

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Е. Ю. Шугункова

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

Аннотация: В процессе подготовки спортсменов к соревновательному периоду важным аспектом является оптимальное соотношение средств толкателей ядра. Это не только ключевой элемент тренировочного процесса, но и залог успешного выступления на соревнованиях. Правильное распределение времени и ресурсов между силовыми тренировками, техническими отработками и восстановительными методиками позволяет достигать высоких результатов.

Ключевые слова: легкая атлетика, толкание ядра, соревновательный период, соревновательный результат.

Толкание ядра является одним из самых популярных видов легкой атлетики. В борьбе за мировые рекорды и первенства участвуют атлеты из разных стран мира. Толкание ядра, в связи с простотой условий занятий, доступно широкому кругу занимающихся.

Техническая подготовка в толкании ядра является важнейшим разделом подготовки, и проблемы технической подготовки метателей решаются разносторонне и глубоко. Известно, что эффективность обучения, технического совершенствования связаны, с одной стороны, с увеличением объемов выполняемой работы, с другой стороны – с повышением эффективности техники.

В специальной литературе неоднократно подчеркивается решающая роль технической подготовки в системе тренировки спортсмена. Техническая подготовка осуществляется на протяжении всего спортивного пути и позволяет добиваться прогресса даже ветеранам, когда возможности улучшения физических качеств уже исчерпаны [1]. Под техническим мастерством подразумевается способность спортсмена решать двигательную задачу (выполнять соревновательное упражнение) с наибольшей эффективностью.

Система подготовки спортсмена сложна и включает в себя множество различных факторов, каждый из которых так или иначе влияет на качество выступления спортсмена в соревнованиях. Однако с известной условностью, можно утверждать, что одним из наиболее существенных факторов подготовленности спортсмена является его техническое мастерство. В конечном счете в двигательной деятельности спортсмена, т.е. в совершенной его технике, проявляются результаты его физической, тактической, психологической и теоретической подготовки [1].

Подготовка толкателей ядра в соревновательный период является ключевым этапом тренерского процесса, учитывающим как физические, так и психологические аспекты. Важно создать сбалансированную программу тренировок, включающую элементы силы, скорости и техники, чтобы атлеты могли демонстрировать свои максимальные результаты на соревнованиях.

Для победы в соревновании необходимо высокое проявление качеств в соревновательном упражнении. Исходя из этого, спортсмену необходимо не просто добиваться высокого уровня развития физических качеств, а проявления этих качеств в определенной двигательной структуре, т.е. при рациональной технике движений. Эта задача спортивной подготовки решается наиболее эффективно в специальных упражнениях, в которых действия спортсмена возможно больше соответствуют соревновательной структуре движения.

Зимний предсоревновательный период начинается с середины декабря месяца. Основными задачами данного периода являются: повышение интенсивности в основной и технической работе, этап начальных соревнований.

Для достижения задач предсоревновательного периода толкатели ядра используют следующие средства технической и силовой тренировки: толчки основного и облегченного снарядов, 5–6 толчков выполняют с максимальным усилием, выход на максимальные веса с однократным

повторением. В этот же период подготовки толкатели принимают участие в ранних стартах [2].

В качестве примера рассмотрим техническую и силовую тренировки во время подготовительного периода толкателей ядра:

Техническая:

1. Разминка 20–30 мин (беговые и прыжковые упражнения, имитация).

2. Броски набивного мяча 20–30 раз.

3. Толкание облегченного снаряда, чередуя с основным 40 раз.

4. Толкание ядра со скачка с максимальным усилием 5–6 толчков.

Силовая (штанга):

1. Разминка 20–30 мин (беговые и прыжковые упражнения, имитация).

2. Разминка 1,5 т.

3. Протяжка 4х30–40 кг/5.

4. Рывок 2х40 кг/3, 50 кг/3, 60 кг/2, 70 кг.

Предсоревновательный период заканчивается к середине января, спортсмен приближается к участию в основных стартах зимнего сезона.

В соревновательный период объем тренировочных нагрузок снижается, интенсивность увеличивается. Основной акцент отводится на моделирование соревновательной нагрузки толкателей [2].

Если соревнования проводятся в утренние часы, то тренировочные занятия переносятся на время, приближенное к будущим соревнованиям. В тренировочном процессе нагрузка и интенсивность уменьшаются, происходит оттачивание мелких деталей техники спортсмена.

В качестве примера рассмотрим техническую и силовую тренировки во время соревновательного периода толкателей ядра:

Техническая:

1. Разминка 20–30 мин (беговые и прыжковые упражнения, имитация).

2. Толчки основного снаряда 20–30 раз.

Силовая (штанга):

1. Разминка 1,5–2 т.

2. Наклоны 2х50 кг/10.

3. Приседание/выпрыгивание 4х50 кг/2+2+2.

4. Быстрые толчки 4х30 кг/7.

5. Прыжки на стопу 2х30 кг/15.

Анализ результатов соревнований показывает, что спортсмены, использующие сбалансированный подход к средствам толкателей, демонстрируют лучшие результаты. Рекомендуется осуществлять регулярные замеры и анализировать прогресс, чтобы корректировать тренировочный процесс и поддерживать необходимый уровень физической формы.

Список литературы

1. Панасюк, Н. Б. Методика развития скоростно-силовых качеств толкателей ядра в подготовительный период / Н. Б. Панасюк // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №41. – С. 694-698.
2. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.