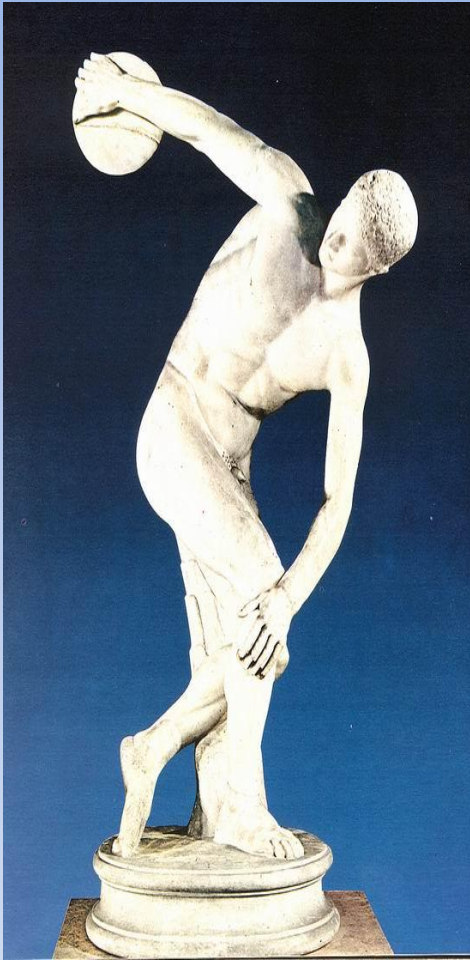


МЕТАНИЕ, как Олимпийский вид спорта



Выполнил:
Учитель:

ученик 7 класса Михейкин Дмитрий
Ключникова О. В.



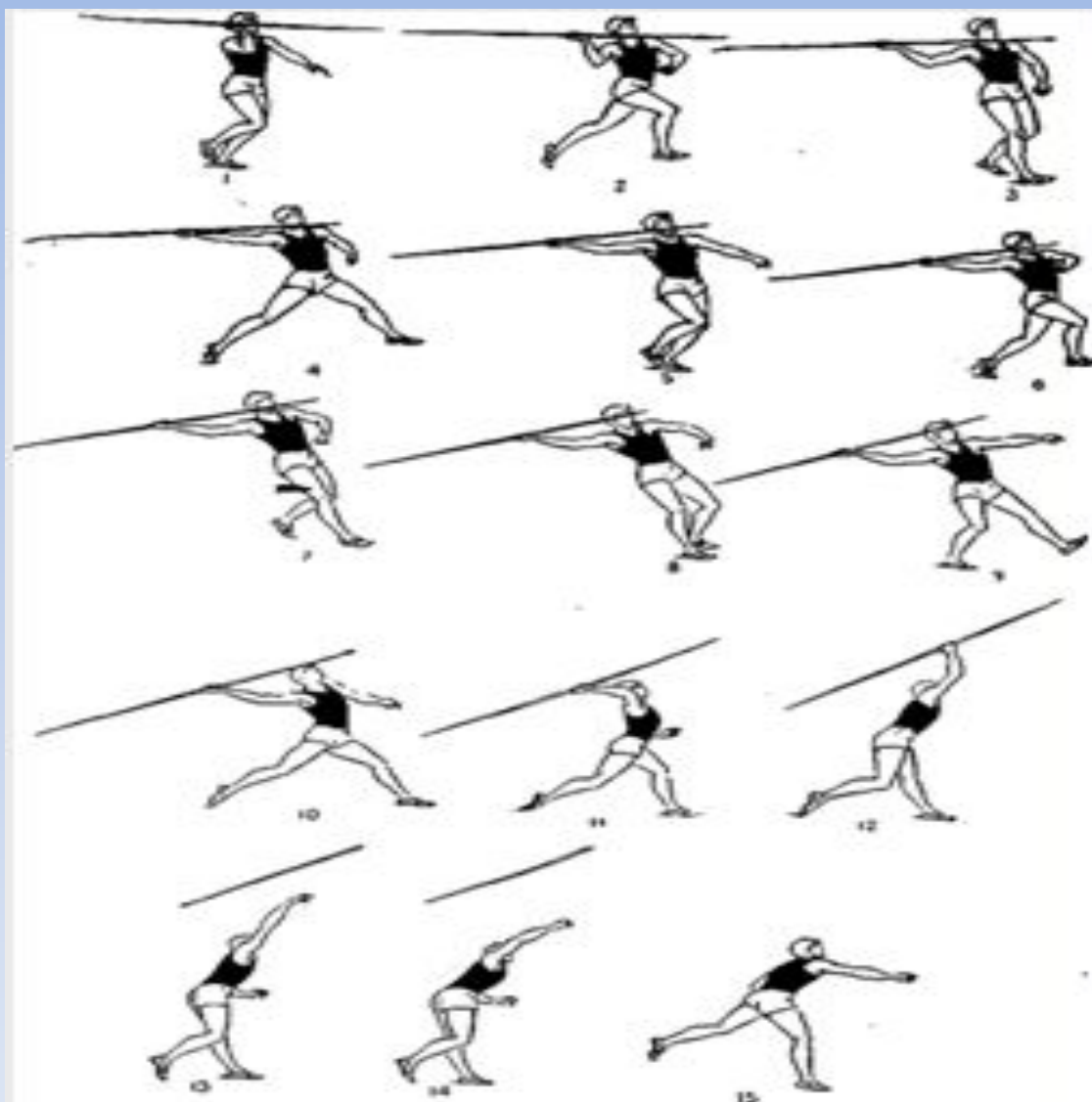
Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний: чемпионатов Европы, Африканских, Азиатских, Балканских игр и др.

Метание копья



Метание копья одна из легкоатлетических дисциплин. Заключается в метании копья на расстояние. Правила схожи с другими метательными дисциплинами. Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмерку делают еще по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием, аналогичным покрытию для бега) для разгона перед броском. Соответственно, не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересек линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведенного сектора, или не воткнулось в землю, а упало плашмя.



В метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне. Поэтому, копьеметатели обычно имеют телосложение, сходное со спринтерами, а не плотное и коренастое, характерное для представителей других метательных дисциплин.



В 1984 году, восточногерманский копьеметатель Уве Хон (Uwe Hohn) выполнил рекордный бросок на 104,80 м. Такие дальние броски привели к необходимости изменить снаряд, поскольку метание копья могло быть вообще запрещено к проведению на стадионах по причине небезопасности. В результате, центр тяжести у копья был смещен вперед, что привело к более раннему опусканию носа снаряда, и сократило дальность броска примерно на 10 %. Схожий редизайн претерпел и женский вариант копья (600 г против 800 г у мужчин) в 1999 году.

Производители пытались увеличить трение на задней части копья (используя отверстия, грубую окраску и т. п.), чтобы снизить эффект от смещенного центра тяжести и вернуть часть потерянной дальности. Такие модификации снаряда были запрещены в 1991 году, а рекордные броски, сделанные с их помощью, были аннулированы.

Метание диска



Метание диска - одно из красивейших легко - атлетических упражнений и вместе с тем одно из древнейших. Еще в древней Греции на знаменитых олимпийских играх метание диска входило в программу празднеств. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года.

Метание диска это одна из древнейших спортивных дисциплин связывающая физические упражнения древних и современный спорт. 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.



Входит в состав легкоатлетических многоборий. Современный диск имеет плоскую, слегка выгнутую форму, диаметром в 22 см, и весом $2\frac{1}{2}$ кило. Метание производится из круга, диаметром в $2\frac{1}{2}$ метра. Существует несколько способов метания диска. Здесь мы опишем наиболее употребительный - так наз. финский стиль.

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 Германии. 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, Германии.

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).

Метание молота



Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность.



Из серии метательных олимпийских дисциплин метание молота отличается тем, что долгое время символизировало чисто мужской спорт, куда дамам вход был воспрещен. Целое столетие, начиная с 1900 года в нем состязались на Олимпиаде одни мужчины. И лишь в 2000 году женщины отвоевали и своё право на участие в этой легкоатлетической дисциплине.



Метание молота было издавна отмечено в Ирландии и Шотландии. Броском кузнечного молота соревновались не только на дальность, но и в высоту

Со временем преобразовывался и сам снаряд: кувалдообразный молот принял форму шара, деревянную рукоять заменила цепь, а позднее и специальная ручка на стальной проволоке, соединенной с шаром.

Первые официальные соревнования дебютировали в ежегодном легкоатлетическом турнире между университетами Кембриджа и Оксфорда. Немного позднее, с 1866 г. метание молота вышло на государственный уровень - первенство Англии. Первое рекордное достижение того чемпионата отмечено броском в 24,5 м.

1887 г. ознаменован введением свода правил, дожившего до современности, а 1896 г. принес уже современный молот, где рукоять представляет собой стальной, гибкий трос.

И наконец, в 1900 г. молот признали Олимпийские игры. Первым олимпийским чемпионом стал американец Д. Фланаган с рекордом в 51 метр!

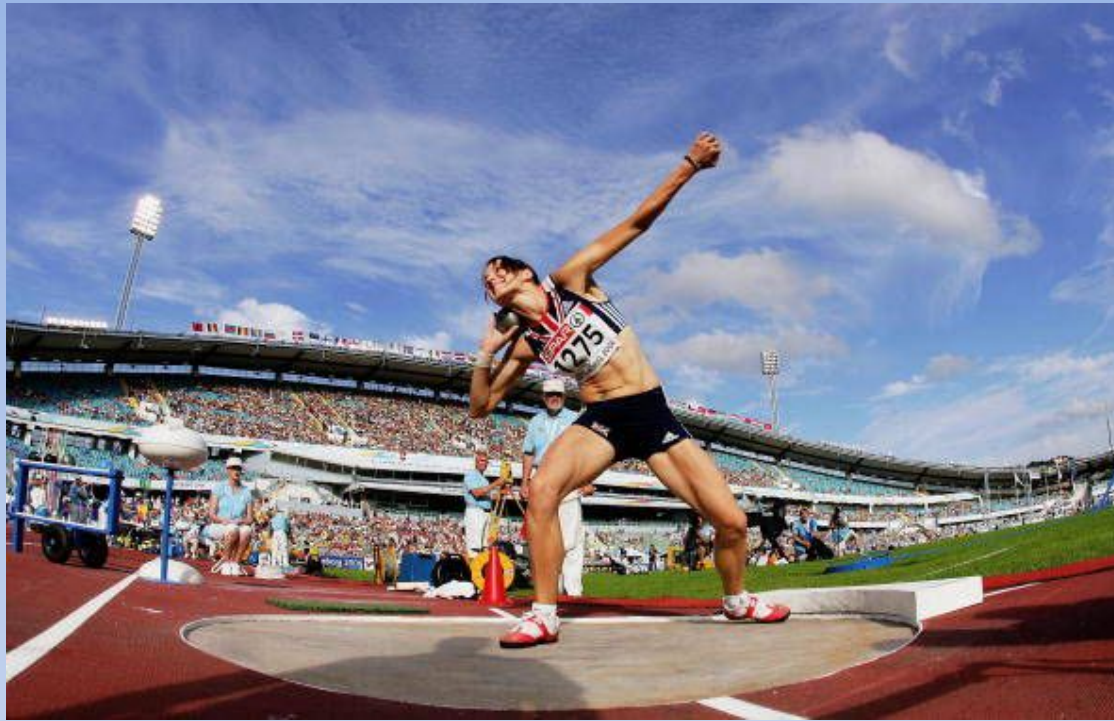
Наибольший вклад в развитие этого метательного вида спорта был сделан советскими, американскими и венгерскими легкоатлетами. Они занимали почетные места на пьедесталах многих международных турниров, вытесняя все новые и новые рекорды континентов и мира.

Кстати, и по сей день за собой удерживает мировой рекорд спортсмен из далекого СССР О.Седых, с результатом в 86,74 м.

Метание ядра



Метание ядра заключается в «толкании», то есть в бросании толкающим движением руки, спортивного снаряда – ядра. Критерием оценки служит дальность его полета. Эта спортивная дисциплина входит легкоатлетическую программу, точнее в ее технические виды. Требует от занимающихся ею спортсменов точной координации и взрывной силы. Метание ядра является олимпийской дисциплиной для мужчин начиная с 1896 года, а для женщин с 1948 года. Этот вид спорта входит в состав различных легкоатлетических многоборий. Важнейшими физическими качествами толкателя ядра являются сила и скорость, которые проявляются в статичном состоянии.



Метание ядра, как спортивное упражнение, переродилось из толкания тяжелых камней. Родиной этого вида спорта является Великобритания. Это объясняет, почему вес снаряда и размеры места для его толкания определяются английской системой мер. Ядро для мужчин весит 16 фунтов или 7,257 кг. В Америке предшественником ядра был закруглённый металлический куб, вес которого составлял 7 кг. Первоначально метание ядра проводилось вместе с толканием камня, и уже тогда в этих видах соревновались атлеты большого веса и силы. В те времена техника еще не существовала как таковая и, соответственно, играла незначительную роль.



С самого появления толкания ядра как отдельной дисциплины и по наши дни у мужчин в ней доминируют американские атлеты. В разное время вызов им бросали спортсмены СССР, ГДР, а затем Украины и Беларуси.

У женщин толкание ядра стало популярным видом на послевоенных олимпиадах, начиная с 1948 года. Долгие годы доминировали в этой дисциплине спортсменки СССР, ГДР и Чехословакии. В настоящее время тон задают спортсменки Беларуси, Новой Зеландии, России.

Спасибо за внимание