

## ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.015.12:796.433.1-053.67

*М. И. Баранкевич*

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИКИ ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

*Применение предложенных в данной статье специальных упражнений позволит толкателям быстрее освоить технику толкания ядра и избежать появления грубых ошибок в техническом исполнении различных фаз соревновательного упражнения. Это даст возможность юным толкателям наиболее полно использовать свой двигательный потенциал, что приведет к улучшению спортивной результативности.*

Актуальность. Издревле состязались сильные люди в метании различных снарядов или просто тяжелых камней. А с развитием военного дела, с появлением пушек частенько орудийная прислуга забавлялась в минуты короткого солдатского отдыха тем, что метала «на спор» – кто дальше 10–15-фунтовые пушечные ядра.

Как вид спорта, толкание ядра возникло в XIX веке из народной игры шотландцев – «толкание плечевого камня». Первый рекорд в этом виде был зафиксирован в 1866 г. Он был установлен англичанином Фразером и равнялся 10,62. Вслед за Англией толкание ядра получило распространение и в Соединенных Штатах Америки. Упоминание об этом виде мы находим в отчете о первом соревновании в закрытом помещении, которое состоялось в 1868 г. в Нью-Йорке. Уже тогда ядро толкали так же, как и сейчас, из круга диаметром 7 футов (2,135), а вес ядра был равен 16 английским фунтам (7,257 кг).

Высокий рост, большой вес и значительная физическая сила в толкании ядра давали спортсменам огромное преимущество, и этот вид легкой атлетики всегда был спортом сильных. Ральф Роуз, или «мичиганский гигант», как его прозвали в США, весил 125 кг, а его рост превышал 2 метра. Дальше 17 метров ядро впервые толкнул американец Джек Торранс (17,40). И если Роуза прозвали «мичиганским гигантом», то Торранса называли «человеком-горой». При двухметровом росте он весил 135 кг!

Однако в истории мировой легкой атлетики мы знаем метателей, которые не обладали столь выдающимися данными, а компенсировали их недостаток более совершенной техникой, быстротой движений. Так, рекорд Торранса сумел улучшить негр из Луизианы Чарльз Фонвилл, вес которого не превышал 88 кг (17,68).

Любой человек может научиться и улучшить навык и умение в толкании ядра, но для достижения высоких результатов в этом виде спортсмену понадобится правильная техника. Для ее совершенствования нужно пробовать что-то новое и переключать нервную систему от повторяющихся однотонных движений толкателей [1]. Тренировки должны быть многогранными, интересными и полезными. Для их выполнения не сильно важен уровень подготовки силовых или скоростных возможностей, всегда нужно стремиться усовершенствовать свои технические возможности, независимо от возраста.

*Цель исследования* – выявить специальные упражнения, используемые для становления и совершенствования техники юных толкателей ядра.

*Результаты исследования.* Технику толкания ядра можно разделить на четыре действия [2]:

- держание ядра;
- замах;

- обгон;
- финальное усилие.

Начнем сдерживание снаряда. Возьми ядро в руки и начни его немного подбрасывать с одной руки на другую. Нужно ошутить его вес и форму, слиться с ним воедино и вообразить его частью себя. Теперь подбрось его на безопасное и возможно непринужденное расстояние вверх. А теперь представь себя самым сильным человеком «халком-футболистом» и подбрось его ногой. Положи его на стопу и подбрасывай вверх, а слови рукой. Ядро кладется на основание пальцев и легко прижимается к правой стороне шеи под ухом, чтобы почувствовать связь с телом и снарядом необходимо повернуть к нему подбородок, слегка натянуть левую сторону шеи.

Для совершенствования финального усилия, точного выпуска снаряда, выработке чувства опоры ног, закрепления положения с соответствием вылетом снаряда с кисти, отработки синхронности выпуска снаряда, а также формирования чувства направления усилия помогут следующие упражнения:

- исходное положение ног на ширине плеч немного скручивая туловище, слегка прогибаясь в спине и подседая на ногах выталкивается снаряд, оставляя вертикальное положения. Взгляд направлен на предполагаемую точку приземления снаряда. Направление разгибания локтевого сустава должно совпадать с углом вылета снаряда;

- отставляя правую ногу назад, опираясь на носок, сохраняя последовательность действий, прикладывая усилие хлестообразным движением работы кисти.

*Толчки.* Толчки двумя руками и одной рукой вперед-вверх с параллельных ног, правая отставлена назад. Двумя руками метатель должен следить за тем, чтобы усилие начиналось с ног, левое плечо не должно опускаться влево вниз. Левая нога не должна сгибаться в тазобедренном и коленном суставе. Следить за последовательностью вращения тазобедренного сустава.

*Наклоны с мячом.* Исходное положение ноги на ширине плеч, удерживая мяч с утяжелением двумя руками на груди наклониться и повернуться к правому бедру. Выполняя захват снаряда на себя, вернуться в исходное положение и то же самое проделать другой стороной.

*Махи ногой.* Занять исходное положение после «группировки», совершая повторные выпрыгивания при этом выполняя маховые движения левой ногой. То же самое упражнение выполняется с добавлением махов двумя руками.

*Броски вперед и спиной через голову.* В этих бросках стоит обратить внимание на начало движения, которые начинаются с ног. Бросок заканчивается полным выпрямлением ног (напоминает пружину). Разнообразить упражнения можно, метая одной рукой, тренируя силу захвата кисти и пальцев.

*Толчки мяча.* Толчки мяча от груди двумя руками, которые начинаются с активного разгибания рук, заканчивая одновременным хлестообразным выпрямлением кистей.

*Наклоны с грифом.* Исходное положение ноги на ширине плеч выполнять наклоны с грифом на плечах, следует тщательно следить за последовательностью выпрямления тазобедренного сустава туловища по нарастанию.

*Захваты с грифом.* Вести локоть правой руки. Исходное положение как при финальном усилии, последовательность движений та же, с помощью медленного выталкивания конца грифа от штанги. Таким же образом можно давать нагрузку и на левую сторону руки. Свободный конец грифа поднимать левой рукой хватом сверху.

*Подтягивание.* Из положения «группировки» производить разведение бедер. Махом левой ногой назад подталкивать правой. В результате чувствуется появление скольжения правой стопы по опоре. После подтягивания тела правой стопы возвратиться

в исходное положение и повторять упражнения. Помнить что положение рук и туловища соответствуют положению разгона при толкании ядра. Обязательно контролируйте положение ровной закрытой спины.

*Махи.* Из положения «группировка» выполнять многогранные маховые ускорения левой ногой назад, держась левой рукой за опору, а правой имитировать держания снаряда.

*Выпрыгивание со штангой.* Правая нога располагается перед штангой под углом примерно 90 градусов, а левая – позади штанги. Стараться как можно больше выпрыгивать вверх, одновременно держа штангу в руках.

*Заключение.* Применение предложенных упражнений позволит толкателям быстрее освоить технику толкания. Спортсмен должен научиться толкать ядро с большим ускорением, максимально проталкивая снаряд по наибольшему пути воздействия на снаряд. Это трудно, но необходимо для успешного совершенствования в технике толкания ядра.

### Литература

1 Беляк, О. И. Пути совершенствования технического мастерства юных толкателей ядра / О. И. Беляк, В. А. Боровая, М. В. Коняхин // журнал Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2017. – № 5. – С. 27–31.

2 Стасюк, А. К. Философия метаний: истоки, техника, тренировка / А. К. Стасюк ; под ред. А. А. Зданевича. – Брест : Альтернатива, 2018. – 408 с.

УДК 796.011.3:796.012.2-053.2

*А. А. Никитина*

### ОЦЕНКА СТАТИЧЕСКОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ДЕТЕЙ 5–9 ЛЕТ

*Статья посвящена изучению статических и динамических способностей к равновесию детей в возрасте 5–8 лет. В исследовании были использованы тесты статического равновесия (тест баланса Фламинго) и динамического баланса (тест баланса Y) для изучения способности к равновесию. Выявлено, что статические и динамические способности к равновесию у детей с использованием гимнастической подготовки в возрасте 5–8 лет, различаются в зависимости от возрастной переменной. С помощью этого исследования был сделан вывод о том, что статические и динамические способности к равновесию у детей занимающихся гимнастикой в возрасте 5–8 лет, имеют различия в удержании баланса в зависимости от возраста.*

Физическая активность в раннем возрасте способствует развитию как двигательных навыков, так и двигательных способностей детей.

Равновесие, как одно из основных двигательных способностей, является важной предпосылкой для обучения сложным двигательным действиям и формирует основу для успешного выполнения повседневной и спортивной деятельности от юности до взрослой жизни. Оно способствует стабилизации тела для поддержания осанки как в статических, так и в динамических ситуациях [3]. Статические и динамические способности к равновесию, которые являются одними из механических факторов, влияющих на двигательное развитие очень важны при выполнении действий как в спортивных и