

- 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.

В процессе подготовки метателей молота важную роль играет знание того, что лежит в основе построения тренировочного процесса атлетов и соответственно использования тех или иных основных средств. У занимающихся 13-14 лет вопросам построения тренировки в метании молота уделяется все большее внимание. Это не случайно, поскольку от того как построена тренировка во многом зависит спортивный результат. В. К. Бальсевич [3] предлагает следующие методические приемы построения тренировки, позволяющие предотвратить эти недостатки:

1. Увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с углубленной работой над развитием того или иного физического качества или совершенствованием техники. Такой прием повышает эффективность специальной физической подготовки и обеспечивает благоприятные условия для фундаментальной работы над совершенствованием спортивной техники.

2. Использование микроциклов с применением нагрузки одной преимущественной направленности в тех случаях, когда решается задача специальной физической подготовки (СФП) спортсмена. Такой прием позволяет повысить силу тренирующих воздействий и получить более высокий эффект в развитии физических качеств.

3. Концентрация нагрузки однонаправленного тренирующего воздействия на определенных этапах подготовки. Это обеспечивает глубокие адаптационные сдвиги в организме, необходимые для существенного и долговременного повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена.

4. Разведение во времени концентрированных объемов нагрузки разной направленности. Это применяется для того, чтобы избежать негативного взаимовлияния тренировочных эффектов.

Основываясь на результатах современных исследований, А. П. Бондарчук [4, 5], разработал методику построения годового цикла тренировки, важным структурным звеном которой является долговременная адаптация организма спортсмена к напряженной мышечной работе. Он отмечает, что в каждый момент организм человека обладает определенным адаптационным резервом, т.е. способностью перейти под влиянием тренирующих воздействий на новый, более высокий уровень специальной работоспособности. Существует оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявлять развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренировочных воздействий, объективно необходимых для полноценной реализации текущего адаптационного резерва организма.

По мнению А. Н. Воробьева [6], в последнее время стали появляться нетрадиционные структуры годового цикла тренировки. Суть построения такого годового цикла заключается в его многоэтапности. Основу составляют уровни системы соревнований. Каждый этап подготовки заканчивается определенными состязаниями. Длительность этапа соответствует интервалу между значительными соревнованиями. Этап, независимо от продолжительности, имеет свою внутреннюю структуру и состоит из трех мезоциклов: восстановительного, специально-подготовительного и реализационного.

Данный период двигательного развития детей характеризуется наиболее яркой неравномерностью прироста показателей физической подготовленности и завершением полового созревания. Этот период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей развития двигательных качеств. Достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые (с 14 лет) и скоростно-силовые, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость [7].

Метатели молота в возрасте 13-14 лет проходят обучение в основном на этапе начальной специализации. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах. Основная направленность состоит в том, что стоит необходимость ориентироваться на особенности соревновательной деятельности, при этом одновременно совершенствовать техническое мастерство и развивать физические качества спортсменов.

В процессе спортивной тренировки метателей молота используется большое количество всевозможных упражнений, которые воздействуют избирательно на те или другие системы организма, решая поставленные задачи обучения, совершенствования техники и воспитания необходимых специфических качеств.

По данным Л. Н. Овчаренко, В. К. Озерова [8], из всего многообразия средств подготовки в настоящее время дифференцировались три основные группы: средства технической подготовки, силовые средства тренировки и средства скоростно-силовой направленности. На долю этих средств, приходится основной процент тренировочной работы: технических средств – до 40 %, силовых – 43 % и группы скоростно-силовых – до 17%.

К первой группе относятся имитационные и бросковые упражнения с молотом разного веса, причем последние состоят из двух групп – броски снарядов основным соревновательным способом, вспомогательные упражнения (упражнения в предварительном вращении молота, в поворотах, совершенствования в финальном усилии) в структуре основного движения и броски различных снарядов неспецифическими способами.

Ко второй группе относятся упражнения со штангой, силовые упражнения, выполняемые с отягощениями, и работа на тренажерах. Все многообразие средств силовой подготовки можно, по мнению Г. Рудермана и Г. Гершковича [9], классифицировать по двум принципам:

- вида отягощений;
- преимущественное включение в работу мышечных групп.

Группу скоростно-силовой подготовки составляет метатели молота должны иметь хорошие показатели в выполнении скоростно-силовых упражнений. К таким упражнениям относят: бросание ядра двумя руками снизу (или набивного мяча) назад через голову; различные прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места в длину и тройные, вверх); бег и беговые упражнения (бег на 30 – 60 м).

В течение годового тренировочного цикла количественный и качественный состав применяемых физических упражнений подвержен волнообразным изменениям. Общее количество упражнений в соревновательный и подготовительный периоды не меняется.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса следует обязательно подбирать, планировать и практически использовать средства спортивной тренировки согласно индивидуальным и возрастным особенностям организма занимающихся. При планировании и подборе упражнений важно учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного периода. Оптимальный выбор средств должен способствовать достижению спортивного результата в метании молота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для и-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики ФК : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – М., 2001. – 320 с.
3. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физического воспитания. – 1999. – № 4 – С. 26.
4. Бондарчук, А.П. Методика спортивной тренировки в легкоатлетических метаниях / А.П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1994. – С. 37.
5. Бондарчук, А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А.П. Бондарчук. – Киев : Здоровья, 1991. – С. 123.
6. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
7. Наскалов, В.М. Теория спорта : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01, магистрантов специальности 1-08 80 04 / В.М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 308 с.
8. 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.
9. Рудерман, Г.М. Метания: примерная связь уровня подготовки метателей со спортивным результатом / Г.М. Рудерман, Г. Гершкович // Лег. атлетика. – 2003. – № 7-8. – С. 36.

УДК 796.56-51:159.947.3

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОРИЕНТИРОВЩИКА

Е. С. ДЕНИСОВА

(Представлено: А.С. ЮЩЕНКО)

Проявление воли у спортсменов с различными свойствами нервной системы неодинаково в различных условиях спортивной деятельности. Таким образом, выраженность и генерализованность тех или иных волевых качеств зависит от типа нервной системы.

Введение. Ориентирование – один из не многих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников. Ориентироваться на местности - это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути. Основная задача ориентировщика – найти оптимальную скорость передвижения, при которой с учетом требований техники ориентирования и физического состояния достигается лучший конечный результат. Интерес к видам ориентирования на местности обусловлен