

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

***Толкание ядра: некоторые
аспекты
совершенствования учебно-
тренировочного процесса***

Ж.В. Никулина, В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова

Учебно-методическое пособие
для студентов специальности 022300 «Физическая культура и спорт»,
бакалавров направления 521900 «Физическая культура»

Великие Луки
2011

Одобрено и рекомендовано к печати редакционно-издательским Советом ВЛГАФК

Рецензенты :

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Полесского государственного университета (республика Беларусь) **Е. П. Врублевский**

Кандидат педагогических наук, начальник кафедры боевой и физической подготовки подполковник внутренней службы ФГОУ ВПО ПЮ И ФСИН России **Г.М. Ранцев**

Кандидат педагогических наук, доцент, проректор по спортивной работе и международному сотрудничеству ФГОУ ВПО ВЛГАФК **В.Н. Шляхтов**

Авторы :

Заведующая кафедрой теории и методики легкой атлетики ВЛГАФК, к.п.н. **Никулиной Ж.В.**

Заслуженный работник физической культуры и спорта, тренер высшей категории, старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики ВЛГАФК **Ершов В.Ю.**

Преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин ВЛГАФК **Михайлова Е.А.**

Под общей редакцией заведующей кафедрой теории и методики легкой атлетики ВЛГАФК, к.п.н. **Никулиной Ж.В.**

В соответствии с учебной программой по дисциплинам «Теория и методика легкой атлетики», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» (легкая атлетика), «Базовые виды» (легкая атлетика) в пособии уделено внимание методике обучения технике толкания ядра согласно Правил соревнований, дана обобщающая характеристика толкания ядра, основанная на знаниях закономерностей физиологии, биохимии, биомеханики. Изложены основы построения учебно-тренировочного процесса, планирования и прогнозирования спортивной подготовки толкателей ядра.

Пособие предназначено для студентов специальности «Физическая культура и спорт», бакалавров направления «Физическая культура», а также для тренеров и преподавателей по легкой атлетике.

О г л а в л е н и е

Введение	4
Раздел 1. Основные направления развития техники толкания ядра	7
Раздел 2. Организация и проведение соревнований по толканию ядра	12
Раздел 3. Основы техники метаний	18
Раздел 4. Анализ техники толкания ядра	22
Раздел 5. Методика обучения технике толкания ядра	40
Раздел 6. Биомеханический анализ техники толкания ядра	50
Раздел 7. Физиологическая характеристика физических (двигательных) качеств, необходимых толкателю ядра	59
Раздел 8. Особенности проявления физических (двигательных) качеств в толкании ядра и методы их воспитания	83
Раздел 9. Особенности подготовки женщин в толкании ядра	115
Раздел 10. Прогнозирование результатов в толкании ядра и методика отбора перспективных спортсменов	119
Раздел 11. Планирование, построение, содержание и контроль в многолетнем учебно - тренировочного процессе в толкании ядра	129
Раздел 12. Общеразвивающие и специальные упражнения для обучения технике и развития физических (двигательных) качеств толкателей ядра	169
Проверь себя: контрольные вопросы	192
Словарь основных терминов	196
Список литературы	202
ПРИЛОЖЕНИЕ	219

Введение

Толкание ядра – это толчок специального спортивного снаряда (цельного металлического шара) одной рукой на дальность [15].

Как вид легкой атлетики толкание ядра является олимпийским, включен в программу спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и образовательные программы учреждений среднего, средне-профессионального и высшего образования. Толкание ядра является одним из видов метаний и характеризуется кратковременным, но максимальным усилием мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Согласно классификации физических упражнений толкание ядра по характеру движения относится к упражнениям ациклического характера, по степени мышечного напряжения – к скоростно-силовым упражнениям. Для толкания ядра наиболее характерен силовой момент в развитии мышечного напряжения.

Очень важно понимать, что овладение новыми умениями и двигательными навыками, их совершенствование будут успешнее тогда, когда будут базироваться на хорошо усвоенных теоретических знаниях основ техники движений, физиологических закономерностях развития и деятельности человеческого организма, содержания и методов обучения, Правил спортивных соревнований и др.

При написании пособия были использованы научные работы специалистов в толкании ядра (Д.П. Марков, 1957; В.Н.Тутевич, 1969; О.Я.Григалка, 1970, 1982; В.М. Зациорский, 1978; Я.Е. Ланка, В.М. Зациорский, А.А. Шалманов, 1980; Я.Е. Ланка, 2003; С. Станчев, 1981; Я.Е.Ланка, А.А. Шалманов, 1982; И.В. Воронкин, Д.П. Марков, 1989; М.А. Годик, 1993; В.Ван, 1997; М. Кох, С.Стунич, 2005 и др.). Особое значения в