

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТОЛКАНИИ ЯДРА

Н. Б. Панасюк, К. Н. Шетикова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация: Подготовка спортсменов, специализирующихся в толкании ядра, основывается на изучении правильного динамического выполнения целостной структуры соревновательного движения и необходимого уровня общей и специальной физической подготовленности. В процессе многолетней подготовки спортсменов-толкателей при выборе способа выполнения соревновательного движения необходимо учитывать развитие тех физических качеств, которые оказывают большее влияние на дальность результата в толкании ядра.

Ключевые слова: легкая атлетика, толкание ядра, способ «со скачка», способ «круговой мах».

За последние годы мировой рекорд в толкании ядра обновлялся несколько раз. Рост результатов в толкании ядра у мужчин ставит задачу поиска

наиболее совершенных форм и методов управления процессом спортивной тренировки легкоатлетов, специализирующихся в толкании ядра [1].

Для того чтобы добиться высоких результатов в толкании ядра, необходимо освоить достаточно сложную технику выполнения движения. На данный момент существует две общепринятые техники толкания ядра, это способ – «со скачка» или линейный способ, и «кругового маха». Толкание ядра является скоростно-силовым видом легкой атлетики, а значит, требует от спортсмена проявления большей силы в максимально короткий промежуток времени [2].

Цель исследования – изучить уровень специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в толкании ядра, выполняющих соревновательное движение разными способами.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов исследовались показатели: прыжок в длину с места, жим штанги лежа от груди, взятие штанги на грудь, присед со штангой на плечах, бросок ядра лицом вперед-снизу, лучший соревновательный результат. В эксперименте приняли участие 5 спортсменов МОЦОР мужского пола и 5 спортсменов УОР г Могилева мужского пола. Уровень 1 разряда, КМС.

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности спортсменов, выполняющих соревновательное движение способом «со скачка» и способом «круговой мах» в толкании ядра.

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в толкании ядра способом «со скачка»

Контрольные упражнения	Уч-к 1	Уч-к 2	Уч-к 3	Уч-к 4	Уч-к 5
Прыжок в длину с места (м)	2.50	2.45	2.70	2.55	2.60
Жим штанги лежа (кг)	100	95	105	110	100
Взятие штанги на грудь (кг)	90	80	100	95	85
Бросок ядра вперед (м)	14.00	15.00	14.50	16.00	14.90
Результат в толкании ядра	13.90	14.20	14.70	15.20	14.50

Таблица 2

**Показатели специальной физической подготовленности спортсменов,
специализирующихся в толкании ядра способом «круговой мах»**

Контрольные упражнения	Уч-к 1	Уч-к 2	Уч-к 3	Уч-к 4	Уч-к 5
Прыжок в длину с места (м)	2.70	2.65	2.60	2.75	2.80
Жим штанги лежа (кг)	100	105	115	110	120
Взятие штанги на грудь (кг)	100	95	105	115	105
Бросок ядра вперед (м)	14.00	15.60	14.20	15.80	15.10
Результат в толкании ядра	14.15	14.60	14.50	15.50	14.35

Сравнительный анализ показателей выявил значительные различия между спортсменами, использующими разную технику толкания ядра.

Спортсмены, использующие технику толкания ядра способом «круговой мах» по силовым показателям дали более высокие результаты в сравнении с результатами спортсменов, использующих технику способом «со скачка». По показателю, прыжок в длину с места толкатели, использующие технику «со скачка», демонстрируют более высокие результаты в сравнении с результатами спортсменов, использующих технику толкания ядра вращательным способом «круговой мах». По показателю, бросок ядра лицом вперед-снизу значительных различий не выявлено. Сравнительный анализ показателей лучшего соревновательного результата показал, что спортсмены, использующие технику толкания ядра способом «круговой мах», демонстрируют более высокие результаты в сравнении с результатами спортсменов, использующих технику толкания ядра способом «со скачка».

Можно сделать вывод, что по скоростно-силовым способностям толкатели ядра, использующие технику «со скачка», превосходят толкателей, использующих технику способом «круговой мах». В свою очередь, спортсмены, использующие технику способом «круговой мах» по силовым показателям более подготовлены, чем толкатели, использующие технику «со скачка».

Полученные данные об уровне специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в толкании ядра позволили выявить особенности подготовки толкателей, использующих различные способы толкания ядра. Способ выполнения толкания ядра «со скачка» предполагает наличие у спортсменов в момент выполнения технического движения больше скоростных способностей. В то время как спортсмены, выполняющие соревновательное движение способом «круговой мах», должны иметь на высоком уровне силовые способности. Это необходимо

учитывать в процессе многолетней подготовки спортсменов-толкателей, а также при выборе способа выполнения соревновательного движения.

Список литературы

1. Миллер, В. И. Методика повышения уровня специальной физической и технической подготовленности квалифицированных толкателей ядра / В. И. Миллер, В. С. Рубин, Е. В. Мачканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 92–97.
2. Русаков, А. А. Дифференциация нагрузок в отдельных микроциклах подготовительного периода подготовки толкателей ядра / А. А. Русаков, В. Р. Кузекевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 369–373.