

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КУРУГЛИЕВА ЕКАТЕРИНА

ЮРЬЕВНА

Дисциплины

- беговые виды беговые виды, ходьба беговые виды, ходьба, технические виды (прыжки и метания) беговые виды, ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги пробеги и кроссы





TOYOTA

CHICHEROVA

Daegu 2011

SAMSUN























Я расскажу про

ТОЛКАНИЕ ЯДРА



МЕТАНИЕ ДИСКА



Известнейшие атлеты

- Пери О'Брайен (США)
- Рэнди Барнс (США)
- Удо Байер (ГДР)
- Ульф Тиммерманн (ГДР)
- Эл Фейербах (США)
- Хелена Фибингерова (Чехословакия)
- Наталья Лисовская (СССР)
- Илона Слупянек (ГДР)
- Надежда Остапчук (Белоруссия)

Соревнования и правила

Метание диска

- Участники соревнований выполняют бросок из круга Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 219-221 мм. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 219-221 мм. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска в мужских соревнованиях — 2 кг, а в женских — 1 кг (Юниоры — 1,5 кг, Молодёжь — 1,75 кг).
- 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 35° . Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.^[1]

Современная техника

- Метание диска, как вид, в современное время было решено возродить на первых олимпийских играх в Афинах (1896). Тогда ещё не было ясного представления о технике и решили провести соревнования в греческом стиле. В 1908 году на Олимпиаде в Лондоне соревнования провели в двух стилях: греческом и вольном (близком к современному). Вольный стиль выиграл по дальности, и в дальнейшем началось совершенствование стиля, при котором в начальном положении вращение диска происходит в горизонтальной плоскости.
- 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 (51,03 м) и его вариант техники, поворот в высоком скачке стал наиболее популярен во всём мире. До 1940-х годов шло совершенствование этого стиля и, принципиально, с того времени техника дискоболов не меняется ^[2]

Физика метания диска

- 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 (также как и прыжках на лыжах с трамплина) скоростью до ~ 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

Современное развитие

- Как и во всех метательных дисциплинах, в метании диска долгие годы безраздельно доминировали атлеты США. Начиная с 1980х 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 Пономарёва-Ромашкова (1952). С этого времени и по настоящий момент спортсменки СССР и России всегда были на лидирующих позициях. С ними конкурировали спортсменки ГДР и, позже, ФРГ.
- Выдающихся результатов в этом виде спорта добился американец Эл (Альфред) 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 (1960, 1964) и метании диска (1964).

Великие рекорды

Результат	Спортсмен	Страна	Дата	Место	
Мировой рекорд					
74,08 м	Юрген Шульц	ГДР	6 июня 1986	Нойбранденбург, Германия	
76,80 м	Габриэла Райнш	ГДР	9 июля 1988	Нойбранденбург, Германия	
Олимпийский рекорд					
69,89 м	Виргилиус Алекна	Литва	23 августа 2004	Афины, Греция	
			20		

Спортсмены

- Герд Кантер (Эстония)
- Эл Ортер (США)
- Мак Уилкинс (США)
- Ларс Ридель (Германия)
- Юрген Шульц (ГДР)
- Виргилиус Алекна (Литва)
- Элина Зверева (Белоруссия)
- Нина Пономарёва-Ромашкова (СССР)
- Фаина Мельник (СССР)
- Эвелин Яаль (ГДР)
- Наталья Садова (Россия)
- Николай Седюк (Россия)

Олимпиада 2012 в
лондоне



Олимпийская зона

-
- Олимпийский стадион — лёгкая атлетика, церемонии открытия и закрытия
- Водный центр — все водные виды спорта, кроме плавания на открытой воде
- Лондонский велопарк — велотрек и ВМХ
- Ривербанк арена — хоккей на траве
- Баскетбольная арена — баскетбол, гандбол
- Коппер бокс — гандбол, современное пятиборье
- Олимпийская деревня Лондона



Речная зона

- ▣ Речная зона
- ▣ Выставочный центр Лондона — бокс, фехтование, дзюдо, настольный теннис, тхэквондо, тяжёлая атлетика и борьба
- ▣ Арена O₂ и Арена Гринвич — бадминтон, баскетбол, все виды гимнастики. На время проведения соревнований будут называться Северная арена Гринвича 1 и 2 соответственно.
- ▣ Гринвичский парк — конный спорт и часть современного пятиборья
- ▣ Казармы королевской артиллерии — стрельба



Центральная зона

- Уэмбли — футбол
- Арена Уэмбли — бадминтон, художественная гимнастика
- Всеанглийский клуб лаун-тенниса и крокета — теннис
- Лордс крикет граунд — стрельба из лука
- Риджентс-парк — велошоссе
- Плац-парад конной гвардии — пляжный волейбол
- Гайд-парк — триатлон и плавание на открытой воде
- Эрлс Корт — волейбол