

## ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 796.433.4

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

**К.В. БАРСУКОВ**

(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)

*Рассматриваются особенности технической подготовленности метателей молота. На основе литературных источников было определено, что средства, методы и нагрузки должны подбираться исходя из требований соответственного пропорционального развития двигательных качеств, необходимых в определенной спортивной специализации.*

Техническая подготовленность метателя молота характеризуется совокупностью его двигательных умений, навыков и степенью их совершенства. Следует различать технику – как некоторую биомеханическую и педагогическую модель двигательных действий метателя и коническую подготовленность – как характеристику уровня овладения метателем двигательными действиями в метании. Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой – эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

Основными практическими средствами технической подготовки метателей молота являются упражнения для освоения техники метания молота и совершенствования в ней [3,23][1,4].

Следует учесть, что на всех этапах работы над техникой метателя молота, возможен оперативный контроль, так как при утомлении в плохо освоенном движении начинают появляться ошибки. В этом случае необходимо прекратить выполнение упражнения, чтобы не сформировать неверный двигательный навык.

В процессе технической подготовки метателей молота можно выделить две группы методов относительно преимущественного использования метателем информации о технике движений.

К первой группе, в которой используется преимущественно внешняя информация о технике движений можно отнести:

- **метод словесного воздействия** (сообщение о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером);
- **метод наглядного воздействия** (показ техники выполнения движений, схем, кинограмм, видеофильмов);
- **практические методы** с использованием тренажеров, задающих основные параметры движений, специальных имитационных упражнений, повторяющих основное движение или его составную часть.

Ко второй группе относятся методы, в которых метателем используется внутренняя информация о технике движений:

- **идеомоторная тренировка** (мысленное воспроизведение движений с использованием внутренней речи и чувственных представлений);
- **практические методы** с использованием последовательного переключения внимания метателя на основные ориентиры педагогической модели техники;
- **метод сопряженного воздействия** (одновременное воздействие на двигательные навыки и качества: метание с отягощениями);
- **соревновательный метод** (выполнение упражнений в условиях соревнований, а также на фоне создаваемых сбивающих факторов);
- **метод анализа техники движений**, осуществляемых спортсменом.

Такое деление в большей мере условно, так как в практике подготовки метателей используются не только отдельные методы, но и их сочетания. Обычно в младших возрастных группах метателей в основном преобладают методы первой группы, а методы второй группы включаются в подготовку более подготовленных метателей. Это связано с тем, что уровень преднамеренного внимания, восприятия и представления в старших возрастных группах выше, чем в младших. Эффективность средств и методов, связанных с использованием внутренней информации о технике движений, в большей степени зависит от уровня познавательных процессов у метателей, что требует проведения соответствующей интеллектуальной их подготовки, включающей приобретение знаний в области техники метания [1,7].

В спортивной тренировке, как и в педагогическом процессе, действуют общие закономерности воспитания и обучения. Поэтому педагог-тренер при построении тренировочного процесса в первую очередь ориентируется на общепедагогические, в том числе дидактические, принципы. Однако в спортивной тренировке имеются свои, специфические, закономерности. Они находят отражение в специфических принципах спортивной тренировки [3, 7]. С выявлением новых закономерностей и углублением знаний о них необходимо пересматривать существующие закономерности и формулировать новые. Многолетние исследования и обобщение опыта передовой отечественной и зарубежной практики спорта, а также данных смежных наук позволили сформулировать некоторые принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов, а именно: принцип регулируемого взаимодействия, принцип соответствия, принцип компенсации, принцип ведущих факторов и ритма, принцип направленного сопряжения [2].

Не останавливаясь подробно на каждом из этих принципов, отметим некоторые особенности их проявления, учет которых необходим в процессе управления становлением технического мастерства. Прежде всего это касается отношений между двигательными качествами, которые «могут быть антагонистическими настолько, что станут задерживать развитие друг друга: чрезмерное развитие выносливости задерживает развитие скорости движений, чрезмерное развитие силы отрицательно сказывается на выносливости, быстроте движений и на формировании нужной технической установки. Особенно остро стоит вопрос с антагонистическими отношениями между старыми техническими приемами и новыми, возникающими в процессе совершенствования двигательных структур. Старые «угрожают» возвращением в самый ответственный момент в экстремальных условиях спортивной деятельности»[6].

Исходя из вышесказанного мы можем сделать вывод, что средства, методы и нагрузки должны подбираться, исходя из требований соответственного пропорционального развития двигательных качеств, необходимых в определенной спортивной специализации. При этом упражнения, применяемые для развития специализированных качеств, должны соответствовать не только режиму основной двигательной деятельности, но и двигательным параметрам (биомеханическим и анатомо-физиологическим), характеризующим структуру технических действий. Другими словами, «специальные упражнения должны представлять собой элементарную структурно-функциональную модель основной фазы двигательного акта»[5].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балтовский, А.И. Средства технической подготовки метателей молота высокой квалификации / А.И. Балтовский. – Минск : Тесей, 1991. – С. 111 – 112.
2. Иванова, Л.С. Вариативность в подготовке метателей / Л.С. Иванова. – М. : ФиС, 1987. – 110 с.
3. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг ; пер. с нем. – М. : Аспект пресс, 1995. – 276 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 808с.
5. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. – Минск : ФиС, 1994. – 121 с.
6. Сулова, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : ФиС, 1995. – 446 с.
7. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М. : 1986. – 190 с.

УДК 796.433.4

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В МЕТАНИЯХ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**К.В. БАРСУКОВ**

*(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

*Рассматривается проблема выбора методики спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях, которая во многом определяется с учетом возрастных особенностей, параллельностью и последовательностью в воспитании физических качеств, важнейшими из которых для метателей являются скоростно-силовые. Их эффективная связка с технической подготовленностью во многом решает вопрос достижения высоких результатов в юношеском возрасте без ущерба дальнейших успехов спортсмена.*

Этап начальной специализации легкоатлетов начинается в 12-13 лет и продолжается до 15-16 лет. Этот период двигательного развития детей характеризуется наиболее яркой неравномерностью прироста показателей физической подготовленности, завершением полового созревания. При переходе от этапа