

УДК 378.147

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В. С. ПОПРОЦКИЙ

Государственное учреждение высшего профессионального образования
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Могилев, Беларусь

В метании молота преобладает силовой компонент в соревновательном упражнении, причем основное метательное движение выполняется на максимально возможной скорости.

Специальные упражнения для развития силовых качеств метателей делятся по признаку их преимущественного воздействия на отдельные двигательные звенья: упражнения общего воздействия; упражнения локального воздействия (для развития мышц рук и плечевого пояса, для развития мышц, вращающих, сгибающих и разгибающих туловище, для развития мышц ног и области таза; упражнения, имитирующие движения метателя или элементы соревновательного упражнения с отягощениями и сопротивлениями – силовые имитации).

Специальные подготовительные упражнения первой группы воздействуют одновременно на все или на большинство двигательных звеньев. К ним относятся разновидности упражнений со штангой. Выполнять эти упражнения следует технически правильно, как это принято в тяжелой атлетике.

К упражнениям последней группы можно отнести все разнообразие движений с отягощениями и сопротивлениями, которые внешне напоминают, а фактически являются, отдельными элементами соревновательных упражнений – видов метаний. Они способствуют решению задачи сопряженно-структурного совершенствования силовых качеств и быстрого технически грамотного выполнения движений, улучшая так называемую специальную силу. Они помогают в скоростно-силовой подготовке также избирательно воздействовать на скоростные и силовые качества.

Силовые имитации заключаются в сопряженно-структурном совершенствовании специальных скоростно-силовых качеств и проявляемых при выполнении ведущих элементов техники метаний. А использование значительных отягощений позволяет прочувствовать достаточно сильно и более четко натяжения в определенных местах двигательных звеньев, чем при выполнении соревновательного упражнения.

Во всех метаниях поступательное движение тела атлета или отдельных его звеньев включает в себе вращательное движение. Поэтому важно

уделять больше внимания упражнениям, которые развивают силу в поворотных, вращательных движениях тела и его звеньев.

Для выполнения далеких метаний большое значение имеет прирост абсолютных силовых показателей в разгибании рук, ног и спины, в поворотных движениях, но главным образом очень быстрого «взрывного» характера их проявления от сгибания к разгибанию, от скручивания к раскручиванию, заканчивающемуся хлестообразным движением руки и кисти.

Интенсивность воздействия силовых упражнений характеризуется как весом отягощения, так и быстротой выполнения упражнений, а также связанной с ней амплитудой движений, соблюдением правильного положения и последовательности использования движений.

Результаты исследований, наблюдений и многолетний практический опыт показывают, что в скоростно-силовых видах спорта наиболее ярко проявляется, при взаимодействии с опорой и снарядом, связь внешней формы и содержания движений. Это причинная связь. Только тот спортсмен, который обладает достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств по всему диапазону их проявлений, от максимально быстрых и согласованных вращательных движений до мгновенного проявления максимальных мышечных напряжений в метании снаряда, может рассчитывать на серьезный успех в основном соревновательном упражнении.

Каждый метатель имеет свой активный путь воздействия на снаряд, который зависит как от возраста, так и, главное, от уровня его скоростно-силовых качеств, гибкости и эластичности мышц. Это – самый длинный путь, на котором метателю удастся создать нарастающую силу воздействия на снаряд без потери чувства натяжения – «силовой волны», которая перекачивается по звеньям тела снизу вверх. При этом снаряд движется с ускорением. Увеличение силы и скорости сокращения мышц дает метателю возможность повышать скорость движения снаряда как за счет приложения большей силы к снаряду, так и за счет реализации ее на более длинном пути.

Разработаны специальные упражнения с отягощениями, коэффициенты корреляции которых максимально приближены к основному движению спортсмена — метанию молота. Использование инновационных технологий и специальных упражнений позволило совместно с тренером В. А. Воронцовым подготовить Оксану Менькову, которая установила в Пекине Олимпийский рекорд и стала Олимпийской чемпионкой.

Таким образом, путем подбора соответствующих специальных упражнений, развивая мощность и быстроту движений, овладевая рациональными двигательными действиями, тренер строит и формирует соревновательный ритм метаний. Решая эти задачи, тренер имеет возможность заложить прочный фундамент для показа стабильных и высоких результатов.