

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ми продовжуємо вивчення навчального модуля «ЛЕГКА АТЛЕТИКА». Сьогодні ознайомимось з теоретичними поняттями цього виду спорту та виконаємо дистанційне тренування.

ТЕМА УРОКУ: ***ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Спортивне метання (олімпійські види).***

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте динамічну розминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=KwsMFw6EytU>

2. Теоретичні відомості:

Спортивне метання, або ігри на метання, - це фізичні, людські змагання, де результат вимірюється здатністю гравця кинути об'єкт.

Дві основні форми - це метання на відстань або дальність і метання в задану ціль. Чотири види метання на дальність представлені на Олімпійських іграх: *штовхання ядра, метання диска, списа і кидок молотка*. Спорт на основі метання в ціль: боулінг і дартс, кожен з яких має велику кількість варіацій.

Штовхання ядра — легкоатлетична дисципліна, виштовхування важкої металевої кулі (ядра) на віддаль.

Вага ядра в чоловічих змаганнях становить 7,26 кг, в жіночих — 4 кг. Ядро штовхають із кола із сегментом, заввишки 10 см. Спортсмен не повинен виступати за бордюр або наступати на нього. Як правило, на змаганнях спортсмену дається 3 спроби. За результатами цих спроб відбираються фіналісти, які отримують право на ще три спроби.



Рекордсмен світу серед чоловіків Раян Кроузер, США. Його рекорд, 23 метри 37 сантиметрів, був установлений у 2021 році. Рекорд світу для залів належить теж Раяну Кроузеру і становить 22,82 м. Він встановлений у 2021 році.

Рекордсменка світу серед жінок Наталія Лісовська, СРСР. Її рекорд, 22 метри й 63 сантиметри, був установлений в 1987 році. Рекордсменкою світу для залів є Гелена Фібінгєрова, Чехословаччина, її рекорд 22 м 50 см (1977).

Рекорд України — 21.81 м. Встановив його 03.07 2003 на змаганнях у Києві Юрій Білоног. Юрій Білоног — олімпійський чемпіон Афінської Олімпіади, на якій змагання зі штовхання ядра проводилися в Олімпії, на історичному олімпійському стадіоні древності.

Рекорд України серед жінок — 21.69 м. Його встановила Віта Павлиш на змаганнях у Будапешті 20.08 1998 року.

Перегляньте відео для ознайомлення:

<https://www.youtube.com/watch?v=VVcOfQprVal>

Метання диска — легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні на дальність спеціального спортивного снаряда — диска. Належить до метань і входить в технічні види легкоатлетичної програми. Вимагає від спортсменів сили та координації рухів. Є олімпійською дисципліною легкої атлетики для чоловіків з 1896 року, для жінок з 1928 року. Входить до складу легкоатлетичного багатоборства. Учасники змагань виконують кидок з кола діаметром 250 см. Відстань кидка вимірюється як відстань від зовнішньої окружності цього кола до точки падіння снаряда. Вага диска у чоловіків — 2 кг, у юніорів 1,75 кг, у юнаків 1,5 кг. У жінок, юніорок та дівчат — 1 кг. Діаметр диска становить 219—221 мм для чоловіків і 180—182 мм для жінок. Як і у всіх металевих дисциплінах, в метанні диска довгі роки безроздільно домінували атлети США. Починаючи з 1980-х років з ними конкурують атлети НДР і ФРН. Починаючи з 2000-х років, провідні позиції захопили спортсмени Угорщини, Естонії, Литви.



У жінок метання диска увійшло в програму змагання Олімпійських ігор з 1928 року. Видатних результатів у цьому виді спорту досяг американець Ел Ортер, який виграв 4 золотих медалі на Олімпійських іграх з 1956 по 1968 рік. Характерним для метання диска є часте поєднання його зі штовханням ядра. Радянська спортсменка Тамара Прес вигравала Олімпійські ігри в штовханні ядра (1960, 1964) і метанні диска (1964).

Перегляньте відео для ознайомлення:

<https://www.youtube.com/watch?v=TlwJfzlZZsE>

Метання списа — легкоатлетична дисципліна, олімпійський вид спорту, змагання в метанні списа на відстань.

Метання списа було одним з п'яти видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання списа, метання диска і боротьба), які використовувались у системі фізичного виховання древніх греків. Крім того, воно входило в програму Олімпійських ігор. Спис метали як на дальність, так і в ціль. Найбільшої

популярності метання списа набуло тільки наприкінці 19 століття, зокрема в Німеччині та скандинавських країнах.

В 1964 році норвежець Тер'є Педерсен метнув спис на 91,72 м, першим у світі подолавши 90-метровий рубіж. Услід за ним результати, що перевищують 90 м, почали демонструвати спортсмени й інших країн.

Нарешті, в 1984 році спортсмен з НДР Уве Гон досяг феноменального результату — 104,80 м. Це змусило IAAF з 1 квітня 1986 р. запровадити для метання списа чоловіками новий снаряд, який не має високих планерних якостей. Центр ваги такого списа зміщено ближче до наконечника.



Жінки розпочали метати спис у 20-30-ті роки 20 століття, а на Олімпійських іграх в 1932 р. першою олімпійською чемпіонкою стала спортсменка зі США Бейб Захаріас (43,68 м). Із сезону 2000 року жінки також почали метати спис нової конструкції, подібної до тої, яку запропонували для чоловіків.

На травень 2021 року світовим рекордом серед чоловіків володіє Ян Железний (Чехія) з результатом 98,48 м (1996), а серед жінок — Барбора Шпотакова (Чехія) — 72,28 м (1981).

Перегляньте відео для ознайомлення:

<https://www.youtube.com/watch?v=ajhI5HH41xk&t=6s>

Кидок молота — легкоатлетична дисципліна, яка полягає в метанні спеціального спортивного снаряда — молота — на дальність. Вимагає від спортсменів сили й координації рухів. Проводиться в літній сезон на відкритих стадіонах. Належить до технічних видів легкоатлетичної програми. Метання молота — олімпійська дисципліна легкої атлетики (у чоловіків — з 1900 року, у жінок — з 2000 року).

Метальний молот — снаряд для кидання. Складається з металевого ядра з тросом та ручкою, що кріпиться на кінці троса для того, щоби спортсмен міг тримати снаряд руками. Довжина молота в чоловіків — 117—121,5 см, вага — 7,265 кг (= 16 фунтів). У жінок довжина 116—119,5 см, вага — 4 кг. Вага метального молота дорівнює вазі ядра.



Перед метанням спортсмен проводить розминку, виконує технічні вправи, розігріває м'язи. Після розминки учасник змагань заходить у метальний круг, загороджений високою міцною сіткою. Зазвичай спортсмен виконує 3 попередні розкручування (рухи по колу руками) і наступні 4 кола, рухаючись на одній нозі навколо своєї осі. Спроба буде зарахована тільки тоді, коли

снаряд впаде в зону сектора, а спортсмен вийде з круга після падіння снаряду, не заступивши за металний круг і вийшовши із задньої частини круга.

Рекорд з цього виду спорту серед чоловіків був встановлений радянським спортсменом Юрієм Сєдих 30 серпня 1986 року на чемпіонаті Європи в Штутгарті. Рекорд становить 86,74 м і лишається досі непобитим.

Перегляньте відео для ознайомлення:

<https://www.youtube.com/watch?v=LIINN8gd-UQ>

3. Ознайомтесь з навчальним відео. Техніка штовхання ядра.

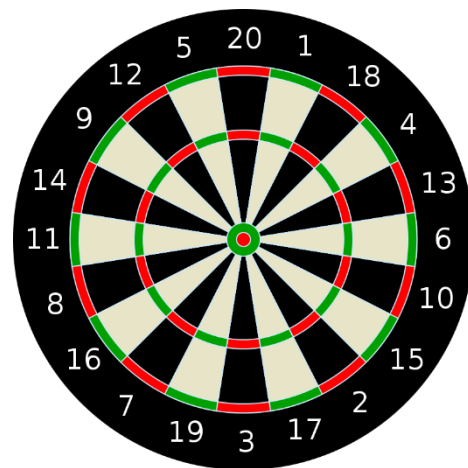
<https://www.youtube.com/watch?v=XkGLza-UxMc>

4. Знайомтесь! Метання в ціль. Змагання з дартсу.

Дартс (англ. *darts*) — низка пов'язаних ігор, у яких гравці метають короткі стріли (дротики) у круглу мішень, повішену [1:43](#)

на стіну. Хоча в минулому використовувалися різні види мішеней і правил, у наш час термін *дартс* звичайно посилається на стандартизовану гру з визначеною конструкцією мішені та правилами.

Гра зародилася кілька сторіч тому на Британських островах. Дотепер дартс є традиційною грою, у яку грають у пабах Великої Британії, Нідерландів, Скандинавських країн, США і деяких інших. Крім цього, у дартс грають і на професіональному рівні.



<https://www.youtube.com/watch?v=aYFU5acj2l4>

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!