

тральную нервную систему. Представленные данные позволили зарегистрировать у обследованных школьников особенности функционального состояния и возможности кардиореспираторной системы, основные закономерности изменения изученных показателей в среднем школьном возрасте, что имеет важное значение в повышении эффективности системы мероприятий, направленных на сохранение и развитие здоровья подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова. – М. : Смысл, 2007. – 312 с.
2. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова, Т.Р. Сальников. – М. : Медицина, 2002. – С. 335.
3. Мерсон, Ф.З. Физиология адаптационных процессов / Ф.З. Мерсон. – М. : Наука, 2001. – 639 с.
4. Национальная энциклопедическая служба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/889/word/proba-romberga>. – Дата доступа: 3.09.2015 г.
5. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н.А. Фомин. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2003. – 383 с.

УДК 796.433.4

**АНАЛИЗ ТЕХНОЛОГИЙ И ВЫБОРА СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 13-14 ЛЕТ****П.С. ГРУДЦЫНА***(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

Исследуется приоритетность выбора средств спортивной тренировки, форм и причин их использования у метателей молота 13 – 14 лет на основе анализа методик тренировки и анкетирования. Представлены рекомендации направленные к усовершенствованию методических и практических подходов относительно приоритетности применения средств спортивной тренировки у метателей молота исследуемого возраста.

Введение. На современном этапе развития метания молота в Беларуси с ростом результатов все более ощущается необходимость решения вопросов применения современных методик спортивной тренировки у метателей молота 13-14 лет. Поскольку именно в этом возрасте метатели выходят на уровень республиканских соревнований и независимо от продолжительности и этапа подготовки им необходимо показывать высокие результаты. Для этого требуется решение проблемы более эффективного выбора тех или иных средств тренировки метателей молота, которые будут способствовать развитию физических качеств и совершенствованию техники метания молота.

Наибольшего успеха в метаниях достигают спортсмены, которые начинают свои занятия с детского возраста. При этом во всех периодах спортивного совершенствования меняются только средства, от простейших приемов до сложнейших вращательно-поступательных движений, выполняемых на высокой скорости [1].

По данным Попова В. Б. [2] многолетнюю подготовку метателей можно разделить на несколько этапов: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного мастерства. В возрасте 13-14 лет начинается этап начальной специализации легкоатлетов и продолжается до 15-16 лет [3].

Подготовка спортсменов является важнейшей задачей всех спортивных организаций. Эта подготовка, в основном, производится в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, спортивных классах общеобразовательных школ [4]. Цель занятий в возрасте 13-14 лет заключается в разносторонней подготовке и постепенном переходе к более узкой специализации. Большинство авторов считают, что следует избегать ранней и узкой специализации, которая хотя и дает в ближайшее время быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге приводит к стабилизации развития функциональных и физических возможностей, что не обеспечивает достижения абсолютно лучшего результата [5].

Средства спортивной тренировки метателей молота принято делить на три основные группы: средства технической подготовки, силовые средства и средства скоростно-силовой направленности [6].

Задача исследования состояла в определении приоритетности выбора средств, форм и причин их использования у метателей молота 13 – 14 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод анкетирования, методы математической обработки результатов, анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Учитывая, что в процессе тренировки спортсменов все стороны подготовки взаимосвязаны, стоит необходимость в определении преимущественной направленности тренировочного процесса, а именно силовых упражнений, скоростно-силовых и технических. На основании полученных результатов исследования был составлен рейтинг средств, применяемых в метании молота у занимающихся в возрасте 13 – 14 лет (рис. 1).

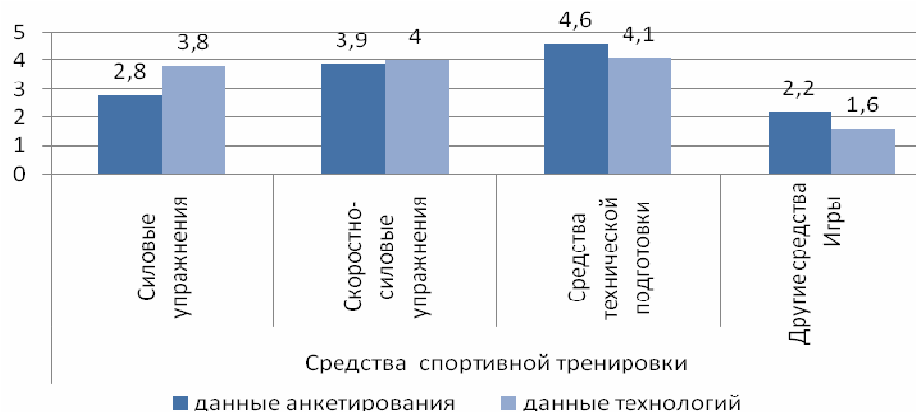


Рис. 1. Рейтинг основных средств тренировки

В своей монографии Ю. М. Бакаринов отмечал: «Каждой тренировочной задаче свойственны адекватные средства и методы решения. При подготовке метателей первостепенное значение приобретает бросковая тренировка и все другие виды тренировочной работы прямо или косвенно должны способствовать решению главных задач – совершенствованию технического мастерства» [7].

Нами рассмотрены также приоритетность направления технических средств, скоростно-силовых и силовых отдельно. Результаты, полученные в ходе исследования показали, что наибольший приоритет при выборе средств у метателей молота 13-14 лет приходится на средства технической подготовки (а именно метание основного снаряда, метание вспомогательных снарядов); далее средства скоростно-силовой направленности (прыжковые упражнения, беговые, акробатические и гимнастические упражнения); и средства силовой направленности (силовые упражнения, выполняемые с отягощениями). Безусловно, такое распределение средств вызвано тем, что в данном возрасте наступает период специализации спортсменов. Поэтому средства направленные на совершенствование техники имеют приоритетное направление, но необходимо подчеркнуть, что данные средства также способствуют развитию специальных физических качеств спортсмена. Приоритет скоростно-силовых средств объясняется, во-первых тем, что в физическом плане в возрасте 13-14 лет рекомендуется развивать данные качества, во-вторых, развитие скоростно-силовых качеств влияет на формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах метания, в третьих не обладая достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств, возникают сложности в овладении рациональной техникой метания молота и, впоследствии, возможности спортсменов для достижения высоких спортивных результатов становятся весьма ограниченными. В свою очередь нельзя однозначно говорить о полном доминировании тех или иных средств в подготовке метателей молота 13-14 лет.

Согласно исследованию форм применения средств тренировки метателей молота 13 – 14 лет было выявлено, что в своей практике тренеры больше предпочитают использовать данные средства тренировочного процесса в комплексе, что в свою очередь позволяет решать несколько задач в процессе тренировки (рис. 2).



Рис. 2. Формы применения основных средств спортивной тренировки

Это не вызывает сомнения, так как в процессе подготовки в спортсмене должны быть гармонично развиты все качества. Однако современные научные разработки говорят о существующей обратной тенденции перехода от комплексных к единичным формам.

В процессе подготовки метателей молота важную роль играет знание того, что лежит в основе построения тренировочного процесса атлетов и соответственно использования основных средств (рис 3)

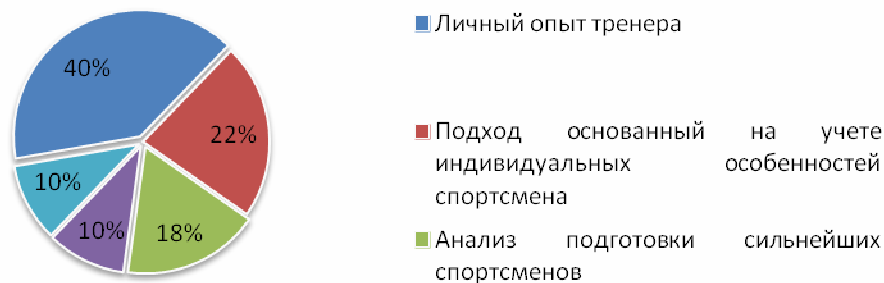


Рис. 3. Рейтинг причин применения основных средств

По результатам исследования причин было установлено, что 40% опрошенных тренеров предпочитают моделировать тренировочный процесс метателей молота 13-14 лет на основании своего личного опыта. 22,5% тренеров строят свои планы на основе анализа подготовки сильнейших спортсменов; 17,5% отводится на долю индивидуальных особенностей спортсмена, 10% результаты научных исследований, 10% результатов основывается на опыте бывшего тренера. Однако необходимо учитывать, что нельзя основываться на чем-то конкретно одном, необходимо постоянно осуществлять поиск новых путей, расширять знания..

Однако имеются некоторые разногласия относительно целесообразности построения тренировочного процесса исключительно на личном опыте тренера или анализа подготовки сильнейших спортсменов. В таком плане по месяцам и неделям распределяются ориентировочные объемы доминирующей нагрузки, а работа в конкретном тренировочном занятии часто не подчиняется логической последовательности и преемственности применяемых средств. При этом нередко тренировочная нагрузка не связана с текущей динамикой состояния спортсмена. Поэтому управлять тренировочным процессом необходимо на основе постоянной оценки состояния спортсмена и его возможностей.

Выводы. Учитывая, что для достижения высоких результатов в метании молота необходимо обладать рациональной техникой и высоким уровнем развития физических качеств, а в возрасте 13 – 14 лет происходит биологическое созревание и рост организма, при этом возникает некоторая несогласованность движения, то достигнуть результата можно путем увеличения объемов технической и скоростно-силовой работы, которые должны быть направлены на выбор высокоэффективных средств. При этом выбор упражнений в данном возрасте должен опираться на объективную оценку технических действий в соответствии с индивидуальными особенностями.

На основании данных результатов исследования были разработаны практические рекомендации тренерам-преподавателям, которые позволят более эффективно управлять подготовкой метателей молота 13-14 лет:

- при выборе средств технической подготовки в возрасте 13-14 лет приоритет рекомендуется отдавать вспомогательным, имитационным упражнениям, также метанию облегченного и основного снаряда. Так как эти средства в данном возрасте более благоприятно будут способствовать становлению техники. При выборе средств силовой направленности преимущество можно отдавать упражнениям с отягощением.

- следует постоянно анализировать взаимосвязь между показателями контрольных упражнений, величиной нагрузки и спортивным результатом. На основании этого осуществить подбор комплекса адекватных средств физической и технической подготовки, которые могут обеспечить необходимое повышение уровня специальной работоспособности.

- после подбора средств необходимо определить порядок их применения в тренировочном процессе, последовательность и логическую преемственность включения их в систему годового цикла. Последнее необходимо для того, чтобы достигнуть положительного эффекта взаимодействия тренировочных нагрузок и устранить присущее некоторым нагрузкам различной направленности антагонистические отношения.

- в подготовительном периоде можно увеличить объем скоростно-силовых упражнений. Для ликвидации отставания среднего уровня спортивно-технических результатов рекомендовать сбалансировать тренировочную нагрузку в сторону увеличения технической и бросковой подготовки.

- применять средства спортивной тренировки в данном возрасте необходимо комплексно, так как ставится задача гармоничного развития личности.
- при выборе средств спортивной тренировки необходимо учитывать и средства восстановления спортсмена. Эффективность различных средств восстановления зависит от характера тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудерман, Г.М. Многолетняя тренировка метателей молота / Г.М. Рудерман // Лег. атлетика. – 2000. – № 5. – С. 24.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпий. лит., 2004. – 808 с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики ФК : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М., 2001. – 320 с.
4. Пучков, А.А. Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / А.А. Пучков. – Смоленск : СГИФК, 2002. – 79 с.
5. Попов, В.Б. Юный легкоатлет : пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Сулов, Е.И. Ливадо. – М. : Физ. культура и спорт, 1984. – 224 с.
6. Овчаренко, Л.Н. Тренировочные средства в подготовке высококвалифицированных метателей /Л.Н. Овчаренко, В. К. Озеров // Научные основы управления подготовкой квалифицированных спортсменов : сб. науч. тр. – М., 1996. – С. 167-168.
7. Бакаринов, Ю.М. Метание молота: современная техника / Ю. Бакаринов, А. Фанталис, В. Чеботарев // Лег. атлетика. – 1984. – № 4. – С. 12 – 14.

УДК 796.433.4

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ
ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА 13-14 ЛЕТ****П.С. ГРУДЦЫНА***(Представлено: канд. пед. наук, доц Н.И. АНТИПИН)*

На основе литературных источников было определено, что выбор средств спортивной тренировки метателей молота 13-14 лет осуществляется с учетом возрастных особенностей развития организма, этапов многолетней подготовки, принципов построения тренировочного процесса и характера распределения средств в годичном цикле. Выявлено, что оптимальный выбор средств способствует достижению спортивного результата.

Подготовка спортсмена представляет собой многосторонний процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [1].

Наиболее общей тенденцией в развитии метания молота является стремление к достижению наивысших показателей специальной работоспособности. Проблема повышения специальной работоспособности всегда была и будет одной из центральных в теории и методике тренировки. Решение этой проблемы осуществляется в различных направлениях. Это, прежде всего, совершенствование непосредственно самой методики тренировки, в том числе выбор и применения средств спортивной тренировки. Эффективность выбранной методики во многом определяется с учетом возрастных особенностей занимающихся, параллельностью и последовательностью в воспитании физических качеств.

Передовой спортивный опыт анализируется по количественным характеристикам, таким как: объем тренировочных нагрузок основных средств подготовки, их соотношение на различных этапах тренировки, парциальные объемы отдельных средств, применяемых на различные мышечные группы, интенсивность работы в основном и во вспомогательных упражнениях, характер и содержание отдыха. Эти показатели служат отправными моментами для дальнейшего совершенствования структуры тренировочного процесса [2].

Однако, как правило, имеющиеся в литературе данные характеризуют тренировку спортсменов высших разрядов, имевших специфические условия для тренировочного процесса. Все это еще раз убеждает о необходимости исследования этих моментов на конкретном этапе многолетнего цикла подготовки метателей молота 13-14 лет. Естественно, вызывает интерес рассмотрение основных средств тренировки метателей молота, их объем, соотношение на различных этапах годичного цикла, рост показателей физической подготовленности и влияние на спортивный результат.