

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЕТАТЕЛЕЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

*М. С. Никонова* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,

доцент

Проблема повышения специальной выносливости толкателей до сих пор остается актуальной, а решение этой проблемы дает возможность повышения специальных нагрузок [1].

В качестве гипотезы выдвинуто предположение: увеличение в тренировочном процессе количества попыток, выполняемых в полную силу, позволит значительно улучшить уровень спортивных достижений толкателей.

Педагогический эксперимент включал в себя использование в технической тренировке снарядов различного веса, а также увеличение процента толчков в полную силу.

Проводить педагогические тесты, по результатам которых оценивали уровень специальной физической подготовленности: быстрота, скоростно-силовые и силовые способности, специальная бросковая подготовка. В бросках определялся лучший результат из 6 попыток. В толкании ядра лучший результат из 6 попыток, а также средний результат из 6 попыток.

В ходе проведения исследований были сформированы две группы: контрольная (К) и экспериментальная (Э) одинакового уровня подготовленности. Толкатели ядра (К) и (Э) групп занимались по программе подготовки УТГ-3 для групп спортивного мастерства. Однако у спортсменов (Э) группы был значительно добавлен объем толчков утяжеленного и облегченного снарядов. Помимо этого, в каждой технической тренировке спортсмены (Э) группы выполняли 6-10 толчков в полную силу.

(К) и (Э) группы выполнили одинаковый объем тренировочной нагрузки как в силовых показателях, так и в количестве толчков. Значительное отличие наблюдалось в увеличении использования (Э) группой снарядов различного веса, метода «максимального усилия» в толкании ядра.

По окончании эксперимента повторно были проведены контрольные тесты, в которых были определены уровни развития специальных физических качеств толкателей (быстрота, сила), скоростно-силовые способности и специальная бросковая подготовленность.

Результаты повторного тестирования показали, что в (Э) группе, при относительно равном приросте силовых показателей, результаты в толкании ядра увеличились сильнее, чем в (К) группе.

Вывод: результат эксперимента показал, что толкание ядра в полную силу при использовании снарядов «разновесов» позволяет повысить эффективность технической подготовки. При этом обеспечиваются более высокие приросты спортивных результатов, чем при повторно-стандартном методе выполнения задания [2]. В серии контрольных стартов, которые завершали эксперимент, испытуемые (Э) группы показали более высокие результаты в толкании ядра, чем в (К). Значительно вырос показатель среднего результата 6 попыток, что обусловлено повышением уровня специальной выносливости толкателей.

### Литература

1. **Бондарчук, А.П.** И штанга, и прыжки, и метание : комбинированный метод развития скоростно-силовых способностей метателей / А.П. Бондарчук // Легкая атлетика. – 1995. – № 2. – С. 11.
2. **Врублевский, Е.П.** Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. **Матвеев, Л.П.** Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.