

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ ВСЕСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Метание молота – скоростно-силовой, сложнокоординационный вид легкой атлетики, требующий от спортсмена значительного проявления физических качеств и двигательных способностей [5]. Метание молота в белорусской легкой атлетике является одним из ведущих видов. На счету метателей молота Беларуси есть как золотые, так серебряные и бронзовые олимпийские медали [6].

Однако неудачное выступление белорусских метателей молота на Олимпиаде в Лондоне требует скрупулезного анализа сложившейся системы подготовки спортсменов для устранения имеющихся недостатков в организации учебно-тренировочного процесса [4]. При этом важным моментом является определение стратегических направлений, по которым необходимо проводить подготовку спортсменов.

Известно, что всесторонняя подготовка спортсмена включает интеллектуальную, морально-волевую, специальную психическую, физическую, техническую и тактическую стороны подготовки [3], от которых во многом зависят спортивные достижения в метании молота. Кроме видов подготовки на достижение высокого спортивного результата оказывают влияние соматические особенности спортсмена (длина и масса тела, длина конечностей), уровень развития кондиционных и координационных способностей, психологическая подготовленность [1, 7].

Уровень развития физических качеств является одним из значимых факторов, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в метаниях. При этом специфика каждого вида метаний требует развития тех физических качеств, от которых в большей степени зависит спортивный результат. Выявить ведущие показатели физической подготовленности, имеющие для каждого конкретного спортсмена первостепенное значение в связи со специализацией, квалификацией, условиями тренировки, определить их качественные и количественные характеристики и критерии оценки, является важнейшей задачей для осуществления эффективного управления подготовкой спортсмена высокого класса. Для обеспечения положительной динамики спортивного результата в метаниях необходимо выходить на максимальный уровень физического состояния спортсмена, обеспечивающего качественную динамику технического мастерства.

Цель исследования: определить ведущие направления во всесторонней подготовке высококвалифицированных метателей молота.

Для достижения указанной цели нами было проведено анонимное анкетирование ведущих специалистов по метанию молота в Республике Беларусь. В опросе приняли участие 8 тренеров, имеющих высшую тренерскую категорию, и один заслуженный тренер Республики Беларусь. Тренерский стаж участников опроса составил от 15 до 42 лет. Специалисты работают со спортсменами высокого уровня: В. Девятковским, А. Воронцовым, С. Коломойцем, П. Кривицким, В. Святохой, Д. Шако, Ю. Шаюновым, О. Дубицким.

Респондентам был предложен спектр вопросов, касающихся видов подготовки спортсменов.

В аспекте рассматриваемой проблемы, результаты анкетного опроса указали на то, что все респонденты включают в тренировочный процесс метателей молота физическую подготовку, выделяя в ней общую и специальную, объясняя это тем, что основной целью физической подготовки на этапе высоких достижений является поддержание на высоком уровне функциональных систем организма спортсмена. Физическая подготовка в зависимости от периода подготовки занимает в среднем от 40 % до 90 % от общего времени подготовки.

Наряду с физической подготовкой особое место в тренировочном процессе специалисты уделяют технической подготовке. 4 тренера убеждены в том, что метание

молота технически сложный вид спорта, в котором техническая подготовка требует постоянного внимания в процессе тренировки. Остальные респонденты, поддерживая мнение своих коллег, дополняют, что процесс овладения спортивной техникой и совершенствования в ней непрерывен, а с повышением уровня развития двигательных способностей изменяется техника выполнения соревновательного упражнения. Этот процесс может иметь позитивный характер, отражаясь на росте спортивного мастерства, при условии, если тренер будет грамотно осуществлять коррекцию совершенствования техники спортсмена с учетом всех его индивидуальных физических и психических особенностей. В разные периоды подготовки упражнения на технику занимают в среднем 10 % – 50 % тренировочной работы.

Все опрошенные в тренировочный процесс включают теоретическую и психологическую подготовку. Теоретическая подготовка в рамках учебно-тренировочного года занимает в среднем до 10 %. На психологическую подготовку тренеры отводят до 20 % объема тренировочной работы. В то же время они указывают на отсутствие современных научно обоснованных методик проведения теоретико-психологических видов подготовки, учитывающих вид спорта, уровень спортивного мастерства, период подготовки (особенно соревновательный) и т. д.

Часть тренеров (3 человека) в тренировочный процесс включают до 10 % интегральную подготовку, объясняя это тем, что она является важным компонентом в достижении высокого (а иногда и максимального) спортивного результата. Однако 5 специалистов из 8-ми опрошенных не применяют данный вид подготовки в тренировочном процессе.

На основании проведенного анкетного опроса можно сделать обобщение, характеризующее стратегические направления в подготовке высококвалифицированных метателей молота.

1. Всесторонняя подготовка спортсмена является необходимым направлением в тренировочном процессе метателей молота высокого класса.

2. Более 50 % объема тренировочного процесса должна занимать физическая и техническая подготовка, при ведущей роли физической. Но необходимо учитывать, что на этапе высоких спортивных достижений физическая и техническая подготовка имеют специфические черты и обладают индивидуальной направленностью.

3. При планировании учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота недостаточно внимания уделяется интегральной подготовке, признанной в теории спорта важным фактором в достижении максимального спортивного результата.

Литература

1. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
2. Выступление сборной команды России по метаниям в чемпионате Европы в г. Гетеборге (Швеция). Результаты, анализ подготовки, прогнозирование: метод. пособие / Ю.М. Бакаринов [и др.]; под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Г. Куличенко. – М., 2006. – 202 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике. – изд. 3-е, перераб. / под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
4. Кривицкая Н.А. Особенности построения учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота в годичном цикле подготовки / Н.А. Кривицкая // Мир Спорта – 2012. – № 4. – С. 13–17.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для интов. физ. культуры и факультетов физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Минск: Выш. шк., 1986. – С. 293.
6. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е.

Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – С. 259.

Bingisser, M. Training Methodology and Concepts of Dr. Anatoli Bondarchuk / M. Bingisser // Electronic resource. – Mode of access: <http://www.docstoc.com/docs/21006272/Training-Methodology-and-Concepts-of-Dr-Anatoli-Bondarchuk>. – Date of access: 12.06.2011.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ