

Особливості тренування метальників диска на початковому етапі багаторічної підготовки

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Актуальність теми. Питання підготовки спортсменів-легкоатлетів, особливо олімпійських видів, завжди актуальні. Результати наукових досліджень А. Бондарчука [1], Б. Бугейко [8], їх особиста практика підготовки метальників показують, що досягнення високих результатів обумовлено рівнем технічної майстерності, яка допомагає ефективно реалізувати фізичні можливості атлета. У працях деяких науковців [3] висвітлено залежність використання різних засобів і методів тренування, ефективних шляхів підвищення обсягу та якості тренувальних занять і виявлено їх вплив на результативність тренувального процесу.

Відзначено, що головна складність у метанні залежить від необхідності оволодіння технічно складними елементами та видами вправ. Ця проблема може бути успішно вирішена, якщо поряд із застосуванням спеціальних вправ та комплексів буде чітко визначено послідовність цих вправ.

Метою нашої роботи є аналіз відбору метальників диска, вивчення ефективності застосування тренувальних засобів метальників диска та поєднання їх у тренувальних заняттях на початковому етапі підготовки.

Завданнями нашої роботи є:

1. Здійснення аналізу відбору метальників диска у групи початкової підготовки.
2. Проаналізувати засоби спортивного тренування метальників диска на початковому етапі багаторічної підготовки.

За даними відомого вітчизняного фахівця А. С. Самоцвітова [6], новачок (10–12-літній юнак), майбутній метальник, повинен мати зріст 154–158 см, вагу 49–55 кг і розмах рук 162–170 см. Під час вибору, за його словами, перевагу варто віддавати високорослим, широкоплечим, худим юнакам із довгими руками, гарною рухливістю в плечових суглобах та в попереку, зі стійким вестибулярним апаратом.

За нашими спостереженнями, у групах початкової підготовки та за опитуванням тренерів Київської, Дніпропетровської, Донецької й інших областей тренер повинен під час відбору звертати увагу на антропометричні показники, це насамперед обумовлено біомеханічними особливостями цього виду метань: чим більшою є довжина руки спортсмена, тим ефективніше він за інших рівних умов може впливати на снаряд. А оскільки ці антропометричні показники здебільшого обумовлені генетичними факторами, перевага новачків зберігаються і в наступні роки. В табл. 1 ми наводимо вікові критерії відбору за вищезгаданими показниками.

Безперервний ріст вищих спортивних досягнень юнаків та юніорів у легкоатлетичних метаннях є результатом постійного вдосконалення не тільки методики тренування, а й методики відбору перспективних спортсменів.

Таблиця 1

Антропометричні критерії відбору юних метальників

Показник	Стать	Вік		
		10–12 років	13–14 років	15–16 років
Ріст, см	юнаки	154–158	162–173	178–185
Розмах рук, см	юнаки	162–170	172–185	188–198
Вага, кг	юнаки	49–55	55–65	72–80

Рівень сучасних світових досягнень у всіх видах метань обумовлює необхідність підвищувати вимоги не тільки до рівня фізичної підготовленості, а й до особливостей тілобудови спортсменів.

На думку фахівців [О. Б. Матвеев, В. І. Рутевич], досягнені за останні роки успіхи українських метальників багато в чому пояснюються результативним відбором спортсменів, які в морфологічному плані відповідають усім сучасним вимогам.

Ураховуючи, що зони перших великих успіхів та оптимальних можливостей у метанні диска припадають у чоловіків на 20–22 роки роки, а досягнення високих спортивних результатів потребує

8–10 років спеціалізованого тренування, то оптимальним для відбору ми вважаємо вік 12–14 років. Метальник диска – усебічно фізично розвинутий спортсмен. За аналізом наших досліджень, із великої кількості різноманітних фізичних якостей під час відбору слід, передусім, звертати увагу на ті, які найбільше впливають на досягнення спортивного результату: швидкість, швидкісно-силові якості, сила. Також слід не забувати ще одну важливу якість – рухливість у суглобах (гнучкість), особливо рухливість плечового суглоба та хребців. Метальники диска повинні мати відмінну координацію рухів.

Відбір юних метальників – складний і тривалий процес, який умовно ділять на чотири етапи:

- 1) набір для занять у групи початкової підготовки;
- 2) відбір учнів в учбово-тренувальні групи;
- 3) відбір для поглибленої спеціалізації;
- 4) відбір у збірні команди.

Юним метальникам диска з перших місяців занять ми рекомендуємо брати участь у змаганнях, у той же час визначення перспективності тільки за спортивними результатами у цьому віці не має достатньої ефективності, тому ми пропонуємо дані тестових випробувань, які необхідно враховувати під час відбору та в процесі тренувань.

Таблиця 2

Динаміка показників метальників у тестах на швидкість та силу

Тест	1 розряд	2 розряд	3 розряд
Стрибок у висоту з місця, см	67,7	65,2	58,8
Потрійний стрибок із місця, см	823,4	807,5	773,7
Кидок ядра через голову назад, м	16,5	14,2	13,5
Біг 30 м із низького старту, с	4,0	4,2	4,4
Стрибок у довжину з місця, см	290	275	255

Однією з особливостей у початковій підготовці метальників диска є те, що перед ними необхідно потрібно поставити такі завдання:

- ознайомити з технікою метання диска;
- навчити правильно тримати та випускати диск;
- навчити техніки фінального зусилля;
- навчити техніки метання з повороту та ін.

У тренуваннях юних метальників ми застосовували аналіз кінограм як своєї техніки, так і техніки інших (провідних) метальників.

У процесі освоєння техніки метання швидкість рухів і силове навантаження значно зростають. Тому наші спостереження збігаються з думкою фахівців, що для успішного освоєння техніки метання диска новачок повинен мати гарну силову й швидкісну підготовку.

На початку окремі вправи й метання ми пропонували виконувати нешвидко. Потім швидкість рухів під час виконання метань ми поступово збільшували, зберігаючи при цьому правильність техніки.

Повторність виконання вправ залежить від ступеня їхнього засвоєння (В. І. Рутевич [4]).

В одному тренуванні можна виконувати вправи для розв'язання декількох завдань навчання. Так, наприклад, у тренуванні ми запропонували виконувати вправи з попереднім обертанням (для закріплення навиків), навчали повороту без снаряда (рухам ніг) та зі снарядом, виконували основні частини повороту: вхід у поворот, одноопорна фаза, приземлення на праву ногу, постановка лівої ноги та ін. Вправлялися в киданні ядра (гирі, набивного м'яча й інших предметів) однією рукою стоячи боком до напрямку метання, метання різних снарядів (полегшений, обтяжений, змагальний), стоячи спиною до напрямку метання. Під час навчання фінальному зусиллю приділяли увагу й удосконалюванню в техніці раніше вивчених вправ.

Ми вважаємо, що для досягнення високих спортивних результатів у метанні диска спортсменові необхідні добре розвинені спеціальні фізичні й вольові якості.

На етапі підготовки метальників диска, який нами досліджувався, для навчання техніки метання та її вдосконалення необхідно мати навиків елементів техніки метання, глибоко знати правила безпеки;

- наполегливо навчати спортсмена поворотам із диском і фінальному зусиллю;
- наполегливо домагатися, завзято опанувати технікою метання диска в структурі цілісного руху, зуміти адаптувати до різних комплексів тренувальних навантажень у початковому, загальнопідготовчому, спеціально-підготовчому і змагальному етапах підготовки;

- глибоко знати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, виконувати досить великий обсяг фізичних напруг, тому що з розвитком силових здатностей з'являється ріст кваліфікації атлета;
- активно проводити індивідуальні тренування з відпрацюванням технічної майстерності, обережно користуватися максимальним навантаженням, тому що це може привести до застою, а то й до зниження результату;
- для зростання результатів спортсмена-метальника особлива увага приділяється використанню навантаження різної інтенсивності й послідовності. Для розвитку силових якостей у тренуванні новачків використовуються слабкі зусилля;
- знати, що взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки органічно взаємозалежні, метальник завжди повинен пам'ятати, що погіршення технічного виконання або швидкісно-силових якостей призводить до різкого погіршення спортивних результатів у метанні диска;
- пам'ятати, що велику роль у досягненні високих результатів відіграє розминка. Вона розглядається як певна система вправ, спрямованих на досягнення оптимальної активності в умовах максимального прояву рухових якостей;
- прагнути в практиці особистої підготовки, у рамках тижневого або місячного циклу, брати активну участь у спортивних змаганнях, на яких підбивають підсумки тривалої, завзятої роботи.

Зміна в методиці тренування, у початковій підготовці метальників диска, іде по шляху збільшення тренувального навантаження за рахунок підвищення кількості тренувань у тиждень і різноманітності застосовуваних засобів впливу. Удосконалювання ж тренування йде по шляху збільшення інтенсифікації тренувального навантаження й збільшення частки спеціальних вправ загального обсягу тренування:

1. Для розвитку сили варто виконувати вправи ривкового характеру (поштовхи, присідання) з обтяженнями (гантелі, гирі, гриф).

2. Загальнорозвиваючі вправи, без снарядів і на снарядах: нахили, повороти, обертання тулуба, підтягування, піднімання ніг у висі, присідання і т. д.

3. Вправи для розвитку м'язів тулуба:

- піднімання ваг (штанга, гирі, гантелі), вправи в жимі, ривок, поштовх без присіду, допоміжні вправи з легкою штангою (повороти, нахили, ривок);
- вправи з гирями вагою 16, 24, 32 кг, ядрами, жонглювання гирями.

4. Вправи для розвитку сили м'язів ніг, стрибучості й спритності: стрибкові вправи в довжину, висоту на одній і двох ногах із місця й розбігу; стрибки й вистрибування із глибокого присіду й напівприсіду.

Відмінною рисою тренування метальників диска на етапі початкової підготовки є виховання адаптивної стійкості організму спортсмена до обертових рухів. Тому на етапі початкової підготовки під час кожного тренувального заняття необхідно виконувати різні вправи у вертикальній площині [9].

На підставі узагальнення практичного досвіду й експериментальних досліджень нами встановлено, що на етапі початкової підготовки найбільш ефективною формою тренувального процесу є тижневий цикл підготовчого періоду. Отже, у запропонованій послідовності тренувального процесу на етапі початкової підготовки в річному циклі спортсмени, як правило, домагаються гарних результатів і можуть успішно конкурувати як у зимовому, так і в літньому змагальному періодах.

Це дає їм змогу здобувати змагальний досвід і перевіряти свої можливості в умовах змагань. На етапі початкової підготовки не слід форсувати тренування. Оптимальну послідовність можна зберегти лише в тому випадку, якщо до наступного заняття спортсмен повністю відновив витрачені сили.

У визначенні припустимого навантаження метальників-початківців важливо стежити за тим, щоб загальне навантаження у вправах зростало поступово протягом тривалого часу.

На початковому етапі підготовки потрібно встановлювати норми навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей, не забуваючи про прямий зв'язок припустимих навантажень із рівнем функціональних можливостей і фізичної підготовленості спортсмена.

Варто уважніше ставитися до виконання спортсменами-початківцями вправ із максимальною інтенсивністю, тому що граничні напруги вимагають гарної підготовленості організму.

На етапі початкової підготовки силова підготовка юнаків-метальників диска повинна включати комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) для основних м'язових груп. Вони включаються в кожне тренування (близько 30 хв).

Особливу увагу приділяти припустимим навантаженням (за обсягом та інтенсивністю), з урахуванням фізичної підготовленості у розподілі завдань у місячному й тижневому циклах.

Висновки. Аналізуючи тренування металників диска, можна стверджувати, що підготовка на початковому етапі має свої особливості, а саме:

1. Під час відбору металників диска у групи початкової підготовки, ріст юного металника (12–14 р) має бути 158–173 см, розмах рук 170–185 см, вага 55–65 кг, також слід застосовувати тестові випробування, такі як стрибок у довжину з місця (255 см), біг 30 м із низького старту (4,4 с), кидок ядра через голову назад (13,5 м).

2. На початковому етапі підготовки слід установлювати норми навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей, не забуваючи про прямий зв'язок припустимих навантажень із рівнем функціональних можливостей і фізичної підготовленості спортсмена.

Література

1. Бондарчук А. П. Тренування легкоатлета.– К.: Здоров'я, 1986.– С. 160.
2. Клим Р. И. До рубежу – 75 м // Легка атлетика.– 1968.– № 11.– С. 8.
3. Бондарчук А. П., Буханцов К. И., Возняк С. В. Легкоатлетические метания.– К.: Здоров'я, 1984.– С. 64–76.
4. Рутевич В. І. Теорія спортивних метань.– К.: Здоров'я, 1992.– С. 120.
5. Матвеев О. Б. Про сучасний підхід побудови мікроциклів тренування // Легка атлетика.– 1981.– № 3.– С. 17–23.
6. Самоцвітів А. С. Спеціальні вправи для металників диску // Легка атлетика.– 1988.– № 4.– С. 8–12.
7. Легка атлетика: Підруч. для ін-тів фіз. культури.–К.: Б. в., 1989.– № 4.
8. Бутейко Б. І. О некоторых закономерностях спортивной тренировки // Теория и практика. физ. культуры.– 1966.– № 2.– С. 48–52.
9. Коробков А. В. Образование двигательного навыка в различных видах легкой атлетики // Легкая атлетика.– 1955.– № 1.– С. 18–21.

Анотації

У статті висвітлено проблеми особливостей застосування засобів тренування металників диска на початковому етапі багаторічної підготовки, зазначено про важливість зв'язку припустимих фізичних навантажень із рівнем функціональних можливостей і фізичної підготовленості спортсмена.

Ключові слова: силова підготовка, початковий етап, відбір, фізична підготовленість, навантаження, тренувальні засоби.

В статті отражены проблемы особенностей применения средств тренировки метателей диска на начальном этапе многолетней подготовки, отмечено о важности связи допустимых физических нагрузок с уровнем функциональных возможностей и физической подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: силовая подготовка, начальный этап, отбор, физическая подготовленность, нагрузка, тренировочные средства.

In the article the problems of features of application of facilities of training of throwers of discus are reflected on the initial stage of long-term preparation, it is marked about importance of communication of the possible physical loading with the level of functional possibilities and physical preparedness of sportsman.

Key words: power preparation, initial stage, selection, physical preparedness, loading, trainings facilities.