

Тренировочный процесс толкания ядра

Башкиров Никита Геннадьевич

Факультет физической культуры, 2 курс

Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого

Научный руководитель: доцент, кандидат психологических наук

Шувалов Юрий Николаевич

Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). К основным видам легкоатлетических метаний относятся ядра, метание диска, копья и молота. *Толкание ядра* - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже [1,2].

Толкание ядра связано с такими качествами, как сила, быстрота и выносливость. Развитие этих качеств возможно лишь в процессе многолетней тренировки. Сила мышц в толкании ядра зависит от сокращения мышц, от их напряжения и увеличения мышечной массы. Движение спортсмена будет тем быстрее, чем сильнее его мышцы и чем они эластичнее. С развитием быстроты ног развивается и их сила. Также необходима выносливость. Это многолетняя тренировка над собой - труд, воля, управление эмоциями.

Для достижения спортивного результата в толкании ядра большое значение имеют такие антропометрические показатели как рост, масса и размах рук. Это, прежде всего, обусловлено биомеханическими особенностями данных видов метаний: чем длиннее рука спортсмена, тем дольше и эффективнее он при прочих равных условиях может воздействовать на снаряд [3].

В специальную физическую подготовку включаются силовые, прыжковые и беговые упражнения, а также упражнения технической (бросковой) подготовки. Спортсмен, занимающийся толканием ядра, работает над развитием силы ежедневно, потому что спортсмен должен иметь высокие показатели в силовой подготовке. Это относится как к классическим упражнениям в штанге (рывок, взятие на грудь, приседание, жим лежа), так и к специальным упражнениям (метанием утяжеленных снарядов и локальное развитие отдельных групп мышц) [3].

В тренировке спортсменов также применяются прыжковые упражнения, развивающие прыгучесть и реактивность мышц ног. Наиболее популярны следующие прыжковые упражнения: подскоки на двух ногах; подскоки на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжок с ноги на ноги по ступенькам вверх; прыжки в глубину с различной высоты (от 0,2 до 0,5 м) с последующим прыжком в длину и высоту через планку и др. [3].

Беговая подготовка необходима для повышения абсолютной скорости бега на коротких отрезках, развития скоростной выносливости. Используют следующие упражнения: ускорения по прямой и под гору до 80-100 м с максимальной скоростью; бег со старта по прямой, под гору и в гору (по наклонной дорожке); ускорения с переменной темпа бега; барьерный бег с высокой скоростью (барьеры низкие); эстафетный бег; повторный бег от 10 до 200 м; медленный бег (в разминке); имитация бега в упоре на брусьях и др. [3].

Упражнения технической (бросковой) подготовки позволяют спортсмену овладеть техникой метания/толкания снаряда. В качестве снарядов можно использовать набивные мячи, мешки с песком, ядра и легкие круглые предметы. Тренировочные занятия с различными по весу снарядами требуют строго учета количества бросков, чтобы выявить закономерности воспитания специальной силы и специальной быстроты [3].

При подготовке толкателей ядра необходимо не только обучить спортсмена технике, но и правильному подходу к тренировке. А также необходимо уделять время тренировке над своим эмоциональным состоянием.

Список литературы:

1. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский [и др.]: под общ. ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н.Конникова. – Минск: Тесей, 2005. –336 с.
3. Методические рекомендации по использованию биомеханических и физиологических методов оценки подготовленности легкоатлетов-метателей и толкателей ядра. – Москва, 2013. – 32 с.