

Презентация на тему: толкание ядра

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).

ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

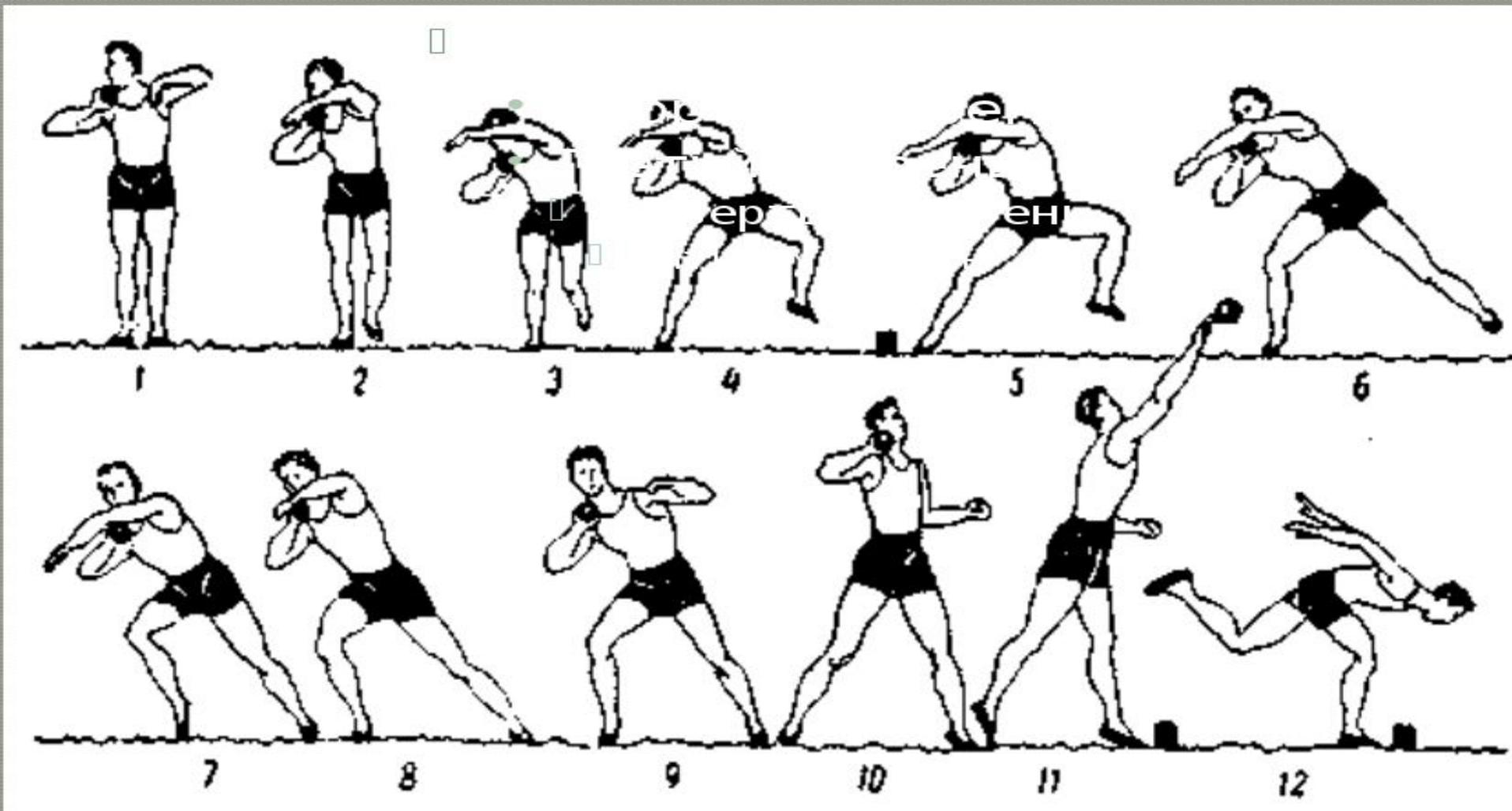
В настоящее время в спортивной практике легкоатлетов сложилось три способа толкания ядра:

- из исходного положения «бокoм»,
- «полубоком»
- «спиной» к направлению толкания.

Техника толкания 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

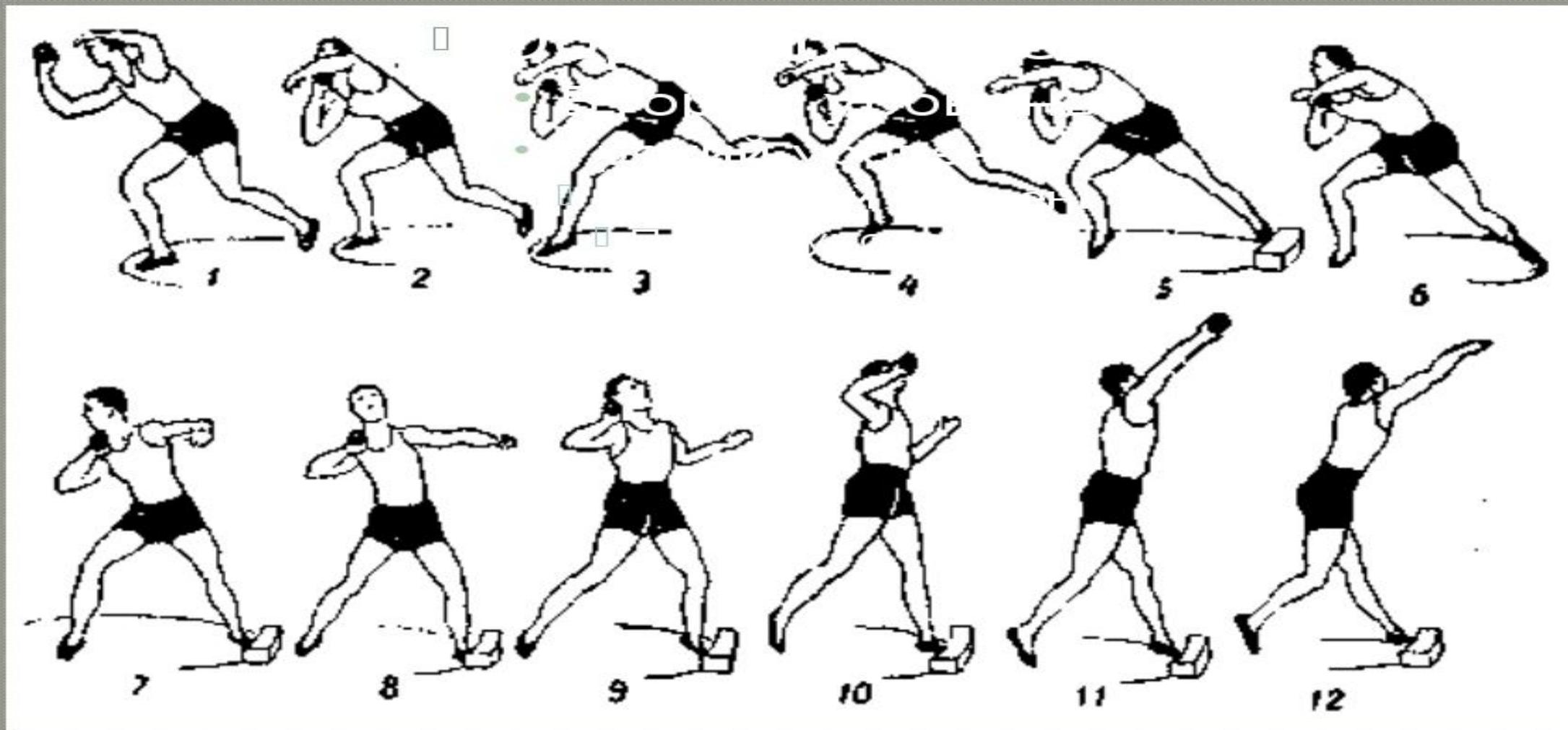
Толкание ядра «бокком»



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.

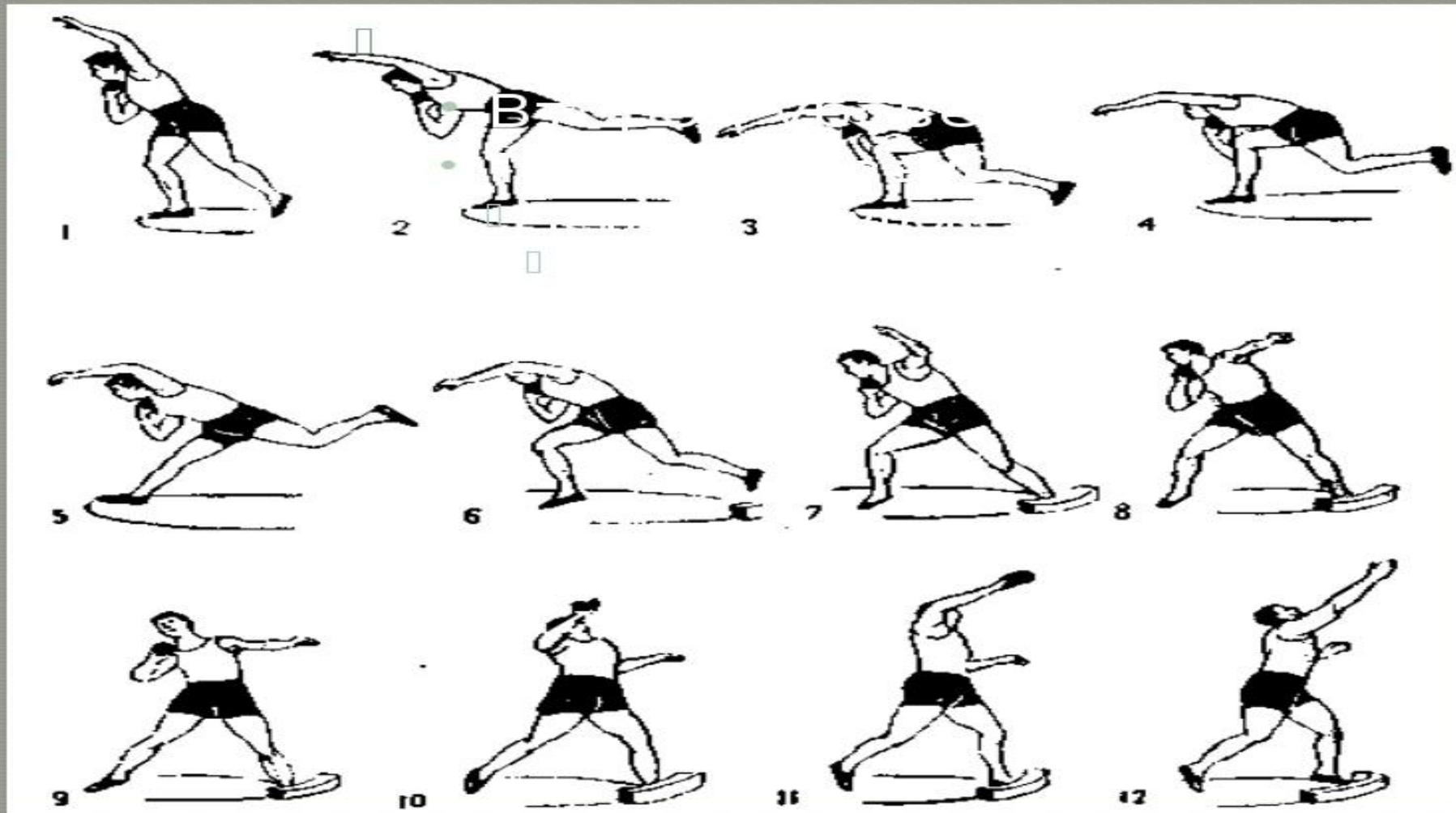
Толкание ядра «полубоком»



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.

Толкание ядра «спиной»



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.

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