

УДК 796/799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Н. Б. Панасюк, К. Н. Шетикова
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Рассмотрена методика технической подготовки толкателей ядра в подготовительный период тренировки. Экспериментально доказано, что значительное увеличение количества попыток, выполняемых в полную силу, а также использование в тренировочном процессе снарядов различного веса позволяет существенно улучшить уровень спортивных результатов толкателей ядра.

Ключевые слова: толкание ядра, «круговой мах», техническая подготовка, техника выполнения, соревновательные упражнения.

Техническая подготовка спортсменов толкателей ядра, использующих способ кругового маха, является важнейшим разделом подготовки. Эффективное изучение техники связано, с одной стороны, с увеличением объемов технической работы, которые невозможны без специальной выносливости, с другой стороны – с повышением эффективности техники.

Проблема повышения специальной выносливости до сих пор остается актуальной, а решение этой проблемы дает возможность повышения специальных нагрузок, непосредственно связанных с технической подготовкой, а следовательно, неиспользованные резервы повышения мастерства толкателей [1].

Для повышения эффективности тренировочного процесса идет поиск новых средств ускорения и оптимизации процессов адаптации, так как дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок лимитирован [2].

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение, что значительное увеличение количества попыток, выполняемых в полную силу, а также использование в тренировочном процессе снарядов различного веса, позволит существенно улучшить уровень спортивных достижений толкателей.

Увеличение количества попыток, выполняемых в полную силу, требует значительного повышения уровня специальной выносливости, который может быть обеспечен чередованием попыток со снарядами нормального, утяжеленного и облегченного весов, при условии выполнения упражнений в полную силу.

Педагогический эксперимент, как один из основных методов наших исследований, включал в себя использование в тренировочном процессе подготовительного периода снарядов различного веса, а также увеличение в тренировочном процессе процента толчков в полную силу. Что должно увеличить специальную выносливость толкателей и, как следствие, способствовать выполнению большего объема технической работы без возникновения «усталостных» ошибок.

Исследования проводились с октября 2024 по февраль 2025 года включительно, на базе Могилевского областного центра олимпийской

подготовки по легкой атлетике и игровым видам спорта, в котором приняли участие 10 толкателей ядра, толкающих способом кругового маха. Возраст участников 18–21 лет (юниоры, молодежь), спортивный разряд 1, КМС, МС.

Комплекс педагогических тестов, по результатам которых оценивали уровень специальной физической подготовленности (быстрота, скоростно-силовые и силовые способности, специальная бросковая подготовка), предусматривал выполнение специализированных контрольных упражнений; бросок ядра вперед (м), бросок ядра спиной (м), толкание утяжеленного снаряда (м), толкание соревновательного снаряда (м), толкание облегченного снаряда (м).

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 и экспериментальная одинакового уровня подготовленности, что позволило нам более информативно определять изменения под воздействием тренировочных нагрузок различной направленности. Толкатели ядра контрольной (5 чел.) и экспериментальной (5 чел.) групп занимались по общепринятой программе подготовки УТГ 3 для групп спортивного мастерства. Однако у спортсменов экспериментальной группы был значительно добавлен объем толчков утяжеленного и облегченного снарядов. Помимо этого, в каждой технической тренировке спортсмены экспериментальной группы выполняли 6–10 толчков в полную силу. В начале эксперимента был проведен контроль технической и специальной физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп. При помощи контрольно-педагогических испытаний (тестов) были определены уровни развития специальных физических качеств толкателей ядра специальная бросковая подготовленность, техническая подготовленность.

В начале эксперимента толкатели ядра контрольной и экспериментальной группы по индивидуальным показателям физической и технической подготовленности значительных различий не имели.

В ходе эксперимента спортсмены контрольной группы использовали в технической тренировке преимущественно соревновательные снаряды, спортсмены экспериментальной использовали снаряды различного веса, а также в каждой технической тренировке использовали

метод максимального усилия в толкании ядра, выполняя 10 толчков на дальность.

По общему объему выполненной тренировочной нагрузки в подготовительный период контрольная и экспериментальная группы выполнили одинаковый объем тренировочной нагрузки. Значительное отличие наблюдалось в увеличении использования экспериментальной группой в процессе тренировки снарядов различных весов. А также использование в экспериментальной группе метода максимального усилия в толкании ядра.

По окончании подготовительного периода повторно были проведены контрольно-педагогические тесты, которые показали, что изменения показателей роста результатов в толкании ядра различного веса произошли, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Анализ результатов по окончании педагогического эксперимента показал, что показатели в бросковой подготовке в контрольной и экспериментальной группах выросли примерно одинаково.

Однако более значительное увеличение результатов в толкании ядра, снарядами утяжеленного, соревновательного и облегченного весов, произошли в экспериментальной группе. Особенно хочется отметить значительный рост среднего результата в толкании ядра в экспериментальной группе. Это указывает на более стабильную технику спортсмена и на увеличение специальной выносливости толкателей.

В результате проведения педагогического эксперимента на основе увеличения в экспериментальной группе толчков ядра различного веса, а также использование в технической работе метода «до отказа» удалось повысить специальную выносливость, оцениваемую по среднему показателю дальности полета ядра в тренировочном процессе.

Акцентированное увеличение использования снарядов различного веса в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла толкателей ядра позволило значительно увеличить спортивные результаты.

Список литературы

1. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – К. : Здоров'я, 1986. – 160 с.
2. Панасюк, Н. Б. Толкание ядра / Н. Б. Панасюк. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 68 с. : ил.