

ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

**Презентацию выполнил:
Студент группы ЗБ-БЖФК21
Базаров Н.А.**



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.

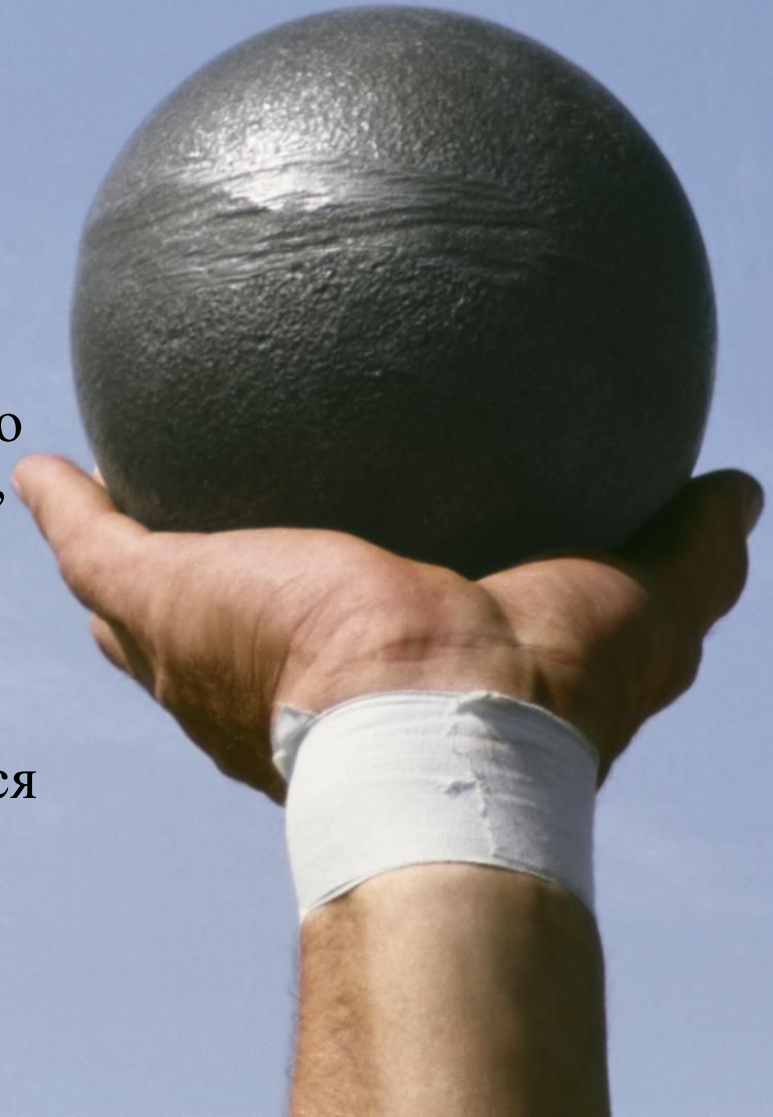
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СНАРЯДАМ И ДЕЙСТВИЯМ ИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ТАКОВЫ:

- ❑ 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.



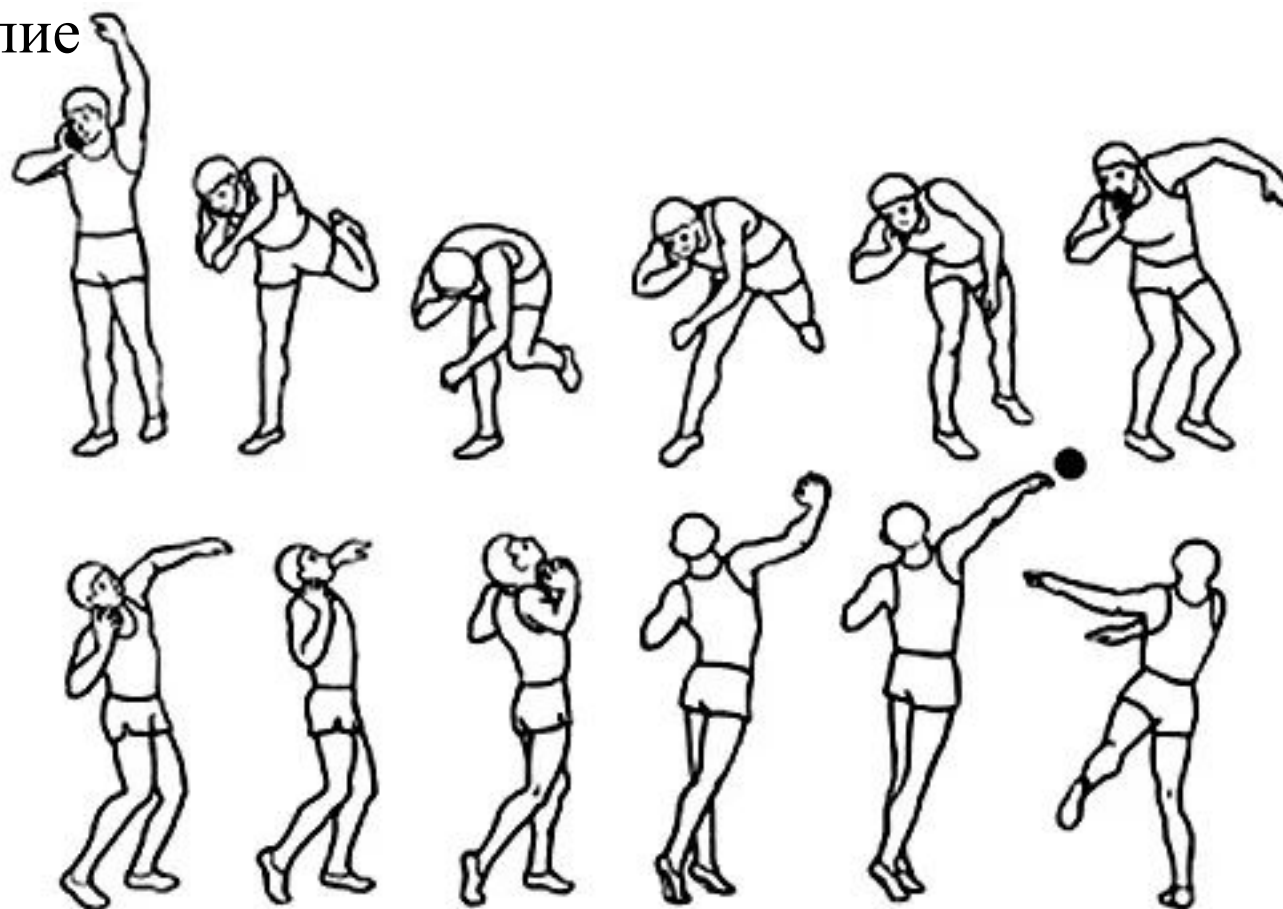
Виды техники толкания ядра:

- «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.

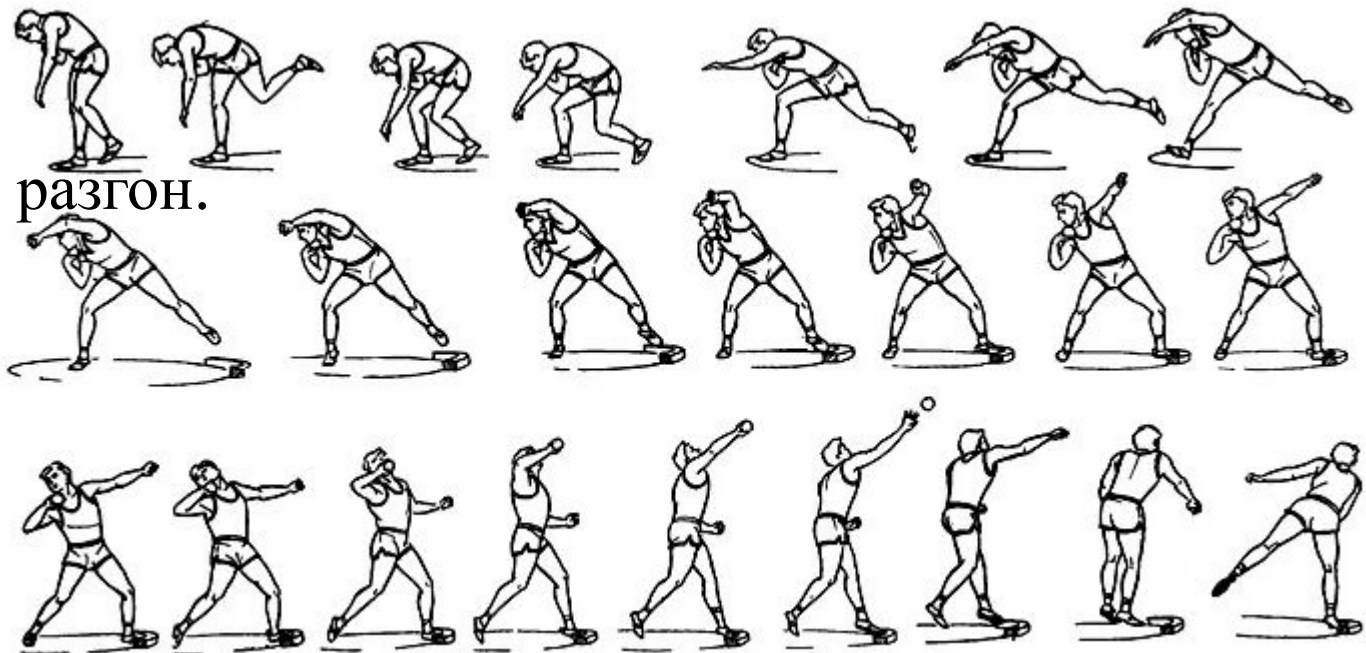
ВРАЩАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СОЧЕТАНИЕ ТЕХНИК МЕТАНИЯ ДИСКА И ТОЛКАНИЯ ЯДРА О'БРАЙЕНА. В НЕЙ ТОЖЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ:

□ Исходное положение.

□ Замах.

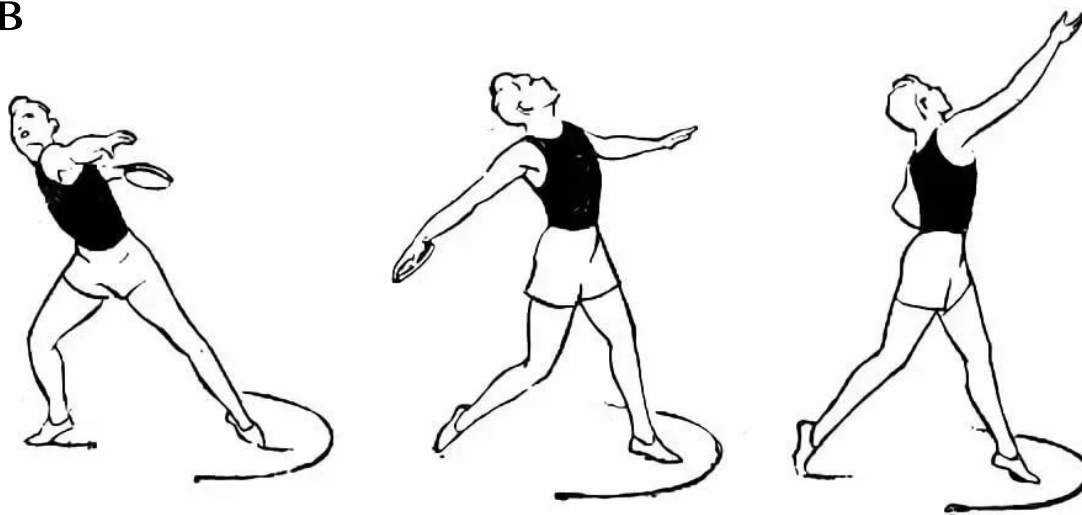
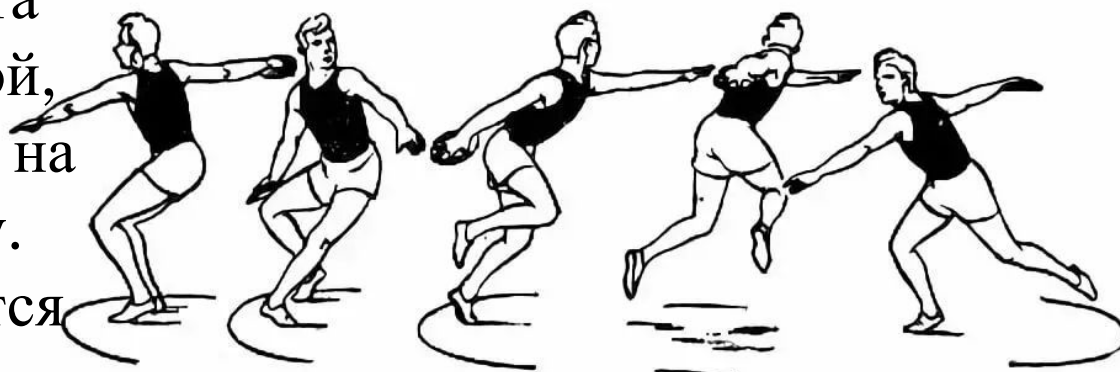
□ Скачок.

□ Финальный разгон.



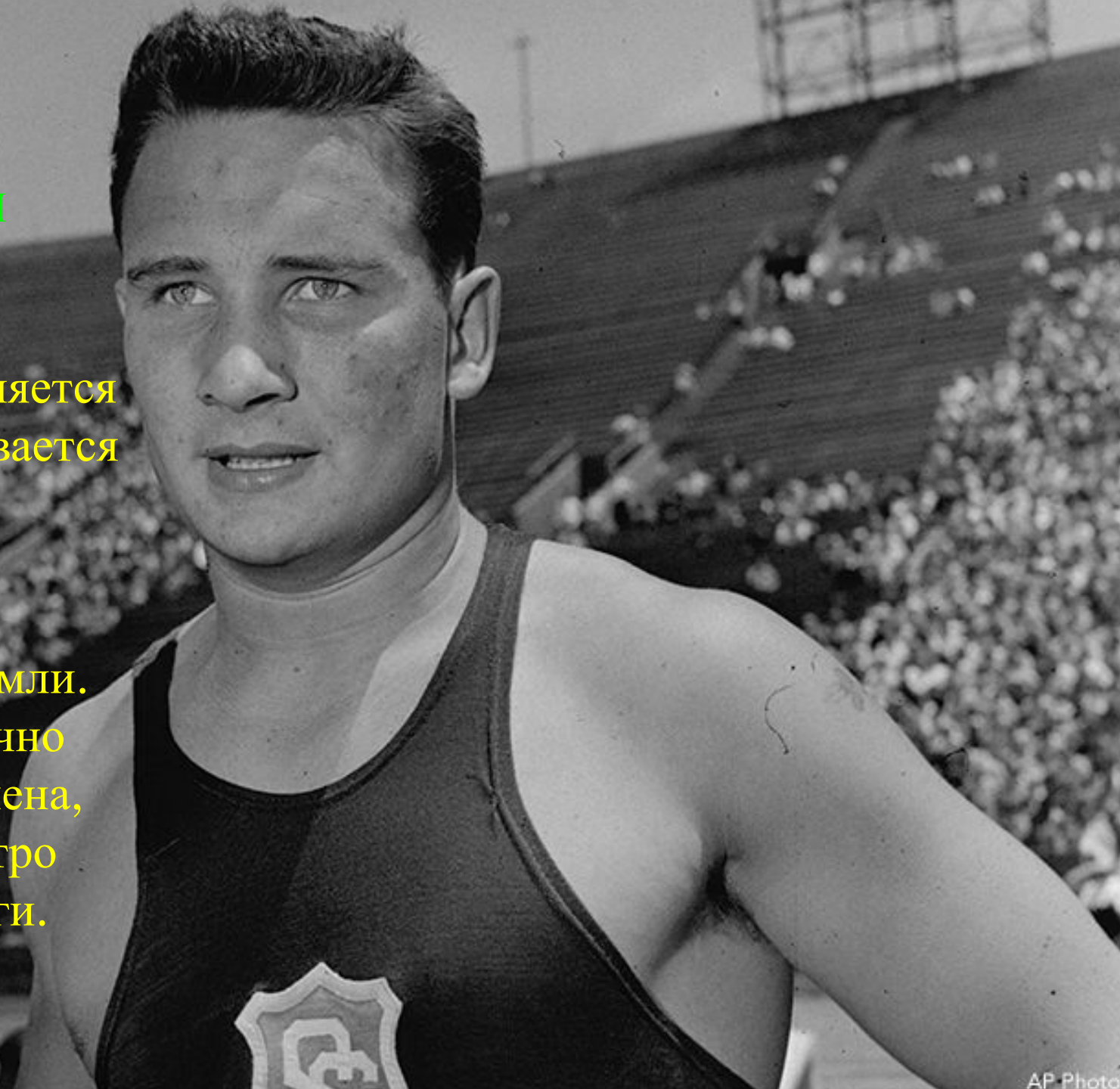
Исходное положение толкателя при вращательной технике

- — 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, ПЕРЕД 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.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

