

М.В. Коняхин, канд. пед. наук., доц. **В.А. Боровая**, **М.В. Захаренко**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ФАКТОР УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Стремительный прогресс мастерства в современном спорте заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. К наиболее перспективным, на наш взгляд, относятся те, которые отталкиваются от решения проблемы эффективности управления процессом спортивной тренировки.

С учетом специфики толкания ядра, его скоростно-силовой направленности требуются новые подходы, новые поиски содержания и методики тренировочного процесса. Разработка модельных характеристик как основы управления тренировочным процессом толкателей является весьма актуальной проблемой в плане оптимизации учебно-тренировочного процесса. Это позволяет своевременно и объективно оценивать состояние спортсмена и вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании, разработке и опытно-экспериментальной проверке эффективности применения модельных

характеристик скоростно-силовой подготовленности как основы управления учебно- тренировочным процессом подготовки квалифицированных толкателей ядра.

Задачи исследования:

1. Изучить научную базу теоретической и практической разработанности данной проблемы.
2. Разработать модельные характеристики физической подготовленности толкателей ядра различной квалификации.
3. Обосновать и проверить в ходе опытно-экспериментальной работы эффективность модельно-ориентированной методики развития скоростно- силовых качеств, как фактора управления тренировочным процессом квалифицированных толкателей ядра.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработанная и внедренная в практику работы модельно-ориентированная методика развития скоростно-силовых качеств будет являться фактором эффективного управления тренировочным процессом квалифицированных толкателей ядра. Развитие «отстающих» физических качеств до модельного уровня будет способствовать более качественному овладению техникой основного упражнения и повышению соревновательной результативности.

Объект исследования. Система подготовки квалифицированных толкателей ядра.

Предмет исследования. Модельно-ориентированная методика развития скоростно-силовой подготовленности квалифицированных толкателей ядра.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы в системе подготовки толкателей ядра различной квалификации, методических рекомендациях для тренеров ДЮСШ, УОР, ЦОР по легкой атлетике. Применение модельно-ориентированной методики развития скоростно-силовых качеств позволит избежать педагогических ошибок связанных с выбором тренировочных средств, а также оптимизировать тренировочный процесс квалифицированных толкателей ядра.

Результаты исследования. Одним из основных направлений совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений является совершенствование управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и различных сторонах специальной подготовленности спортсменов.

Управление в спорте предусматривает целевую задачу повышения специальной работоспособности спортсмена с помощью правильно организованных тренировочных воздействий на более высокий уровень к периоду главных стартов сезона. При этом повышение уровня специальной работоспособности обеспечивается приростом мощности функциональных систем организма

Анализ переноса физических способностей в толкании ядра при использовании упражнений разных видов позволил выявить:

- положительный перенос у толкателей ядра с результатами в рывке штанги имел место на уровне 17–18 м, во взятии на грудь – 14–15 м, в приседании со штангой на плечах – 19–20 м и в жиме лежа – 18–19 м;
- броски ядра вперед и назад по некоторым биомеханическим характеристикам (например, последовательность включения в работу звеньев тела), а также режимам работы мышц повторяют рывок штанги и в некоторой степени взятие штанги на грудь. Кроме того, в процессе выполнения этих упражнений в работе принимают участие все звенья тела толкателя. Однако, несмотря на координационное сходство перечисленных упражнений, кумулятивный эффект с бросковых

упражнений на соревновательное проявляется на более низком уровне спортивных достижений, до уровня 14–15 м.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- наиболее переносимыми являются показатели в жиме штанги лежа и в приседании со штангой на плечах. В первом упражнении перенос тренированности заканчивается на уровне 18–19 м, во втором – 19–20.

В результате анализа литературных источников были разработаны модельные характеристики подготовленности квалифицированных толкателей ядра. Были выявлены показатели контрольно-педагогических испытаний сильнейших толкателей ядра

Определение комплекса контрольных упражнений для диагностики физической подготовленности в педагогическом эксперименте осуществлялось путем подбора наиболее информативных двигательных тестов, по результатам которых можно объективно судить об уровне развития важнейших физических качеств толкателей. Принимая во внимание результаты анализа биомеханических основ соревновательной деятельности в толкании ядра, мы выбрали 13 двигательных тестов (характеристик), при помощи которых определялся уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов-толкателей: толкание ядра 7 кг и 8 кг с места; толкание ядра 8 кг и 9 кг со скачка; прыжок с места; жим лежа; жим стоя; присед штанга на спине; присед штанга на груди; рывок; тяга "панда"; толчок со спины; швунг со спины без подседа.

В ходе педагогического эксперимента на протяжении годичного цикла подготовки в учебно-тренировочный процесс были методично включены упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств. В нашем исследовании коррекция предусматривала определение и устранение слабых сторон подготовленности спортсмена с помощью специально разработанных упражнений. Испытуемый занимался по индивидуальной корректирующей программе, предлагаемой тренером, опираясь на результаты сравнения показателей с модельным уровнем. Занятия с применением разработанных комплексов для устранения отстающих сторон физической подготовленности от модельных результатов проводились в течение 2014–2015 гг. Ежемесячно проводилось тестирование физической подготовленности.

По результатам педагогического эксперимента установлено, что у испытуемого произошли изменения во всех контрольно-педагогических тестах. Наибольшие сдвиги отмечены в упражнениях: присед на груди, жиме лежа и толчке со спины.

Сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности (относительный прирост 4,47%) и показателей в контрольных упражнениях (относительный прирост от 9,89% до 35,71%) свидетельствует о недостаточной степени реализации моторных возможностей спортсмена в основном упражнении. Однако соревновательный сезон у испытуемого только начался. Уже в первых стартах он улучшил личный рекорд на 81 см. Показатели в контрольных упражнениях говорят о готовности толкателя показать результат 19,40–19,60 м.

В целом педагогический эксперимент показал эффективность разработанной модельно-ориентированной методики скоростно-силовой подготовленности и действенность реализации на практике основных направлений по повышению скоростно-силового потенциала толкателей на этапе углубленной специализации.

Таким образом, динамичное планирование нагрузок с учетом уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена, коррекция тренирующих воздействий на основе модельно-ориентированной методики управления тренировочным процессом на различных этапах годичного цикла являются принципиальным условием

«минимизации» педагогических ошибок и предотвращают неадекватные ускорения и замедления уровня результативности по мере роста спортивного мастерства.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ