



# Метания диска

---

- **Метание диска** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

# Метания диска

---

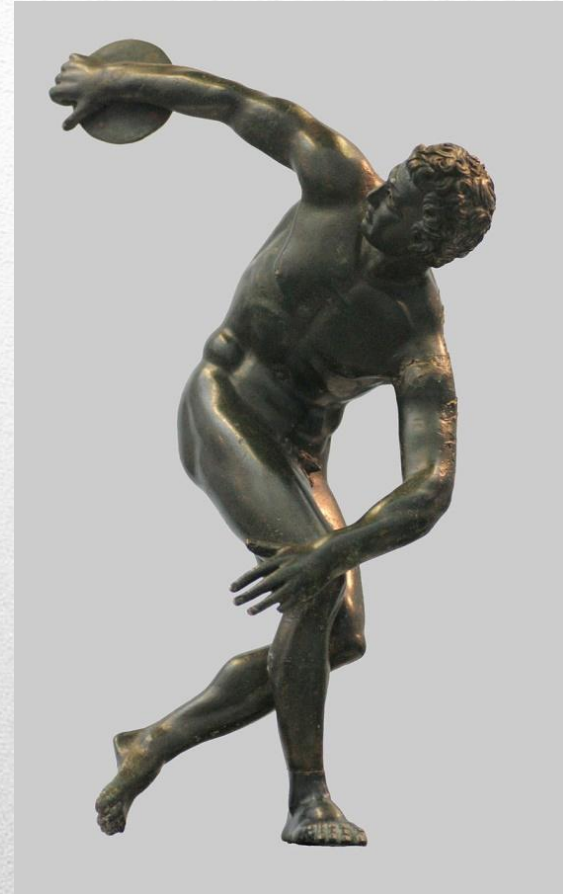


- Участники соревнований выполняют бросок из **круга** диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней **окружности** этого круга до точки падения снаряда. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
- В официальных соревнованиях IAAF 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.
- Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более  $35^\circ$ , а точнее  $34,92^\circ$ , иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры. Ширина ворот вылета диска составляет 6 метров. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

# Соревнования и Правила

---

- Метание диска — очень древний вид спорта. В 5 веке до н. э. скульптор Мирон изготовил скульптуру дискобола, которая сейчас всемирно известна. Древнегреческие боги также играли с диском. По одному из мифов Аполлон соревновался в метании диска со своим любимчиком, принцем Спарты Гиакинфом. Чтобы произвести впечатление, Аполлон бросил диск изо всех сил. Гиакинф, со своей стороны хотел впечатлить Аполлона, и попытался диск поймать. Диск попал в Гиакинфа, и он погиб. По другой легенде, завистливый бог западных ветров Зефир подул в диск, чтобы погубить Гиакинфа.



# Метания диска в Древней Греции

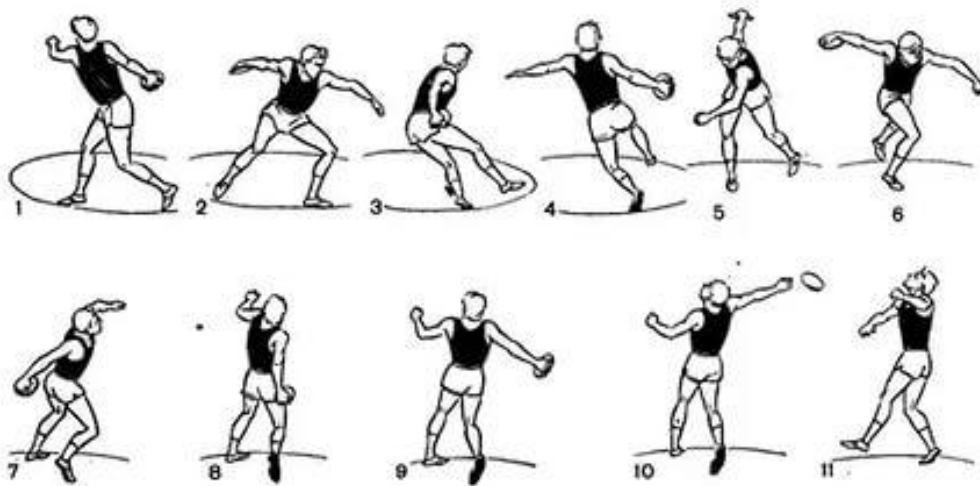
---



- Как показывают исследования историков и археологические раскопки, метание диска было популярно в Древней Греции, и эти состязания проходили на античных олимпийских играх. Снаряды изготавливались из камня и бронзы, массой от 1,25 до 5,70 кг, диаметром от 16,5 до 34 см. Насколько можно судить по историческим свидетельствам того времени, метали атлеты с возвышения, боковым движением, когда плоскость диска находилась перпендикулярно земле.

# Метания диска в Древней Греции

---



- 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 и его вариант техники, поворот в высоком скачке, стал наиболее популярен во всём мире. До 1940-х годов шло совершенствование этого стиля и с того времени техника дискоболов принципиально не меняется.

# Современная техника

---



- Начальная скорость диска у атлетов мужчин высокого класса достигает 25 м/с. Оптимальным для мужчин дискоболов при безветрии считается угол вылета снаряда порядка  $36—38^\circ$ . При выполнении метательного движения атлеты также придают собственное вращение диску, что позволяет приобрести снаряду дополнительную устойчивость в полёте.
- Встречный ветер скоростью до  $\sim 5$  м/с является благоприятным фактором. При этом, чем выше скорость встречного ветра, тем меньше должен быть угол вылета снаряда из рук атлета. Поэтому, умение чувствовать ветер и умение, как говорят спортсмены, «попасть в снаряд» и «положить диск на ветер» одна из составляющих мастерства дискбола высокого класса. Свидетельством невысокого класса спортсмена являются поперечные биения диска в полёте, неустойчивая траектория, когда диск заваливается на ребро и быстро падает вниз.

# Физика метания диска

---



- Как и во всех метательных дисциплинах, в метании диска долгие годы безраздельно доминировали атлеты США. Начиная с 1980-х годов с ними конкурируют атлеты ГДР и ФРГ. Начиная с 2000-х годов, лидирующие позиции захватили спортсмены Венгрии, Эстонии, Литвы.
- У женщин метание диска вошло в соревновательную программу Олимпийских игр с 1928 года. Первой советской олимпийской чемпионкой в лёгкой атлетике стала [Нина Ромашкова](#).
- Выдающихся результатов в этом виде спорта добился американец [Эл Ортер](#), выигравший 4 золотых медали на Олимпийских играх с 1956 по 1968 год. Характерным для метания диска является частое совмещение его с толканием ядра. Советская спортсменка [Тамара Пресс](#) выигрывала Олимпийские игры в толкании ядра и метании диска.



# Современное развитие

---



**Спасибо за**

**ВНИМАНИЕ**

---