

Введение. Легкоатлетические метания являются дисциплинами, которые требуют высокой степени развития скоростно-силовых качеств. Процесс подготовки высококвалифицированных метателей труден и кропотлив, так как структура метаний сложна в координационно-техническом плане [1, 2]. Подбор физических упражнений происходит путем их отбора из различных видов спорта, которые развивают физические качества присущие метателям.

Цель исследования – выявить физические упражнения, которые являются общими в тренировочном процессе метателей диска, копья, а также молота.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ спортивных дневников спортсменов.

Результаты исследования. Для достижения цели нашего исследования было проанализировано большое количество научно-методической литературы [3, 4, 5]. На первый взгляд, сразу можно сказать, что данные виды метаний: диска, копья и молота – совершенно отличаются как в структуре движения, в технической подготовке спортсменов, так и в морфологических, а также антропометрических данных метателей. Но если мы будем рассматривать метания с точки зрения физических качеств, которыми должны обладать спортсмены, а также на общую классификацию, то есть скоростно-силовые дисциплины, тогда мы можем смело утверждать, что в тренировочном процессе дискоболов, копьеметателей и молотобойцев присутствует общая направленность на развитие мышечной силы, а также быстроты и ловкости [3]. Например, для метателей копья немало важно развитие такого физического качества, как быстрота в совокупности с мышечной силой свободных нижних конечностей, так как существует утверждение, что «копье метают не руками, а ногами». Дискоболы и метатели молота также не должны уделять меньше внимания в тренировочном процессе развитию скоростно-силовых способностей [4]. Это аргументируется тем, что данные виды метаний ограничены в наборе начальной скорости, если у метателей копья есть фаза разбега, то для метателей диска достаточно трудно без мышечной силы ног и скорости разогнать биомеханическую цепочку метатель-снаряд; в метании же молота стоит отметить наличие 4–5 круговых вращений, что обеспечивает набор начальной скорости. Стоит отметить, что еще одним ведущим физическим качеством и также общим для всех видов метаний является ловкость, так как при выполнении попытки спортсмены разгоняют свое тело в пространстве относительно своей оси, а незначительное отклонение относительно вертикали несет потери результата в метрах. Таким образом, исходя из общей направленности, то есть достижения оптимальной скорости и координации в пространстве, нами был выявлен ряд физических упражнений, подходящих по своей направленности на определенные мышечные группы, а также направленных на совершенствование собственно структуры метаний [5].

Рассмотрим следующие физические упражнения:

1. Присед со штангой на плечах. Является базовым физическим упражнением в развитии скоростно-силовых качеств. При его выполнении задействованы все группы мышц свободных нижних конечностей, а в частности необходимые для метателей квадрицепс бедра, приводящие мышцы, бицепс бедра, а также икроножные и камбаловидные мышцы голени. Соответственно присед со штангой на плечах развивает мышечную силу свободных нижних конечностей.

2. Ходьба выпадами со штангой на плечах. Применяется данное физическое упражнение для развития динамической выносливости у метателей. При его выполнении включаются в работу не только мышечные группы свободных нижних конечностей, но и мышцы дорсальной поверхности спины.

3. Восхождение на возвышенность (25–30 см) со штангой на плечах. Направленность данного физического упражнения также состоит в развитии динамической выносливости. Включаются в работу мышцы сгибатели и разгибатели свободных нижних конечностей, ягодичные мышцы, а также мышцы дорсальной поверхности спины и пресс.

4. Выпрыгивание со штангой на плечах. Физическое упражнение направлено на развитие взрывной силы у метателей, что очень важно при выполнении финального усилия при метании. При его выполнении задействованы все мышечные группы спортсмена.

5. Вращение металлического диска в стороны в И.П. стойка ноги врозь, взгляд направлен вперед. Является очень эффективным физическим упражнением, направленным на укрепление мышечного корсета, а также на развитие мышечной силы свободных верхних конечностей.

6. Повороты в стороны со штангой на плечах. Данное физическое упражнение направлено на развитие ловкости в пространстве. Помимо координационной способности, оно развивает скоростно-силовую способность путем разгона штанги начиная со стопы и далее последовательно включая все группы мышц, заканчивая собственно поворотом туловища вправо, а затем влево либо наоборот [5].

7. Бег 30 м. по движению. Это базовое физическое упражнение, которое выполняется преимущественно у метателей по движению, подобие заключается во времени выполнения бега, так как попытка у спортсменов занимает примерно такой же отрезок времени.

8. Прыжки через барьеры. Это физическое упражнение направлено на развитие взрывной силы мышц свободных нижних конечностей, координационной, а также скоростно-силовой способностей.

Выводы. В результате проведенного исследования была обнаружена взаимосвязь легкоатлетических метаний в структурно-техническом плане. При анализе научно-методической литературы нами представлены физические упражнения, которые чаще всего используют метатели копья, диска и молота в тренировочном процессе. Следует отметить, что данные физические упражнения имеют место быть в различных периодах подготовки спортсменов, на этапах совершенствования либо на этапе начального ознакомления со структурой метаний, а также как самостоятельное упражнение, носящее укрепляющую направленность. Дозировка нагрузок строго индивидуальна, как уже было выше отмечено, исходя из уровня тренированности, квалифицированности спортсменов, периода подготовки [2, 5].

Список использованной литературы

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В.В. Балахничева и В.Б. Зеличенка // – М.: Человек, 2013. – 213с.
2. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111) – С. 70–77.
3. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – С. 144.
4. Врублевский, Е.П. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е.П. Врублевский, А. Селезнев, А. Свирин // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.
5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. – М. : Спорт, 2016. – С. 454