

УДК 796/799

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

В. Н. Белякова (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,

доцент

Скоростно-силовая подготовка в метании диска играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Эта подготовка включает в себя сочетание силовых и скоростных тренировок, которые помогают атлету развивать необходимые физические качества для эффективного броска.

Основными компонентами скоростно-силовой подготовки являются;

- Силовые тренировки, включающие упражнения с отягощениями (приседания, жим штанги, взятие штанги на грудь), которые помогают развивать общую силу и специфическую силу для метания диска.
- Упражнения на развитие силы в верхней части тела. Важно развивать мышцы плечевого пояса, спины и рук, так как они играют ключевую роль в выбросе диска.
- Плиометрика – упражнения, направленные на развитие взрывной силы (прыжки, броски мяча), помогающие улучшить скорость и мощность при метании.
- Скоростные тренировки – включают бег с ускорением и другие упражнения для повышения общей скорости, что важно для быстрого разгона перед броском.

Примерная неделя тренировок

- Понедельник: силовая тренировка (приседания, жим лежа, тяга), плиометрика (прыжки на месте, прыжки в длину).
- Вторник: метание основного и облегченного снарядов, бег с ускорением 20-30м.
- Среда: восстановление (легкая пробежка, растяжка).
- Четверг: силовая тренировка (упражнения на верхнюю часть тела), метания основного и утяжеленного снарядов.
- Пятница: плиометрика, комбинированные тренировки (сочетание скорости и силы).
- Суббота: тренировка на технику метания, бег с ускорением 40-50м, взрывные прыжки.
- Воскресенье: отдых и восстановление.

Психологические аспекты

- Мотивация и настрой: важно развивать уверенность в своих силах и уметь справляться с волнением перед соревнованиями.
- Визуализация: атлеты могут использовать техники визуализации для улучшения своей техники и преодоления психологических барьеров.

Заключение. Скоростно-силовая подготовка в метании диска является важным аспектом, который позволяет атлетам достигать высоких результатов. Сочетание силовых и скоростных тренировок, а также внимание к технике и психологическому состоянию помогут улучшить показатели метателей.

Литература

1. **Врублевский, Е. П.** Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ. / Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. -М.: РГУФК, 2006. - 100 с.