

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Шабасова Н. В.;

Антипин Н. И., канд. пед. наук, доц.

*Полоцкий государственный университет имени Ефросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

Аннотация. *Описаны способы развития скоростно-силовых и технических способностей у метателей молота на уровне группы начальной подготовки. На основе проведенных тестирований в начале учебного года были выявлены недостатки в подготовке спортсменов и на основе этих данных были разработаны планы тренировок для развития скоростно-силовых и технических качеств спортсменов в соревновательный и подготовительный период.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые способности, техническая подготовка метателей молота, метание молота, скоростные способности, игровая тренировка.*

Введение. Актуальность темы обусловлена тем, что в нынешнее время легкая атлетика, а в частности метание молота переживает спад. Средний результат в метании молота особенно у детей младшего школьного возраста упал. Перед нами была поставлена задача разработать план тренировок, который поднимет общий уровень физической, скоростно-силовой и технической подготовленности юных метателей молота.

Скоростно-силовая подготовка является одним из ключевых аспектов в развитии юных метателей. Она включает в себя развитие не только силы, но и скорости движений, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов и улучшать свои показатели. В данной работе мы рассмотрим основные методы и подходы к скоростно-силовой подготовке юных метателей, а также проанализируем наиболее эффективные упражнения и тренировочные программы.

Сила зависит от условий ее проявления, а сила движения во многом зависит от массы перемещаемого тела и скорости его перемещения. Так мы выделяем связь: сила – перемещаемая масса и сила – скорость. Мы рассмотрим второй вид связи [1].

Проявление силы может сильно зависеть от внешних условий, которые влияют на выполнение двигательных действий, от того, как поддерживается взаимосвязь дыхания и движений в упражнении, от расположения тела и его звеньев в пространстве [1].

В ходе работы было проведено три этапа тестирования для определения уровня физической подготовленности спортсменов. После каждого этапа тестирования были сделаны выводы и разработаны планы тренировок для подготовки к следующему этапу тестирования.

Цель исследования: изучение и анализ методов скоростно-силовой и технической подготовки юных метателей для оптимизации тренировочного процесса и повышение его эффективности.

Предмет исследования: техническая подготовка и скоростно-силовая юных метателей.

Методы и организация исследования. Тестирование проводилось на базе СДЮШОР № 1 имени Шершукова В. Е. в городе Новополоцке. В исследовании принимали участие метатели молота 9–11 лет, групп начальной подготовки.

Были применены методы анализа научно-методической и специальной литературы, педагогический эксперимент педагогическое тестирование и метод математической статистики.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся осуществлялось в три этапа: первое исследование проводилось в октябре, второе – перед началом соревновательного сезона в апреле, третий – в конце соревновательного сезона в июле. Уровень физической подготовленности определялся по следующим контрольным нормативам: прыжок в длину в места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 30 метров, бросок молотом с предварительных размахиваний, соревновательный бросок молотом.

Результаты исследования. Результаты тестирования первого этапа представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты первого этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
1	2	3	4	5	6
Володкевич Кира	138	9	6,2	21 м 83 с	36 м 74 с
Галутва Юрий	153	9	5,7	19 м 43 с	29 м 13 с
Ловкина Василиса	144	11	5,9	22 м 07 с	29 м 44 с
Бавтот Станислав	159	9	5,7	19 м 02 с	30 м 03 с
Карпик Анна	148	12	5,9	23 м 22 с	35 м 62 с
Гарбунов Назар	165	13	5,9	24 м 83 с	37 м 14 с
Мороз Анастасия	142	8	6,1	19 м 45 с	30 м 04 с
Васильев Богдан	163	13	5,8	31 м 17 с	35 м 12 с

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Литвинова Мария	140	11	6,0	22 м 17 с	31 м 53 с
Злобина Елизавета	153	10	6,0	20 м 04 с	33 м 81 с

Было выявлено что спортсмены обладают средним уровнем скоростно-силовой подготовки для детей своего возраста. Из девочек выделилась Володкевич Кира, которая в соревновательном броске молотом показала лучший результат среди девочек 36 метров 74 сантиметра.

Из мальчиков выделялся Горбунов Назар, который показал результат 37 метров 14 сантиметров, который является лучшим среди мальчиков.

Из вышеперечисленного следует, что всем спортсменам надо поднимать как общий уровень физической подготовки, так и уровень технической подготовки. Для решения данных задач были разработаны планы тренировок который включал в себя 4 тренировки в неделю. Две тренировки состояли из следующих упражнений: метание молота, метание колеса, приседание с гирей, становая тяга с гирей, рывок гирей, перебросы гирей, «отжимания», «пресс», выпады с гантелей, «жим», подтягивание на перекладине. Все вышеуказанные упражнения служат для развития силовой подготовки. Для развития специальной силы, а также технической подготовки в данных тренировках использовались следующие упражнения: повороты с диском, размахивания диском, прыжки на 360 градусов, повороты на 3 счета, имитация скакалкой. Были разработаны отдельные тренировки для развития скоростной подготовки, а также игровая тренировка.

По результатам второго этапа тестирования (таблица 2), было выявлено, что в отжиманиях самый наивысший средний прирост составлял 33 процента. В беге на 30 метров результаты выросли незначительно, всего на 2 процента. В прыжках в длину средний прирост составил 6 процентов.

Таблица 2. – Результаты второго этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	«Отжимание» (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
1	2	3	4	5	6
Володкевич Кира	150	11	6,0	22 м 54 с	38 м 11 с
Галутва Юрий	166	12	5,6	21 м 08 с	30 м 84 с
Ловкина Василиса	154	14	5,8	22 м 63 с	32 м 31 с
Бавтот Станислав	164	13	5,6	20 м 14 с	32 м 29 с
Карпик Анна	155	16	5,8	23 м 94 с	36 м 19 с

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6
Гарбунов Назар	171	16	5,7	26 м 07 с	40 м 51 с
Мороз Анастасия	152	12	5,9	20 м 81 с	33 м 86 с
Васильев Богдан	170	16	5,6	31 м 69 с	36 м 25 с
Литвинова Мария	151	14	5,9	22 м 98 с	31 м 96 с
Злобина Елизавета	158	15	5,9	21 м 56 с	35 м 62 с

В прыжках в длину средний прирост составил 6 процентов. В отжиманиях следует выделить, Мороз Анастасию и Злобину Елизавету которые смогли улучшить свои результаты на 50 процентов, что при общих 33 процентах очень похвальный результат. Общий прирост группам в соревновательных бросках составляет 6 процентов. Скоростные тренировки, которые проводились в зале крайне положительно сказались на общем качестве бега и прыжков. Если отталкиваться от средних значений таблиц общий прирост от тестирования к тестированию составил 13 процентов, а из этого следует что работа была эффективна. С апреля по июль месяц спортсмены делали 4 тренировки в неделю (таблица 3).

Таблица 3. – План тренировок (апрель-июнь)

День недели	Тренировка
Понедельник	Метание, скоростная подготовка
Среда	Метание, силовая подготовка
Пятница	Метание, скоростная подготовка
Суббота	Игровая

В отличие от зимней подготовки, спортсмены метали 3 раза в неделю, силовая подготовка была один раз в неделю. Отдельной тренировки для развитие скоростной подготовки не было, спортсмены выполняли упражнение на развитие скоростных качеств в основной части метательской тренировки.

Третий этап тестирования (таблица 4) проводился в конце соревновательного периода.

На данном этапе тестирования были показаны наивысшие результаты. Средний прирост от прошлого тестирования с учётом всех упражнений составил 11 процентов.

Результаты в соревновательной дисциплине выросли на 15 процентов или на 4 метра в среднем, у некоторых спортсменов прирост составил 5 метров, что для такого возраста этот прирост считается значительным.

Прыжок в длину, бег на 30 метров и отжимания для тестирования был выбран поскольку данные упражнения входят в нормативы на уроках физической культуры. Данные упражнения входят в нормативы на уроках физической культуры,

и это дает нам возможность проще оценивать общий уровень физической подготовки спортсменов. Средняя оценка на первом этапе тестирования за все упражнения у всей группы составила 5,9. На втором этапе средний бал составил 6,93, а это значит, что нам удалось поднять уровень подготовленности спортсменов на 1 бал и их уровень стал выше среднего. На третьем этапе средний бал составил 8,83, что считается высоким уровнем физической подготовленности.

Таблица 4. – Результаты второго этапа тестирования

Спортсмен	Прыжок (см)	«Отжи мание» (раз)	Бег на 30 м (сек)	Предварительные размешивания	Соревновательный бросок молотом
Володкевич Кира	165	17	5,7	24 м 37 с	40 м 08 с
Галутва Юрий	175	17	5,5	23 м 44 с	35 м 95 с
Ловкина Василиса	162	18	5,7	24 м 72 с	34 м 93 с
Бавтот Стани слав	174	17	5,5	23 м 17 с	36 м 80 с
Карпик Анна	163	19	5,6	25 м 04 с	39 м 57 с
Гарбунов Назар	180	19	5,5	28 м 13 с	42 м 37 с
Мороз Анастасия	163	16	5,7	23 м 11 с	35 м 52 с
Васильев Богдан	180	20	5,5	32 м 70 с	39 м 11 с
Литвинова Мария	162	18	5,8	24 м 56 с	34 м 01 с
Злобина Елизавета	167	18	5,7	23 м 87 с	38 м 12 с

Вывод. Работа с группами начальной подготовки в метании молота современных условиях требует пристального внимания со стороны федерации легкой атлетике и тренерского состава.

Нашими исследованиями установлено, что спортсмены улучшали показатели в беге и прыжках. Силовые тренировки начали даваться спортсменам легче, улучшилась техническая подготовка. Результаты на соревнованиях стали более стабильнее, результаты в метании облегченного снаряда так же возросли. Уровень скоростно-силовой подготовки значительно увеличился, а вместе и с ним значительно улучшилось качество выполнения броска.

На первом этапе тестирования средний бал за все упражнения у групп составил 5,9 – это средний уровень физической подготовки. На втором этапе средний бал составил 6,93, что значительно выше, чем на первом этапе тестирования. На третьем этапе средний бал уже составляет 8,83, а это еще +2 балла к среднему уровню. Некоторым удалось сдать прыжок в длину на отлично. Одна из девочек смогла пробежать 30 метров за 5,6 секунд, что так же оценивается как отличный результат, хоть ее соревновательный вид-метание молота.

Ряд спортсменов по итогам сезона стали лучшими метателями среди сверстников. Результаты исследования показали, что проделанная тренерская работа, направленная на развитие технической и скоростно-силовой подготовки метателей, является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2019 – 216 с
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
3. Филина, В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филина – Москва: Физкультура и спорт, 2008 – 110 с.
4. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
5. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернов. – Москва, 2008. – 47 с.
6. Кузнецов, В. В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / В.В. Кузнецов Москва: Наука, 1964. – 211 с.