

УДК 796.42
АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПОЛИАТЛОНИСТОВ
В МЕТАНИИ ГРАНАТЫ

М. О. ПЛОХОТСКИЙ

Научный руководитель В. Ф. ПИСАРЕНКО, доц.
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В университете с 1998 г. начал развиваться и получил популярность вид спорта полиатлон далее многоборье «Здоровье». Сборная команда области с 2001 по 2010 гг. укомплектована на 80 % студентами университета. Команда успешно выступала на республиканской спартакиаде, стала семикратным чемпионом республики. В личном зачете неоднократно чемпионами, призерами Республиканской спартакиады в своих возрастных группах становились: Дайнеко Антон, Туля Михаил, Казутин Юрий, Писаренко Дмитрий, Какора Андрей и т. д. В течение этого времени команда успешно выступала на международных соревнованиях разного уровня. Спортивный клуб университета был призером на ВУЗах России, а члены ее команды становились чемпионами, призерами ВУЗов России, этапов Кубка Мира, Чемпионатов Мира.

Подготовлено 4 мастера спорта по летнему многоборью «Здоровье», с 2008 г. присвоение разрядов нет, в связи с отсутствием Федерации.

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо индивидуально подобрать упражнения для каждого вида входящего в многоборье. Метание гранаты – технически сложный вид.

Целью данной работы является изучение методики метания гранаты, подбор упражнения и спортивного инвентаря для улучшения результатов. Задачи: изучить влияние упражнений на результат. Сравнительный анализ в экспериментальной и контрольной группах.

Метание гранаты – это один из технически сложных видов. В соревнованиях по летнему многоборью этот вид проводится первым, от того насколько хорошо спортсмен выполнит бросок будет зависеть дальнейшее настроение и желание выступать в следующих видах. В нашем ВУЗе большинство студентов выступают в летнем и зимнем полиатлоне. Тренировки по летнему полиатлону проводятся в сентябре, октябре, март-июнь.

Первое знакомство с гранатой студенты получают в сентябре. Перед преподавателем ставятся следующие задачи: создать общее представление о технике метания гранаты; кратко объяснить основы техники метания, демонстрируя наглядные пособия (видеомагнитофон и т. п.), ознакомить с правилами соревнований и судейства; научить правильно держать гранату; научить фазе финального усилия в метании гранаты с места, разбега.

Держание гранаты, разбег, скрестный шаг, финальное усилие, бросок – все это необходимо довести до автоматизма, от этого зависит высокий ре-

зультат. Результат метания зависит не только от техники, но и важную роль имеет рост спортсмена, силовая подготовка, подвижность в плечевом, локтевом и кистевом суставах, крепкие мышцы спины. Над всем этим работают на тренировках. Упражнения с гантелями разного веса для укрепления и развития кистей рук плечевого и локтевого сустава. Упражнения с набивными мячами весом 5,3 кг, ядрами – укрепляются не только суставы, но и мышцы ног, рук, плеч, бедра, спины и пресса. При подготовке к метанию гранаты проводим тренировки с инвентарем меньшим и большим веса гранаты, копьем, камнями разного веса, в процентном отношении это выражается следующим образом: 40 % облегченные снаряды, 40 % утяжеленные снаряды и 20 % гранаты с весом 700 гр.

Особое внимание обращается на свободное движение руки в плечевом суставе, на правильность движения предплечья и кисти. Бросок выполняется широким и плавно нарастающим усилием, при пружинистом распрямлении ног (усилия правой ноги направлены вперед-вниз, а левой – верх-назад, стопорящее движение).

Сочетание работы правой и левой ног при броске с места занимает важное место в обучении. В момент выпуска снаряда не рекомендуется отводить левое плечо назад-вниз. Метаящая рука, заканчивая выпуск, не должна резко опускаться вниз, обрывая движение.

Для улучшения показателей метания гранаты на тренировках по силовой подготовке спортсмены выполняют упражнения, которые воздействуют на те же мышечные группы, что и в основном броске.

Примерный комплекс упражнений с набивными мячами весом 5,3 кг:

- 1) бросок из-за головы двумя руками;
- 2) бросок из-за головы одной рукой;
- 3) бросок через голову (спиной к партнеру);
- 4) бросок из-за спины двумя руками;
- 5) двумя ногами партнеру в руки;
- 6) бросок мяча из-за спины двумя ногами (через голову);
- 7) бросок правой, левой ногой мяча партнеру в руки;
- 8) сидя напротив друг друга броски из-за головы двумя руками за голову партнера (вправо, влево);
- 9) тоже – один стоит, другой сидит;
- 10) броски стоя боком в сторону метания из-за головы;
- 11) броски с трех шагов из-за головы;
- 12) броски стоя на одном колене (второе впереди, из-за головы);
- 13) рубка дров гантелью и т. д.

Занимающихся на курсе sportсовершенствования по многоборью «Здоровье» разделили на две группы (рис. 1): экспериментальная группа – спортсмены, мотивированные на высокие результаты и занимающиеся ежедневно с тренером, самостоятельно (по заданию тренера упражнения на гибкость, подвижность, эластичность плечевого и локтевого суставов, а так

же на укрепление мышц спины); контрольная группа выполняла упражнения только с облегченными снарядами и гранатой 700 гр.

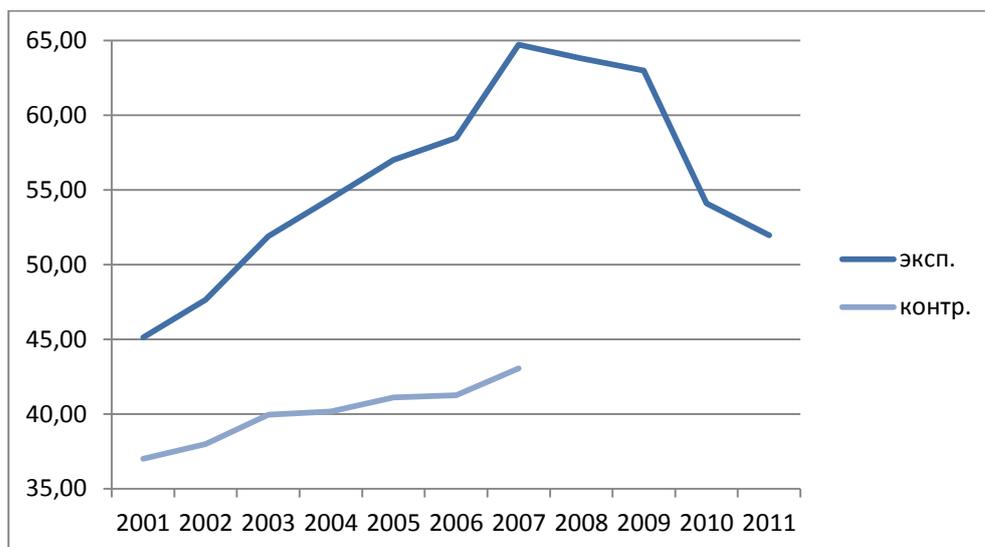


Рис. 1. Разделение спортсменов на группы

Результаты мастеров спорта в метании гранаты представлены в табл. 1.

Табл. 1. Результаты мастеров спорта в гранате

Спортсмены	2001г.	2002г.	2003г.	2004г.	2005г.	2006г.	2007г.	2008г.	2009г.
Писаренко Д.	38,96	45,47	48,42	48,20	56,84	–	–	–	–
Казутин Ю.	48,15	53,20	57,41	63,10	61,12	–	–	–	–
Дайнеко А.	–	52,30	53,57	59,50	63,89	67,20	71,80	68,39	66,00
Туля М.	–	59,60	61,72	66,25	67,65	66,27	71,50	–	–

Выводы: исходя из вышеизложенного делаем выводы, результат в метании гранаты зависит от:

- 1) мотивации занимающихся;
- 2) систематичности;
- 3) постоянство;
- 4) работа на гибкость, подвижность в плечевом, локтевом, кистевом суставах;
- 5) силовой подготовке укрепления всех групп мышц;
- 6) техника выполнения броска доведенная до автоматизма;
- 7) взаимопонимание: тренер-спортсмен.

Только все это вместе и многое другое приводит спортсмена к высоким результатам.