Величенко М. А., Коротя В. В., Бобр В. І.
Національний авіаційний університет,
Україна, Київ

МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСА

Метання списа в легкій атлетиці належить до складних технічних рухів. Крім того, воно вимагає значної швидкісно-силової підготовки, розвитку пластики плечового пояса та набуття спеціальних навичок у швидкісно-вибухових вправах. Послаблення позицій вітчизняних метальників списа в боротьбі за світове лідерство багато в чому обумовлене недоліками системи підготовки спортивного резерву, в тому числі пов'язаними з відставанням науково-методичного забезпечення навчально-тренувального процесу від сучасних вимог. В умовах значного зменшення контингенту, залучених до занять легкоатлетичними метаннями, особливо гостро постає питання про створення ефективної методики індивідуалізації навчально-тренувального процесу спортсменів.

Проблема спеціальної фізичної підготовки метальників списа за своєю специфікою й складністю змісту залишається тривалий час об'єктом підвищеної уваги й глибокого вивчення фахівцями, ученими та тренерами різних країн й актуалізує розробку нових технологій і їх упровадження в сучасний навчально- тренувальний процес.

Перш за все, при початку співпраці з будь-яким спортсменом важливо визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості метальників спису. Досліджуючи цей рівень прийнято використовувати наступні методи:

- аналізу науково-методичної літератури.
- педагогічного спостереження.
- методу тестових завдань.
- педагогічного експерименту.
- методу математичної статистики (аналізу попередніх результатів спортсменів).

У методі тестових завдань використовую показних таких вправ, як: біг 15 м, біг 30 м, стрибок з місця, потрійний стрибок з місця, п'ятірний стрибок з місця на правій нозі, п'ятірний стрибок з місця на лівій нозі, п'ятірний стрибок з 5м розбігу на правій нозі, п'ятірний стрибок з 5м розбігу на лівій нозі, метання ядра вагою 4 кг двома руками назад через голову, метання ядра вагою 4 кг знизувперед, присід зі штангою на плечах, ривок штанги, взяття штанги на груди.

В даному переліку якість швидкості та швидкісно-силових здібностей, які характеризуються більшістю з відібраних нами показників, найбільше піддані генетичному впливу, тому їх потрібно аналізувати найбільш детально та уважно.

Подальший пошуку шляхів оптимізації системи підготовки висококваліфікованих метальників, повинен бути спрямоване на досягнення все більш високого рівня показників у змагальній діяльності. В останні роки, стала очевидною необхідність пред'явлення найжорсткіших вимог до технічної підготовки спортсменів. Звідси все більш чітко проявляється тенденція до виконання в тренуванні цілісного основного вправи або відтворення змагального режиму роботи. Тому, підготовка списометальника має здійснюватися у нерозривній єдності з процесом вдосконалення технічної майстерності на всіх етапах багаторічної підготовки, як у новачків, так і у спортсменів високої кваліфікації.

На сьогоднішній день накопичено ряд експериментальних робіт з багатьох

видів легкої атлетики та створені основні теоретично-методичні положення розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

Особливістю підготовки метальників є те, що протягом усього річного циклу спортсмени можуть використовувати досить велику кількість вправ, які повторюють основний рух в полегшених і ускладнених умовах. Однак є ряд чинників, які істотно виділяють метання списа з інших метань, не дозволяючи досить часто використовувати змагальне вправу в зв'язку з перевантаженням нервово-м'язового апарату метальної руки.

Зниження ефективності підготовки повноцінного легкоатлетичного резерву, у тому числі – у метанні списа, постійно вимагає просування вперед у науково-методичному забезпеченні. В умовах триваючого звуження контингенту спортсменів, що займаються легкоатлетичними метаннями, особливо гостро постає питання про створення ефективної методики розвитку фізичних якостей метальників спису.

Не зважаючи на наявність експериментальних робіт, які стосуються розвитку та вдосконалення фізичної підготовки метальників спису, залишається не до кінця вивченою ця проблема на етапі початкової підготовки.

Раціональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Без аналізу вікової динаміки спортивних досягнень атлетів елітного класу в наш час просто неможливо розробляти науково-обгрунтовану методику багаторічної підготовки спортсменіву легкій атлетиці, та й будь-якому іншому виді спорту.

Разом з тим, всебічне вивчення вікової динаміки спортивної результативності найсильніших сучасних списометальників до теперішнього часу практично не робилися. Це пов'язано зі зміною типу конструкції змагального снаряда, який відбувся близько десяти років тому і вплинуло на рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики.

Тому, завданням досліджень сьогодні є аналіз вікової динаміки спортивних досягнень кращих атлетів світу і визначення оптимальних вікових показників досягнення максимальних результатів в метанні списа.

Для можливості проведення порівняльного аналізу результатів найсильніших метальників списа, виконаних знарядами різного зразка, вченими була розроблена методика перерахунку результатів метання списа старого зразка в ймовірні досягнення при метанні снаряда зі зміщеним вперед центром тяжіння.

В основі даної методики лежить пошук еквівалентів в результатах, що досягаються киданнями копій різного зразка. Але, оскільки, цей процес включає багато складних механіко-математичних розрахунків, тому останнім часом його використовують дуже рідко.

Також, варто зазначити, що ці дослідження дали інші не менш вагомі результати для розвитку спорту. На підставі вивчення даних вікової динаміки спортивних результатів провідних списометальників світу можна виявити тенденцію поступового розширення вікових меж зон оптимальних можливостей і підтримки високих результатів.

Дана тенденція пояснюється прагненням спортсменок та спортсменів максимально затриматися у великому спорті, як для реалізації своїх комерційних інтересів, так і для втілення своїх потенційних можливостей. Підвищення мотивації для занять спортом у висококваліфікованих списометців, які досягли певних висот і результатів, виражається в збільшенні періоду виступів на змаганнях найвищого

рівня (такі як, Олімпійські Ігри, Чемпіонати Світу та інші).

Спортсмени у метанні списа часто досягають своїх кращих результатів в тридцятирічному віці, після тривалих багаторічних виступів і тренувань. При цьому час досягнення рівня результатів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу у кращих метальників списа не змінилося: рівня МС кращі спортсменки, в середньому, досягають до 19-21 років, рівня результатів МСМК – до 22-24 років. Це говорить про те, що вік у якому атлети виходять на високий рівень результатів залишився сталим.

Література:

1. Спеціальна підготовленість метальників спису на етапі початкової підготовки/ Захарвська Тетяна, Горбенко Василь/ Дніпропетровський державний інститут фізичної культутри і спорту. ст. 67-68

2. Закономірності формування і вдосконалення системи руху спортсменів (на прикладі метання списа)/ Боровая В.А., Врубленський Е.П., Коняхин М.В., Котовенко С.В./ Гомельський державний університет імені Франциска Скоріне/ 2013 рік/ст. 39, 42-43.