

ЛЕГКАЯ

№ 6, июнь, 1998

АТЛЕТИКА

**ИААФ ЗОЛОТАЯ ЛИГА
ФИНАЛ ГРАН-ПРИ
МОСКВА-98**



**ЭЛИТА
МИРОВОЙ
ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ
В ЛУЖНИКАХ
5 СЕНТЯБРЯ**

**Ежемесячный
спортивный
методический
журнал**

Издается с 1955 года
№ 6 (518)
июнь 1998 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой
атлетики

Редколлегия:
Сергей Тихонов
(главный редактор)
Лариса Волошина
(зам. главного редактора)
Алексей Шедченко
Евгений Чен

Редакция:
Николай Иванов
(редактор отдела)
Наталья Бабикова
(художник)
Роберт Максимов
(фотокорреспондент)
Вадим Маршев
(консультант)
Ольга Бессонова
(компьютерный набор)
Владимир Андреев
(распространение)

Номер сверстан
в компьютерном центре
ТОО «ПолиГран»

Отпечатано с готовых диа-
позитивов в типографии
ОАО «Внешторгиздат»
Заказ № 1593

В номере использованы
фотоматериалы
Роберта Максимова
Юрия Кадобнова
Сергея Согрина

Адрес редакции:
103031, Москва,
Рождественский
бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора
(095) 928 9672,
отделов 923 0457

Журнал
зарегистрирован
в Госкомитете РФ
по печати
(регистрационный
№ 0110682)

© ООО «Редакция
журнала
«Легкая атлетика»

2 **Кубок Европы-98**

Помогают ли родные стены

10 **«Золотая лига»:**

семь мини-чемпионатов
мира

12 **Рекордсмены**

Королева выносливости —
Тегла Лорупе
Ответ Гебреселаси:
12.39,36 и 27.22,25

18 **Личность**

Полеты во сне и наяву
(Игорь Тер-Ованесян)

20 **Рекорды мира, Европы и России среди юниоров**

22 **«Шиповка юных»**

Кто первый?
Новая таблица подсчета
очков в соревнованиях

25 **Техника и методика**

Спринт: тенденции
развития календаря
соревнований
Обдуманый ли анализ
(Продолжение дискуссии)
Модельные характеристики
метательниц молота

30 **Спорт и здоровье**

Лечение спортивных травм



На Кубке Европы в Санкт-Петербурге женская сборная России вновь завоевала «Серебряную девушку». Одной из победительниц стала Лариса Михайлова в беге на 800 м

2 **На стадионах мира**

15 **Отовсюду о разном**

16 **Памятные даты**

17 **Динамика**

рекордов России

18 **Личность**

22 **«Шиповка юных»**

25 **Техника и методика**

30 **Спорт и здоровье**

Модельные характеристики метательниц молота

Анатомически женский организм приспособлен к метанию молота лучше, чем к другим видам метаний, так как длинное (относительно ног) туловище способствует сохранению равновесия во вращательном движении, а меньшая длина стопы облегчает задачу остаться в круге после выполнения 4 поворотов.

У мужчин и женщин примерно одинаковое соотношение медленных и быстрых мышечных волокон, что говорит о равных скоростных возможностях при одинаковых прочих показателях. Произвольная сила мышц

плечевого пояса и туловища у женщин составляет 40—70% от силы тех же групп мышц у мужчин, а относительная сила мышц ног зачастую превышает мужскую. Это немало важно, так как в метании молота сила мышц нижних конечностей является определяющим фактором в достижении спортивного результата.

Обобщенный же анализ «портрета» современной метательницы молота показал, что:

а) для более половины из них метание молота — единственный вид спорта, которым они занимаются уже 6—7 лет;

б) часть спортсменок тренировалась до этого в других видах метаний и многоборьях, достигнув определенных успехов;

в) средний прирост результата в метании молота на этапах начальной специализации и углубленной тренировки составляет 4—5 м, а на этапе спортивного совершенствования — 2—3 м.

Одной из задач современной спортивной науки является исследование и обобщение положительного педагогического опыта в работе со спортсменами различной квалификации. Тренеры часто нуждаются в обоснован-

ных показателях физического развития и специальной подготовленности применительно к этапам многолетней тренировки. Анализ динамики вышеизложенных показателей позволяет в настоящий момент вывести нормативные показатели специальной физической подготовленности женщин — метательниц молота.

Мы обследовали 21 спортсменку из сборных команд России, Белоруссии и Украины (квалификация от 1-го разряда до мировой рекордсменки). Результаты исследований сведены в таблицы 1 и 2.

Таблицу тотальных размеров тела составили показатели наиболее тесно коррелирующие со спортивным результатом согласно исследованиям, проведенным у метателей молота — мужчин. По строению тела «молотобойцы» сравнимы с другими метателями. Например, характеристики массы тела метателей молота находятся между аналогичными показателями у дискоболов и метателей копья, а весо-ростовой индекс — между толкателями ядра и метателями диска. Это побудило нас включить в таблицу аналогичные данные по метательницам-женщинам (см.табл.1).

Как видим, современная метательница молота — это рослая спортсменка с большим размахом рук, обеспечивающим необходимую амплитуду вращения снаряда. С развитием данного вида и совершенствованием отбора градация тотальных размеров тела (в зависимости от квалификации) предположительно будет сведена к минимуму. А пока можно констатировать: в метание молота приходят недостаточно «качественные» девушки.

Таблица 1

Тотальные размеры тела метательниц молота

Показатели	Уровень результатов (м)				Метательницы копья/диска (мастера спорта)
	48—50	51—57	58—63	64 и выше	
Длина тела (см)	166	177	176	176	172/176
Размах рук (см)	170	180	186	186	190—197
Масса тела (кг)	65	77	79	82	75/85

Таблица 2

Нормативные показатели специальной физической подготовленности метательниц молота

Показатели	Уровень результатов (м)				Метательницы копья/диска
	48—50	51—57	58—63	64 и более	
(МС)					
Бег 30 м (м/с)	5,1	4,9	4,5	4,3	4,4
Прыжок с места (см)	218	225	244	275	270/280
Тройной с места (см)	633	666	678	782	720/750
Бросок ядра (4 кг) назад (м)	11,6	14,54	14,80	18,16	20
Бросок ядра (4 кг) вперед снизу (м)	10,33	13,62	13,61	17,10	16/16,50
Жим штанги лежа (кг)	45,25	48,75	51,25	78	85/95
Приседание со штангой на плечах (кг)	80,25	97,5	125	168	130/150



Ольга Кузенкова - мировая рекордсменка в метании молота - 73,10

Меньший вес снаряда у женщин, составляющий 5—6% от массы спортсменки (7—8% у мужчин) обуславливает преимущественно скоростную направленность в развитии физических качеств метательниц.

Проведенное нами тестирование (см.табл.2) выявило, что спортсменки при хорошей прыжковой подготовке немного отстают в метании ядра назад через голову, что свидетельствует о недоста-

точно высоком уровне их скоростно-силовых качеств и координации движений. Вместе с тем, результат в приседании со штангой на плечах у МСМК гораздо выше, чем у представительниц других специализаций. Следует отметить, что юноши, метящие молот 4 кг на 65—70 м, имеют подобный показатель на 40—50 кг ниже. Видимо, тренеры женщин-метательниц стараются за счет увеличения силы мышц ног у своих

подопечных компенсировать их огрехи в технике движения.

Отметим, что наши работы являются первыми в мире исследованиями по женскому метанию молота. В эксперименте участвовали высококвалифицированные метательницы, включая пятикратную рекордсменку мира, обладательницу Кубков Европы-97 и 98 Ольгу Кузенкову. Предлагаем принять результаты таблиц в качестве мо-

дельных характеристик основных параметров в метании молота у женщин на современном этапе. Приведенные данные могут послужить хорошей предпосылкой для дальнейших фундаментальных исследований и развития этого молодого вида легкой атлетики.

Евгений Врублевский
Игорь Романов
Смоленский государственный институт физической культуры