

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ БРОСКОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Е. Ю. Шугункова

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

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 спортивных результатов.

Ключевые слова: физические нагрузки, легкоатлеты-метатели, толкание ядра, соревновательный результат, годичный цикл, подготовка, снаряд.

Современная легкая атлетика предъявляет спортсменам все более высокие требования. Это обуславливает особую ответственность спортсмена и тренера и стимулирует их в творческом поиске новых прогрессивных путей совершенствования системы подготовки [2].

Толкание ядра относится к скоростно-силовым видам легкой атлетики, характерной особенностью которых является кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, в нужный период времени.

Как совершенствование техники, так и морфологические перестройки требуют большого количества повторений совершенствуемого действия. Из-за естественной адаптации к выполняемому количеству работы в спортивной тренировке объемы нагрузок периодически планомерно увеличиваются, что и является основой повышения тренированности.

Для предупреждения возникновения скоростного барьера рекомендуют выполнять упражнения с пониженной скоростью, включая выполнение действий с полной скоростью только в условиях соревнования. Такой точки зрения придерживаются многие авторы. Однако этот путь таит в себе опасность: «Движения на небольшой скорости, будучи сходны по пространственным характеристикам, весьма разнятся по силовым параметрам от аналогичных движений, выполняемых на высоких скоростях. Ученик, выучивший движение на небольшой скорости, затем не в состоянии воспроизвести его технически правильно на скоростях, близких к максимальной» [2]. Другие специалисты предлагают выполнять движения на высоких и сверхвысоких скоростях. Такая методика, по их мнению, должна способствовать формированию условно-рефлекторной основы для будущих рекордных режимов двигательной деятельности. С этой целью предлагают выполнять движения в облегченных условиях (толкание снарядов меньшего веса).

По мнению М. Я. Набатниковой, на этапе начальной спортивной специализации необходимо выполнять 2300–2500 толчков ядра в год, а на этапе углубленной специализации 3500–4100 толчков. На этапе высшего спортивного мастерства считается целесообразным выполнять 5000–6000 толчков в год и более (данные опроса тренеров и спортсменов) [3].

Упражнения метателей целесообразно разделить на 5 зон по интенсивности их выполнения. К 1-й зоне относятся упражнения, усилия в которых не превышают 87–90% от максимума; ко 2 зоне – 90–92,5 %; к 3 зоне – 92,5–95 %; к 4 – 95–97,5 %; к 5 – 97,5–100 %. Основная доля

тренировочных попыток должна приходиться на 3-ю зону; в этом случае совершенствуется как двигательный навык, так и (при достаточном количестве повторений) уровень скоростно-силовой подготовленности. Если преобладает работа в 4 и 5-й зонах, то быстро наступает утомление.

В зависимости от планируемого результата интенсивность тренировочных толчков должна быть в зоне интенсивности 92,5 – 97,5%, и наоборот, зная зону интенсивности тренировочных толчков, можно предсказать соревновательный результат.

При развитии спортивной формы, для чувства дальности полета ядра, то есть для увеличения скорости вылета ядра и овладения результативным ритмом, применяются облегченные снаряды.

Ближе к главному старту, толчки ядра с высокой интенсивностью желательно исполнять в начале технической работы. Это помогает овладеть предельной концентрацией в первых попытках (квалификация, попадание в финал). Последующие толчки ядра должны выполняться, как исправление ошибок, выявленных в начале тренировки.

В этот период должно быть оптимальное сочетание технической и силовой работы. Для повышения внутренней концентрации в тренировочном процессе используются такие средства, как прыжки с места, двойной, тройной, упражнения на частоту, короткий спринт, барьерные упражнения.

Обязательно уделить внимание восстановлению и режиму тренированности:

- 1) Отдых, массаж, сауна.
- 2) Желательно следить за своим состоянием по биохимии крови (КФК, АСТ, АЛТ).
- 3) Найти оптимальное сочетание средств в работе (лучше не доделывать, чем переделывать).
- 4) Следить за своим здоровьем, повышать иммунитет.
- 5) Соблюдать режим, соответствующий режиму соревнований.

В качестве примера рассмотрим микроцикл (недельный цикл) – 2 этапа подготовительного периода.

Задача:

1. Связь элементов техники толкания ядра в целостное движение.
2. Нарращивание силового потенциала в работе со штангой.

Понедельник

1. Разминка 20–30 мин. (беговые и прыжковые упражнения, имитация).
2. Броски 20–30 раз.
3. Толкание ядра через специальные упражнения 40 раз.
4. Толкание ядра со скачка, (с поворота) 40–60 раз.

Вторник

Штанга:

1. Разминка с дисками 1–2 т.
2. Протяжка 2x60–70%/5, 2x70–80%/4.
3. Рывок 2x40%/5, 50%/3, 60%/2, 70%/2, 80%/», 90%/1, 70%/2.
4. Тяга 60%/4, 70%/4, 80%/4.

Упражнения на гибкость.

Среда

1. Разминка 20–30 мин.
2. Броски 20–30 раз.
3. Толкание утяжеленного снаряда 20–30 раз
4. Толкание основного снаряда 20–30 раз.
5. Толкание облегченного снаряда 10–20 раз
6. Подкачка на тренажерах 2–3 т.

Четверг

Штанга:

1. Разминка с дисками 1–2 т.
2. Проталкивание со спины 50%/4, 60%/4, 2x70%/4, 2x80%/4.
3. Жим лежа 30%/6, 40%/5, 50%/4, 60%/3, 70%/3, 2x80%/3, 2x90%/3, 70%/3, 4x40%/5.
4. Ходьба выпадами 2x50%/15, 2x60%/15.
5. Выпрыгивание с гирей 4x16–24–32кг/7.

Упражнения на гибкость.

Пятница

1. Разминка 20–30 мин.
2. Броски 10–20 раз.
3. Толкание утяжеленного снаряда 40 раз.
4. Толкание основного снаряда 40 раз.
5. Толкание облегченного снаряда 10 раз.
6. Упражнения с гантелями 2–3 т.

Суббота

Штанга:

1. Разминка с дисками 1–2 т.
2. Приседания 40%/10, 50%/6, 60%/5, 70%/4, 3x80%/3, 90%/2, 60%/5.
3. Выпрыгивания с блинами 3x10+10кг/7

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 спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982.