще в эпоху античных Олимпийских игр. Пик развития этой дисциплины пришелся на 19 в., и до сих пор она продолжает совершенствоваться, предоставив возможность участвовать в состязаниях не только спортсменам, но и спортсменкам.

- 
- ▶ Родиной толкания ядра стала Англия 18-19 вв. Там же началось развитие и самой спортивной дисциплины. На первых состязаниях использовались ядра массой 7,257 кг и диаметром 2,134 м. В 1866 г. был установлен и первый рекорд дальности — 10,62 м. Его поставил англичанин по имени Фразер.

Основные требования к снарядам и действиям их толкателей таковы:

- ▶ Бросок производится из круга диаметром 213,5 см. Масса и диаметр снаряда: 7,26 кг и 130 мм — для мужчин, 4 кг и 110 мм — для женщин. Его поверхность должна быть шероховатой. У каждого спортсмена есть 6 подходов к выполнению упражнения. Если участников состязаний больше 8, то проводится отборочный этап. По результатам первых трех подходов остаются те 8 человек, кто показал лучшие результаты.

Основные требования к снарядам и действиям их толкателей таковы:

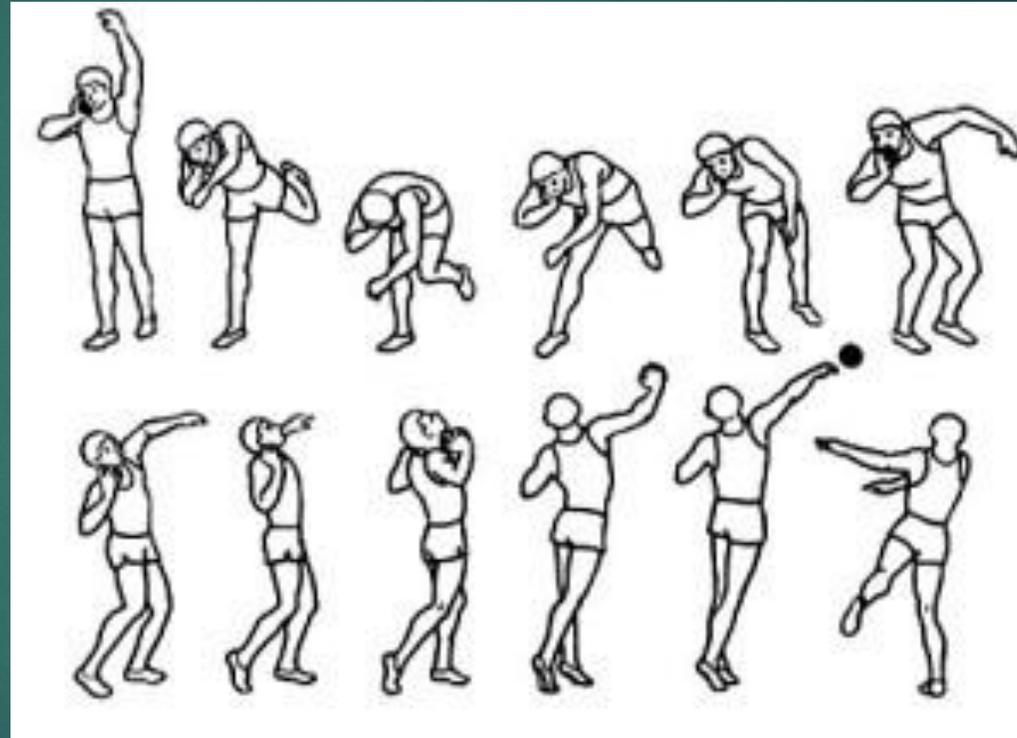
- ▶ Ядро необходимо удерживать в области подбородка (шеи), его запрещено смещать за плечи. Толкание ядра с места производится одной рукой, без бинтов и перчаток. Если на состязания прибывает травмированный атлет, у которого забинтована рука, решение о том, будет ли он участвовать в поединке, принимает судья. Заступать за границы круга запрещено. Бросок не будет засчитан, если спортсмен коснется границы даже краем обуви.

Виды техники толкания ядра:

- ▶ «хлест туловищем»;
- ▶ вращательная техника

Технику выполнения хлеста можно условно поделить на три этапа:

- ▶ Пробный замах
- ▶ Скачок
- ▶ Финальное усилие

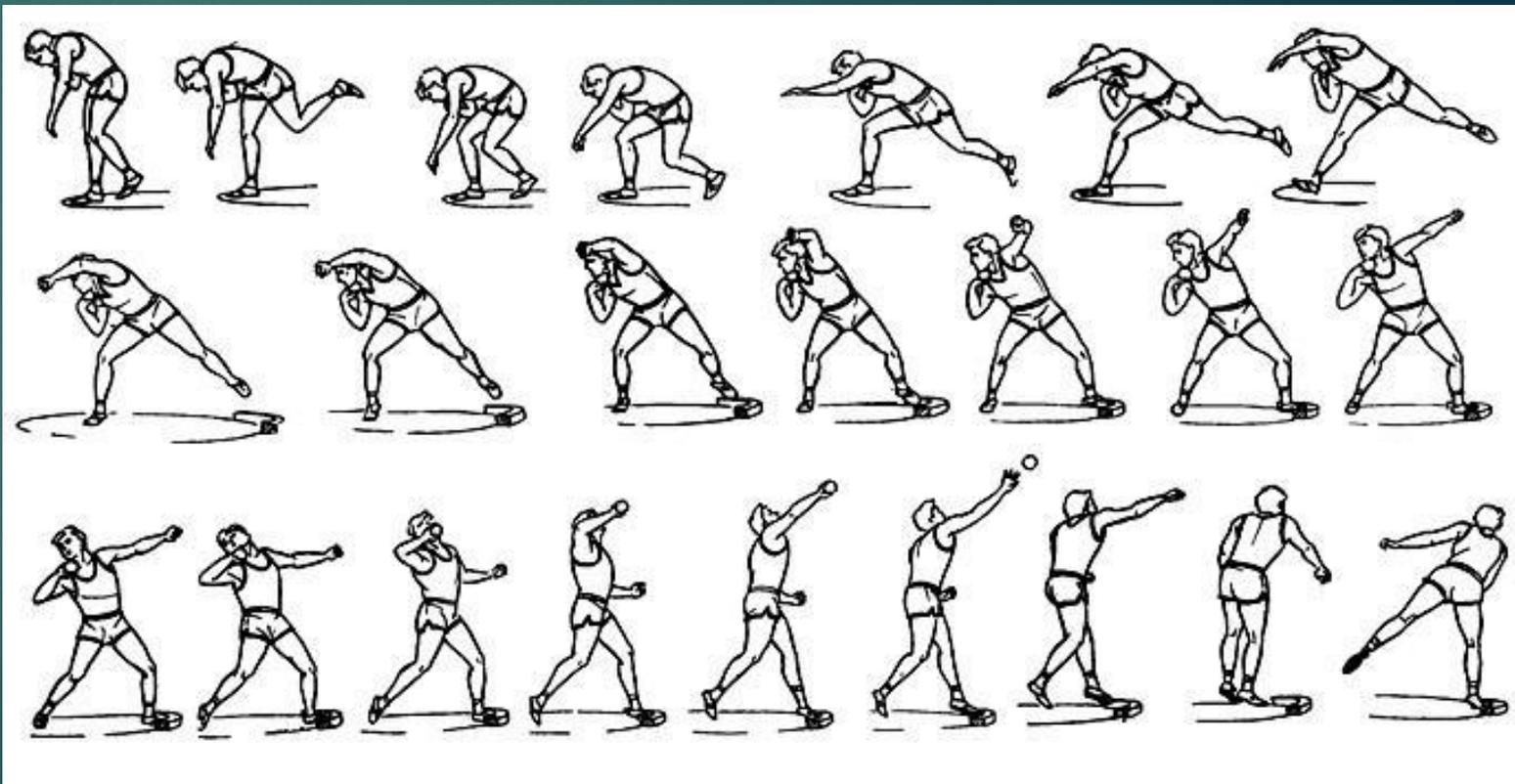


Техника выполнения хлеста

- ▶ Атлет становится спиной к направлению движения снаряда, размещает ядро у подбородка и отклоняет корпус назад так, чтобы снаряд оказался за границами круга. Из этого положения выполняется скачок назад и ядро резким движением выбрасывается в направлении вперед-вверх. Во время финального усилия ноги легкоатлета максимально напряжены, за счет чего ядру сообщается дополнительное ускорение.

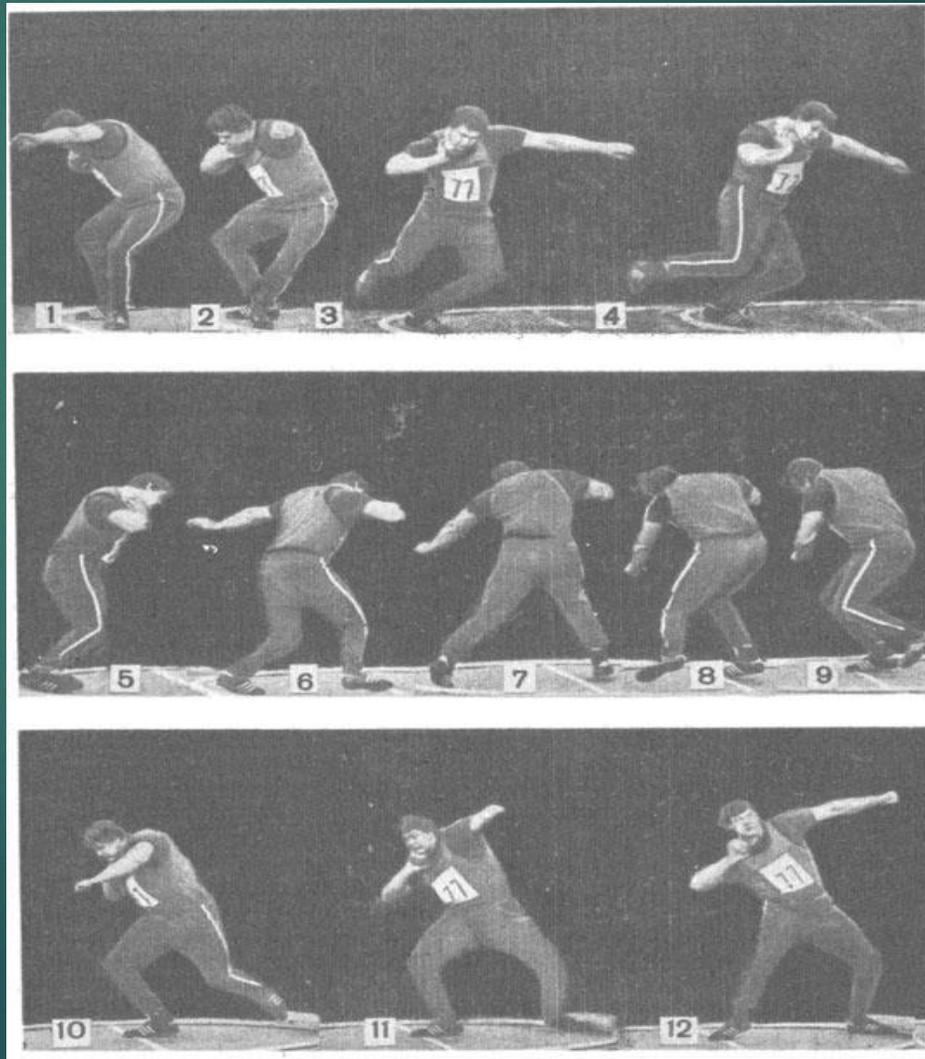
Вращательная техника представляет собой сочетание техник метания диска и толкания ядра О'Брайена. В ней тоже можно выделить отдельные этапы:

- ▶ Исходное положение.
- ▶ Замах.
- ▶ Скачок.
- ▶ Финальный разгон.



Исходное положение толкателя при вращательной технике

- ▶ — спиной к направлению полета ядра, корпус прямой, вес тела перенесен на левую правую ногу. Снаряд удерживается правой рукой, а левая рука располагается в области шеи.



Замах при вращательной технике

- ▶ корпус наклоняется вперед, скручивается направо, плечи расположены параллельно поверхности земли. Далее, аналогично способу О'Брайена, спортсмен быстро выпрямляет ноги



Скачок при вращательной технике

- ▶ — отталкивается правой ногой и движется в направлении полета снаряда, как бы вращаясь, удерживая при этом наклон корпуса. Главным условием продуктивности этого этапа выступает скорость, а сам скачок должен быть низким. Это обеспечивает эффективность финального усилия.



Финальный разгон при вращательной технике

- ▶ Финальный разгон выступает наиболее трудным этапом, поскольку на нем необходимо нарастить скорость снаряда. Толкание ядра выполняется в момент, когда туловище атлета полностью развернулось по направлению броска, при этом работа со снарядом происходит в виде вращения.

Тем, кто только осваивает толкание ядра, прежде всего необходимо овладеть навыками метания. Для этого применяются различные виды упражнений:

- ▶ Броски с утяжелителями одной и двумя руками.
- ▶ Жим штанги.
- ▶ Глубокие приседания.
- ▶ Бег.
- ▶ Прыжки в длину.
- ▶ Элементы борьбы.

*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

