

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ТОЛКАНИИ ЯДРА ЛИНЕЙНЫМ И КРУГОВЫМ СПОСОБАМИ

*К. Н. Шеткиова* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,

доцент

Толкание ядра имеет более чем столетнюю историю. За это время значительно изменилось представление о технике толкания ядра. На данный момент существует два способа толкания ядра – линейный, или «со скачка», и «круговой мах». Перед тем как начать анализ и исследование в данной теме, нам предстоит разобраться в этих двух абсолютно разных техниках выполнения данного упражнения. При выполнении упражнения круговым махом время воздействия на снаряд и скорость вылета снаряда значительно выше, чем эти же показатели при выполнении упражнения техникой со скачка.

Учитывая эти различия, можно предположить, что при выполнении движения способом «круговой мах», основные значения будут иметь скоростные качества спортсмена, а при толкании ядра способом «со скачка» – силовые показатели.

Для проведения анализа скоростно-силовых показателей были исследованы 2 группы спортсменов, учащихся МУОР и БУОР, специализирующихся в толкании ядра. Тестирование проводилось на первом и заключительном этапах подготовительного периода по следующим показателям: рывок штанги, жим штанги лежа, приседание со штангой на спине, броски ядра вперед, прыжок в длину с места, бег 30м.

Были проанализированы дневники спортсменов с целью определения объемов выполненной работы.

Группа, которая толкала снаряд со скачка, уделяла внимание силовым показателям, а скоростные упражнения выполнялись в значительно меньших объемах. Группа, выполняющая движение круговым махом, уделяла активное внимание как силовым, так и скоростным упражнениям, что привело к следующим изменениям физических показателей.

У группы толкателей со скачка наблюдался значительный рост силовых показателей, при этом скоростные показатели выросли незначительно. У толкателей круговым махом помимо роста силовых показателей улучшились результаты в прыжке в длину с места и беге 30м.

В ходе сравнения роста соревновательного результата в толкании ядра сделаны следующие выводы: при выполнении движения круговым махом спортсмены воздействуют на снаряд с меньшим силовым усилием, но более длительное воздействие на снаряд при большей скорости выполнения движения позволило отправить снаряд значительно дальше.

При использовании техники толкания ядра «со скачка» время воздействия на снаряд меньше, что не дает возможность придать снаряду высокую начальную скорость, и рост спортивного результата происходит в основном за счет роста силовых показателей спортсмена.

Следовательно, толкатели, использующие технику «круговой мах», должны при подготовке уделять внимание росту скоростных показателей, спортсмены, использующие способ «со скачка», – силовым.

### Литература

1. *Панасюк, Н. Б.* Толкание ядра / Н. Б. Панасюк. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова. 2021. – 68 с .