

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ИСТОРИЯ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Аннотация: Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетического многоборья. В данной статье проводится экскурс в историю толкания ядра.

Ключевые слова: атлет, история, толкание ядра, олимпийские игры, состязания, техника выполнения.

Abstract: Shot put is a distance throwing competition with a pushing motion of the hand of a special sports projectile — the core. The discipline relates to throwing and is included in the technical types of the athletics program. It requires explosive strength and coordination from athletes. It has been an Olympic athletics discipline for men since 1896, for women since 1948. It is part of the athletics all-around. This article provides an excursion into the history of the shot put.

Key words: athlete, history, shot put, Olympic games, competitions, technique.

Толкание ядра является одним из старейших видов легкоатлетического спорта [1]. Первый рекорд в этом замечательном виде был запротоколирован в 1866 году. Он был установлен английским спортсменом Фразером и равнялся 10

метров 62 сантиметра. Далее за Англией толкание ядра получило своё развитие и в Соединённых Штатах Америки. Упоминается толкание ядра в отчёте о первом соревновании в закрытом помещении, которое состоялось в Нью-Йорке (1868 год). Уже в XIX веке ядро толкала так же, как и в наше время, из круга диаметром 7 футов (2,133 метра), а вес ядра был равен 16 английским фунтам (7,257 килограммов).

Мы не имеем кинограмм толкания ядра атлетами в XIX и начале XX века. Впрочем, фотоснимки и рассказы очевидцев свидетельствуют о том, что техника метателей тех времен была совершенно простой. Однако вскоре были предприняты варианты использовать для предварительных движений толкателя область всего круга. Так появился скачок. Заняв позицию в начале круга, спортсмен выполнял прыжок на одной ноге вперед и сразу после этого толкал соревновательное ядро. При этом скачок делался высоко, туловище лишь незначительно отклонялось назад, а ноги только слегка сгибались в коленях. Так толкали ядро олимпийские чемпионы Ральф Роуз (14 метров 80 сантиметров) и Пат МакДональд (15 метров 34 сантиметра).

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

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

Как же совершенствовалась техника толкания ядра? Известно, что дальность его полета зависит от высоты точки, в которой снаряд покидает руку метателя над землей, от угла вылета и от начальной скорости вылета ядра. Высота вылета определяется ростом метателя и длиной его рук. Скорость же вылета зависит от длины пути, пройденного ядром в руке метателя, и времени, затраченного на этот путь. Поколения метателей стремились к тому, чтобы увеличить длину пути снаряда и скорость движения при разгоне ядра и его выталкивании.

«Ральф Роуз становился приблизительно под углом примерно 45 градусов вправо от задней части круга. Он начинал с движения левой ноги далеко назад и выбрасывал ее вперед с одномоментным поворотом бедер в скачке и приземлялся в центре круга, лицо было обращено в сторону под углом 85-90 градусов к передней части круга... Такая техника приводила к задержке в середине круга перед толчком, и скорость движения через круг была незначительна» (Кен Дохерти). С течением времени метатели все больше и больше увеличивали скорость движения через круг и вместе с тем скорость финального усилия, которое приобрело «взрывной» характер.

Раньше считалось, что если толкатель прибегнет к большему подседу, большему наклону или скручиванию, то выполнить толчок достаточно быстро ему уже не удастся. Первым спортсменом, который доказал несостоятельность этих взглядов, был американец Джим Фукс (17 метров 95 сантиметров в 1950 году), который, по словам Дохерти, демонстрировал «исключительный наклон в сторону задней части круга, увеличивающий потенциальную мощность. Это удлиняло путь воздействия силы метателя на ядро приблизительно на 1 фут по сравнению с большинством других спортсменов». Кроме того, Фукс добился значительной скорости движения в круге и не допускал преждевременного вращения правого бедра вперед в конце скачка.

Стиль Фукса впоследствии был усовершенствован Перри О'Брайеном (19 метров 30 сантиметров в 1959 году), который применил исходное положение спиной к направлению толкания и наклонялся далеко назад и вниз, выводя ядро

из пределов круга и удлиняя тем самым путь приложения силы к снаряду. Таким образом, современные метатели стали использовать максимально доступные им наклоны, подседы и скручивания, а в случае, если мышцы не справлялись с такой нагрузкой, прибегали к специальным силовым упражнениям, которые помогали им увеличить силу и упругость мышц.

Далее достижения в толкании ядра сделали невиданный скачок вперед. Мировой рекорд был улучшен более чем на метр. Рубеж 20 метров преодолели Даллас Лонг, Билл Нидер, Рэнди Матсон и Нейл Стенхауэр. Мировой же рекорд, установленный Матсоном, равнялся 21 метр 78 сантиметров! Этот рост объясняется прежде всего дальнейшим совершенствованием техники, улучшением ритма движений, большим, нежели это было раньше, нарастанием скорости к финальному усилию. В дальнейшем характерной особенностью техники толкания ядра следует считать чрезвычайно результативный ритм движений. Активизация движений в заключительной части толкания обеспечивает сильнейшим толкателям мира так называемый «хлест туловищем», заканчивающийся предельным выпрямлением всего тела. При этом характерны спокойное начало толкания и широкие мощные движения в заключительной его части, значительную роль при этом сыграла целенаправленная система силовой подготовки.

Советские толкатели ядра долгое время значительно отставали от американских и европейских метателей. В дореволюционное время этот разрыв достигал трех метров. Когда советский спортсмен Дмитрий Майков в 1928 году впервые в стране толкнул ядро за 13 метров (13 метров 9 сантиметров), мировой рекорд Э. Хиршфельда (Германия) равнялся уже 15 метров 79 сантиметров. В дальнейшем этот разрыв значительно сократил Хейно Липп. Его всесоюзный рекорд отставал от мирового менее чем на метр (16 метров 98 сантиметров и 17 метров 95 сантиметров). Примерно на таком же расстоянии от сильнейших мировых метателей находился и Виктор Липснис. Впрочем впоследствии эта разница в результатах в связи с феноменальными

достижениями Матсона снова увеличилась (Матсон — 21 метр 78 сантиметров и Гущин 19 метров 64 сантиметров).

Однако следует отметить, что в дальнейшем советские толкатели ядра и в технике и в методике тренировки сделали значительный шаг вперед. У нас наблюдалось бездумное подражание технике О'Брайена и многие не понимали, что движение спиной вперед, низкий подсед и значительное скручивание невозможны без высокого уровня скоростно-силовой подготовленности, то такие спортсмены, как Н. Карасев, Э. Гущин, Р. Плунге, В. Бойкина, М. Окрошидзе, А. Таммерта и некоторых других, сумели завоевать в тот исторический период ведущее положение среди толкателей ядра европейских стран. Тренер, Виктор Алексеев, разработал более совершенный метод толкания ядра — «круговой мах», пользуясь которым Александр Барышников перед самыми Олимпийскими играми 1976 года первым в мире покорил недостижимый ранее рубеж и установил мировое достижение, толкнув ядро на 22 метра [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Григалка, О. Толкание ядра / О. Григалка // Легкая атлетика – 1968. – №4. – с.12-13.