

*Дудкова Анна Викторовна*

магистрант

*Дудков Алексей Сергеевич*

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный  
университет физической культуры,  
спорта, молодёжи и туризма» в г. Иркутске  
г. Иркутск, Иркутская область

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

### **ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ**

#### **ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В ЗАЛАРИНСКОМ**

#### **РАЙОНЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Аннотация: в данной статье исследованы особенности тренировочного процесса толкателей ядра спортсменов-колясочников. Рассмотрен подготовительный этап тренировки. Отражены типичные ошибки и правильное выполнение упражнений.*

*Ключевые слова: толкание ядра, станок, специально-подготовительные упражнения.*

Спорт среди инвалидов набирает все большую актуальность в современном мире связи с интеграцией лиц с ограниченными возможностями в общество, реализацией своего спортивного потенциала, приобретении определенного социального статуса.

В Заларинском районе Иркутской области среди инвалидов-колясочников популяризируется такой вид спорта, как толкание ядра со станка. Спортсмены вступают в функциональных классах F52-F58. Международную классификацию Международной федерации спорта колясочников и ампутантов (IWAS) имеет 1 спортсмен. Подготовку к прохождению классификации и участию в соревнованиях ведут 14 человек. Классификацию на местах (предварительная) прошли

14 человек. Класс, в котором выступает спортсмен, напрямую влияет на вес спортивного снаряда таблица 1.

Таблица 1

## Вес снаряда для спортивных колясочников

## в разных функциональных классах

Пол	Вес ядра в функциональном классе (кг)						
	F 52	F53	F54	F55	F56	F57	F58
м	2	3	4	4	4	4	5
ж	2	3	4	4	4	4	5

Особое место, как и в любом виде спорта занимает тренировочная деятельность. Подготовительный этап приходится на ноябрь – апрель. Задачи на этом этапе разнообразные: от развития общих физических качеств, до совершенствования техники толкания ядра. Поэтому составить план тренировок на весь период одинаковым не представляется возможным.

У колясочников, должно быть специальное оборудование – толкательный станок. Максимальная высота сиденья не должна быть более 75 см. При толкании ядра ягодицы должны находиться в полном контакте со стулом (сидением), поверхность которого должна быть параллельна земле. При использовании спинки она должна быть перпендикулярна земле. В зависимости от использования элементов станка спортсмен может толкать ядро со станка без «внешних элементов» и с использованием вертикального шеста, при условии, что он не будет гнуться или изгибаться во время выполнения действия. Все части станка должны быть неизменными.

Вначале (ноябрь-декабрь) а также в качестве разминки в конце подготовительного этапа используются упражнения для развития разносторонней физической подготовки, спортсменов, гонки на колясках, сгибание и разгибание верхних конечностей в положении сидя на коляске путем подъема туловища, упражнения на укрепление пресса живота и спины, упражнения на развитие силы с помощью штанги.

Специально-подготовительными упражнениями для выполнения толкания ядра спортсменам колясочникам будут:

- имитационные упражнения: толкание без снаряда, отработка финального усилия;
- упражнения для развития силы: упражнения на усилие с помощью резиновой ленты, жим штанги лежа, толчок от груди, подтягивание на перекладине с помощью тренера, толчок двух гирь;
- для развития рук и плечевого пояса выполняются метания на дальность набивных мячей, мешочеков с песком, так же выполняются метания через определенные предметы.

Особенно важно в обучении и усовершенствовании техники не совершать ошибки, которые в дальнейшем закрепятся и станут навыком. Техника толкания ядра со станка несколько отличается от толкания ядра среди здоровых спортсменов. Рассмотрим более типичные ошибки и их правильную вариативность на примере спортивного класса F55 в таблице 2, фото представлены из тренировки серебряного призера чемпионата России, заларинца Дудкова Алексея Сергеевича.

Таблица 2

Типичные ошибки при толкании ядра со станка  
с вертикальной опорой и рекомендации по их устраниению

Ошибки	Правильное выполнение упражнения	Примечание
Ядро не зафиксировано на шее.	Ядро «удерживается» на шее в области надключичной ямки	Ошибки возникающие с фиксацией ядра объясняются неправильным представлением о держании спортивного снаряда, поэтому для устранения следует приложить ядро к надключичной впадине и отвести локоть в сторону.
Неправильное положение локтя	Правильное положение локтя	Ошибки в данном случае возникают из-за уменьшения угла между шеей и локтем.

		<p>Необходимо следить за тем чтобы угол между шеей и локтем был не менее 180 градусов плечо свободное, рука расслаблена</p>
<p>Нет точного «попадания» в шест</p>	<p>При выполнении замаха необходимо, чтобы движение, выполняемое с помощью вертикального шеста, не происходило за счет преодоление силы сопротивления шеста, а придавало твердую опору и оптимальную величину толкания ядра</p>	<p>Необходимы многократные повторения, которые зависят от функциональных возможностей спортсмена (скорости реакции, прилагаемой силы, времени финального усилия)</p>
<p>Отрыв ягодиц от сидения метательного станка</p>	<p>При надежной фиксации туловища и ног спортсмена отрыв не произойдет</p>	<p>Организационная ошибка – при использовании фиксирующих ремней, специальных карабинов и перемычек отсутствует</p>
<p>Выполнение финального усилия с неправильным положением кисти руки</p> 	<p>Правильное положение кисти руки</p> 	<p>Выполнение финального усилия предполагает отведение кисти немного в сторону и выполнять выталкивание ядра за счет подкручивающего действия пальцев, за счет этого дальность полета ядра увеличивается и рука менее подвержена травмированию.</p>

Важную часть тренировок (в марте-апреле) занимает совершенствование техники толкания ядра. Это могут быть упражнения:

- толкание ядра весом большим и меньшим по сравнению с соревновательным;
- толкание соревновательного ядра на результат.

Необходимо отметить, что тренировочный процесс является базой для выступления на соревнованиях, и от того как оптимально и правильно он построен зависит победоносный результат.

*Примечание: автором получено согласие и разрешение на размещение фотографий.*

### ***Список литературы***

1. Бегидова Т.П. Организация и развитие адаптивной физической культуры и спорта [Текст]: Методические рекомендации / Т.П. Бегидова, Л.Н. Степанищева, И.В. Бондаренко. – Воронеж, 2009. – 159 с.
2. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] / В.С. Макеева. – Орел: Орел ГТУ, 2009. – 161 с.
3. Отчет отдела по физической культуре, спорта и молодежной политики администрации МО «Заларинский район» о проделанной работе за 1 квартал 2017 год – 17 с.