

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Свири́н А.Н.dotsent

*ФГБОУ ВО Смоленский государственный университет спорта,
Смоленск, Россия*

Резюме. Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет констатировать, что успехи отечественных и зарубежных метательниц явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации специально-силовой и бросковой подготовки в структуре годичного цикла тренировки метательниц молота различной квалификации.

Актуальность. Важное место в реализации и разработке тренировочных программ на основе дифференцированного подхода, должно отводиться отбору и проектированию адекватных методов тренировки и их сочетанию на разных этапах годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: метание молота, специально-силовая подготовка, метательницы молота различной квалификации.

Введение. Индивидуализация спортивной подготовки метательниц молота подтверждается убедительными фактами из соревновательной деятельности. Показано, что выявление индивидуально обусловленных адаптационных свойств организма спортсменки, регулирование их нужным образом в тренировочных занятиях, а также учет индивидуальных реакций метательниц на тренировочную нагрузку позволяет более или менее точно планировать сроки ее вхождения в спортивную форму и добиваться высоких результатов[3].

Процесс индивидуализации специально-силовой подготовки метательниц молота будет эффективным и педагогически целесообразным, если нормирование тренировочной нагрузки в мезоциклах проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменок. Приоритетным является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение бросковой подготовки и интенсивное развитие скоростно-силовых и силовых качеств [1].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, тензодинамометрия, анализ документов планирования и дневников тренировок, математико-статистическая обработка полученных данных. Исследования проводились с сентября 2020 по декабрь 2022 года, на базе Смоленского государственного университета спорта в три этапа. Испытуемыми являлись метательницы молота с уровнем подготовленности от I взрослого разряда до КМС, в количестве 12 человек и выполнившие норматив МС и МСМК в количестве 8 человек.

Результаты и их обсуждение. Высококвалифицированные метательницы молота (МС-МСМК) выполняют большой суммарный годовой объем средств бросковой направленности используя утяжеленный и соревновательный снаряд (22,7 % и 6,8 %) ($p < 0.05$), а также имитационные упражнения (17,1 %) ($p < 0.05$). Высококвалифицированные девушки метательницы молота (МС-МСМК), в отличие от квалифицированных (1р – КМС), концентрируют объемы тренировочных средств на определенных этапах макроцикла.

Основной объем в метании утяжеленного снаряда (5кг) приходится на апрель – 19,61% от годового объема, когда облегченный снаряд (3кг) практически не используется 1,81% от годового объема, в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков облегченного молота до 16 % в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается до 5% от суммарного годового объема.

Метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. Упражнения для развития скоростных способностей применяются, в основном, во втором подготовительном периоде, с концентрацией объема в мае 14,89 % от годового объема[4].

Специальная и скоростно-силовая подготовка в соревновательных периодах выполняется в поддерживающем режиме (7-9 % от годового объема). Применения в тренировке вспомогательных снарядов используют в начале обще-подготовительного этапа (ноябрь-24,17 % от годового объема), а затем снижаются до 6-8 % от годового объема и поддерживаются на этом уровне в течении всего тренировочного цикла.

Для спортсменок более низкой квалификации характерно относительно равномерное распределение объема нагрузки использовании средств специальной подготовки. В подготовительном периоде выполняются броски

утяжеленного снаряда с концентрацией в декабре (17,11 % от годового объема), в меньших объемах – нормального и облегченного 5,75 % и 12,8 %, соответственно. Акцент в соревновательном периоде делается на использование облегченного и нормального снарядов с концентрацией нагрузки в июле – 13,27 % и 17,31 % соответственно, от годового объема.

Специально-силовая подготовка характеризуется относительно равномерным распределением на уровне 9 %, с незначительным повышением в соревновательных периодах, в феврале и июле - 13,3 % и 19,48 % соответственно. Метание вспомогательных снарядов и имитационные упражнения применяются в подготовительных периодах, в ноябре и мае (11,38 % и 15,46 % соответственно), от годового объема[2].

Высококвалифицированные метательницы молота превосходят метательниц молота более низкой квалификации во всех тестовых упражнениях. Разница между показателями квалификационных групп спортсменок в прыжке в длину с места 0,20 м, в тройном прыжке на 1,03 м, в броске ядра через голову назад на 5,0 м, в броске ядра вперед на 4,50 м, в жиме штанги лежа, приседаниях со штангой и рывке штанги на 29,1 кг, 22,87кгм и 10,87 кг соответственно.

Показатели «взрывной силы» сгибателей голени у метательниц молота 1 р – КМС зафиксированы на уровне 10,5 - 11,330 кг/с. Показатели разгибателей голени зафиксированы на уровне 17,1 - 20, кг/с. Показатели «взрывной силы» силы сгибателей бедра у метательниц молота зафиксированы на уровне 18,9 - 23,9 кг/с. Показатели мышц разгибателей бедра зафиксированы на уровне 52,8 - 64,5 кг/с.

Высококвалифицированные метательницы молота по показателям «взрывной силы» превосходят метательниц более низкой квалификации. «Взрывная сила» сгибателей голени зафиксирована на уровне 12,9 - 13,6 кг/с, сгибателей бедра – 28,1 кг/с – правое и 26,6 кг/с – левое, соответственно. «Взрывная сила» разгибателей голени составляет 26,9 кг/с правой, 30,0 кг/с левой, правого бедра – 87,720 кг/с и 84,306 левого бедра. На основании этих данных можно сделать вывод об ассиметрии в развитии мышечных групп.

Выводы. В результате корреляционного анализа установлена достоверная ($p < 0,05$) взаимосвязь уровня спортивных результатов в метании молота от годового объема основных средств специальной подготовки. У спортсменок высокого класса наиболее высокую корреляцию со спортивным результатом обнаружили: годовой объем метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r = 0,856$) и объем упражнений с отягощением ($r = 0,826$). Несколько меньшую достоверную взаимосвязь ($p < 0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг)

снаряда и имитационные упражнения ($r=0,755$ и $r=0,503$ соответственно). Достоверная взаимосвязь объемов со спортивным результатом обнаружена: в метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r=0,784$) и упражнений с отягощением ($r=0,767$). Меньшую достоверную взаимосвязь ($p<0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг) снаряда и имитационные упражнения ($r=0,632$ и $r=0,510$ соответственно). Отсутствует достоверная ($p>0,05$) взаимосвязь спортивного результата в метании молота с годовыми объемами спринтерского бега, средств прыжковой подготовки и метаний вспомогательных снарядов ($r=0,386$, $r=0,265$ и $r=0,332$ соответственно).

При анализе научно-методической и специальной литературы установлено, что результаты метательниц молота определяются взаимодействием комплекса средств, среди которых специалистами приоритет отдается специально-силовой подготовке.

Индивидуализация тренировочного процесса метательниц молота различной квалификации, базируется на основополагающих положениях: индивидуализация общей и специальной физической подготовленности на основе должных норм физической подготовленности и индивидуализации, и коррекции тренировочных нагрузок по направленности и объему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Врублевский, Е.П. Управление, программирование и индивидуализация подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, А.Н. Хорунжий // учеб.-метод. пособие; М-во спорта, туризма и молодеж. политики, Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, Смолен. гос. училище Олимп. резерва. - Смоленск, 2009. - 130 с.
2. Свири́н, А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки./ А.Н. Свири́н // Теория и практика физической культурой.-2009.-№2.-С.76-78.
3. Свири́н А.Н. Индивидуализация специально-силовой подготовки метательниц молота различной квалификации/А.Н. Свири́н//В сборнике: Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки. Материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию доктора педагогических наук, профессора, «Заслуженного работника физической культуры Российской Федерации», кавалера Ордена Дружбы Виктора Григорьевича Семенова. Смоленск, 2019. С. 183-186.

4. Свирин А.Н. Тарасова А.С. Средства специально-силовой подготовки в женском метании молота /А.Н. Свирин, А.С. Тарасова // В сборнике: Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки. Материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО "СГУС". Под общей редакцией В.Г. Семенова, С.Ю. Усачевой, Г.В. Дубинина. Смоленск, 2023. С. 62-64.