

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики  
Российской Федерации**

**Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

**УШАКОВА О.Е.**

**Физическая подготовка юных метателей диска**

**Учебное пособие**

**Волгоград – 2010**

Ольга Ушакова

**Физическая подготовка  
юных метателей диска**

«БИБКОМ»

2010

УДК 796.433.3  
ББК 75.711.8

**Ушакова О. Е.**

Физическая подготовка юных метателей диска / О. Е. Ушакова —  
«БИБКОМ», 2010

Учебное пособие по дисциплинам «Избранный вид спорта», «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности» цикла специальных дисциплин предназначено для студентов кафедры теории и методики легкой атлетики, осваивающих профессиональные образовательные программы направления 032100 «Физическая культура», специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

УДК 796.433.3  
ББК 75.711.8

© Ушакова О. Е., 2010  
© БИБКОМ, 2010

## Содержание

Глава 1. Обоснование выбора основных средств и методов развития двигательных способностей метателей диска в процессе многолетней тренировки	5
1. Методические основы построения многолетнего тренировочного процесса метателей диска и общие подходы к организации их физической подготовки	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **О. Е. Ушакова**

## **Физическая подготовка юных метателей диска**

### **Глава 1. Обоснование выбора основных средств и методов развития двигательных способностей метателей диска в процессе многолетней тренировки**

#### **1. Методические основы построения многолетнего тренировочного процесса метателей диска и общие подходы к организации их физической подготовки**

Основы теории и методики многолетней тренировки спортсменов были заложены в работах ведущих представителей отечественной спортивной науки (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Г. Никитушкин, В.Г. Алабин и др.). Ими, в частности, рассмотрены и обоснованы следующие ключевые вопросы: рациональное построение многолетней подготовки спортсменов с позиции выделения в ней относительно законченных этапов (предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования), управление многолетней тренировкой, воспитание физических качеств, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Особое методологическое значение для осуществления прикладных разработок в области методики подготовки юных спортсменов и для принятия решений при построении многолетнего тренировочного процесса имеют принципиальные установки, сформулированные М.Я. Набатниковой. К ним, в частности, относятся:

1. Приоритет целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству.
2. Обеспечение необходимой степени утилизации физических качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов.
3. Обеспечение соразмерности развития основных физических качеств.
4. Учет ведущих факторов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.
5. Перспективное опережение в формировании технического мастерства.

Вопросами построения многолетней тренировки легкоатлетов-метателей в числе прочих занимались такие специалисты, как В.В. Кузнецов, А.Д. Комарова, Ю.В. Верхошанский, А.П. Бондарчук. Именно они внесли наибольший вклад в разработку научно-обоснованной методики многолетней тренировки метателей.

В настоящее время в литературе достаточно хорошо представлены материалы по этапности многолетней тренировки метателей. В них отражены взгляды специалистов на изменение преимущественной направленности подготовки, должное соотношение общей и специальной составляющих нагрузки, динамику объема и интенсивности отдельных категорий тренирующих воздействий, а также предпочтительный их состав.

Установлено, что рациональность управления тренировочным процессом в первую очередь зависит от установления оптимальных соотношений объема и интенсивности выполняемых бросковых движений. Рост спортивных результатов, в основном, идет не за счет увели-

чения количества бросков с максимальной интенсивностью, а за счет обеспечения должной преемственности в использовании различных по весу снарядов в подготовительном и соревновательном периодах. Применяя соревновательные упражнения, надо помнить, что средства СФП должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, особенно при нагрузке соревновательного упражнения.

Для спортсменов различной квалификации существуют рекомендации по применению тех или иных концепций построения круглогодичной тренировки.

Первая и наиболее известная из этих концепций – «классическая» модель Л.П. Матвеева, имеющая много положительных сторон. К основным ее особенностям следует отнести: плавное, волнообразное и, как правило, противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; увеличение в общем объеме тренировочных средств доли ОФП в переходном и подготовительном периодах и ее снижение по мере приближения к соревновательному этапу; умеренное использование средств СФП в переходном и подготовительном периодах и постепенное увеличение доли СФП по мере приближения к соревновательному сезону; ряд других принципиально важных позиций, которые широко известны и используются на практике многими тренерами.

Однако, не смотря на положительные стороны этой концепции круглогодичной тренировки, некоторые авторитетные специалисты находят в ней и недостатки. Одни считают, что она достаточно консервативна, другие обвиняют ее в излишнем эмпиризме. Те и другие, возможно, и правы, высказывая свои точки зрения, но все же отметим, что полностью отвергнуть «классическую» модель пока не удастся никому. Напротив, имевшая не так давно место в специальной литературе острая дискуссия на этот счет побуждает тренеров и спортсменов по-новому взглянуть на привычные подходы к организации годичного тренировочного макроцикла, в том числе – и в метании диска.

Альтернативная модель круглогодичного тренировки предложена Ю.В. Верхошанским. Она разработана на основе глубокого изучения особенностей долговременной компенсаторной адаптации организма спортсменов к однонаправленным тренировочным нагрузкам. Данная модель в среде специалистов получила наименование «блочной». Некоторые авторы считают эту модель вариантом общей «классической», но проявляющей при этом большую эффективность применительно к долговременной адаптации организма к осваиваемым нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики, к которым, как известно, относится и метание диска.

Самостоятельное положение занимает модель круглогодичной подготовки, предложенная А.П. Бондарчуком. Она ориентирована на ряд важных положений, которые относятся к развитию спортивной формы и срокам вхождения в нее отдельных спортсменов в зависимости от их индивидуальных адаптационных возможностей.

А.П. Бондарчук считает, что развитие спортивной формы происходит у разных спортсменов на протяжении разных периодов времени (от 2 до 8 месяцев) и не зависит от «навязываемой» извне периодизации тренировки. На протяжении периода развития спортивной формы комплекс применяемых тренирующих воздействий должен быть временно стандартизован. Длительность периода сохранения спортивной формы можно продлить, если каждые 3–4 недели после вхождения в это состояние частично видоизменять комплекс применяемых тренировочных средств. При сохранении спортивной формы нагрузки могут быть менее эффективными, чем в период ее развития. А.П. Бондарчук выступает за комплексное, параллельное и неизменное для данной ступени спортивного мастерства по соотношению использования всех средств подготовки (технической, СФП и ОФП).

Вопросами круглогодичной тренировки занимались и другие специалисты. Некоторые из них выдвигают довольно интересные положения, которые, тем не менее, в совокупности, на наш взгляд, не могут претендовать на законченность и концептуальную целостность.

Современная модель управления подготовкой спортсменов включает в себя такое понятие как прогноз, который составляет движущую силу всего многолетнего процесса. Исходя из прогнозируемого результата в том или ином виде легкой атлетики, в частности – в метании диска, составляется модель будущего спортсмена, куда входят различные параметры: характеристики соревновательной деятельности, параметры технической подготовленности, уровень развития необходимых физических качеств, объем и интенсивность осваиваемых нагрузок и т.д. Анализ деятельности ведущих спортсменов в экстремальных для них условиях позволяет выявить особенности отдельных элементов этой деятельности и прогнозировать такой уровень ее показателей, который необходим для достижения рекордного результата. Это помогает более целенаправленно строить тренировочный процесс. Модельные характеристики разносторонней подготовленности должны соответствовать уровню определенных сторон соревновательной деятельности, необходимой для достижения прогнозируемого результата. Прогнозирование спортивных достижений составляет исходный этап всей работы по планированию подготовки спортсменов. Оно должно применяться и к развитию метания диска как соревновательной дисциплины в целом, и по отношению к определению перспектив для каждого отдельно взятого занимающегося.

Современное научно-обоснованное управление тренировкой спортсменов высокого класса включает в себя планирование мер, направленных на повышение функциональных возможностей организма и спортивной работоспособности. В плане содействия решению этой задачи разрабатываются модельные характеристики подготовленности спортсменов для различных этапов многолетних занятий. При этом специалисты высказывают различные точки зрения относительно очередности факторов, обеспечивающих достижение конкретных уровней спортивной результативности. Одни считают, что достижение высоких результатов зависит не столько от возраста, сколько от времени с начала занятий до достижения конкретной ступени спортивного мастерства, другие выдвигают приоритет морфологических особенностей спортсмена.

Существует множество других мнений, но при этом практически все авторы согласны с тем, что показатели физического развития и физической подготовленности наиболее тесно связаны со спортивными достижениями юных метателей всех возрастных групп.

Таким образом, генеральная направленность тренировочного процесса легкоатлетов-метателей должна учитывать ведущую значимость фактора физической подготовленности.

При этом сколько бы специалисты ни рассматривали вопрос об изменении спортивной результативности метателей, опираясь на предложенные ими модельные характеристики и различные способы моделирования, почти все они ориентируются на юных спортсменов, потенциально способных стать рекордсменами и чемпионами. Безусловно, на практике таковых – единицы. В этой связи, имеющее место игнорирование социальных условий, нивелировка природных задатков, исходного уровня подготовленности, темпов биологического созревания и темпов формирования спортивного мастерства могут быть квалифицированы как серьезный недостаток современной теории и методики спортивной тренировки легкоатлетов-метателей.

Вопросам организации скоростно-силовой и силовой подготовки спортсменов на протяжении десятков лет отводится в методике занятий с метателями ведущее место. Этими вопросами занимались или продолжают заниматься, находя все более эффективные решения, такие специалисты, как В.В. Кузнецов, В.Ю. Верхошанский, А.Д. Комарова, А.П. Бондарчук, О.З. Дмитрусенко и др. Перечисленные выше авторы внесли наибольший вклад в разработку основ скоростно-силовой и силовой подготовки легкоатлетов-метателей, и в частности – дискоболов.

Все разнообразие средств и методов скоростно-силовой и силовой подготовки можно классифицировать по способам воздействия на организм спортсмена.

Многие специалисты считают, что только систематическое использование нагрузок скоростно-силового характера способствует развитию востребованных физических качеств у

юных легкоатлетов- метателей. Применение силовых нагрузок, по их мнению, должно быть очень осторожным. В этом случае от тренера требуются не только общие знания по морфологии, физиологии, биохимии и другим медико- биологическим дисциплинам, но и знание особенностей организма своих занимающихся, их потенциала во избежание вхождения в состояние перетренированности, поскольку неправильное использование средств для развития силовых качеств может отрицательно сказаться на функциональном состоянии молодых спортсменов.

Средства скоростно-силовой и силовой подготовки по локализации воздействия можно разделить на упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, таза и ног.

Многие авторы придают особое значение специальным бросковым упражнениям. Все они согласны с тем, что сложность их применения состоит в рациональном использовании снарядов различной массы при выполнении основного элемента и сохранении при этом общей структуры движения без потерь в технике, закрепляя навык за счет одновременного развития сократительных способностей мышц.

Рассматривая вопрос о развитии силы, следует остановиться на таком понятии как «взрывная сила». Сочетание преодолевающей и уступающей работы мышц в условиях около-предельных скоростно-силовых нагрузок приводит к повышению уровня «специальной силы» у копьеметателей, а также к увеличению силы основных групп мышц и быстроты движений. В зависимости от режимов работы мышц (динамический, уступающий, преодолевающий, изометрический, смешанный), развиваются те или иные специфические формы силовых способностей спортсменов. Как считает Ю.В. Верхошанский, в активизации нужного компонента как раз и заключается роль СФП.

Специально-подготовительные упражнения могут быть глобального и локального воздействия. По мнению А.П. Бондарчука, они должны классифицироваться по сложности и задаваемой величине нагрузки. О.З.Дмитрусенко отмечает, что у метателей -мужчин объем упражнений глобального воздействия должен составлять около 35 %, регионального – около 27 %. Было выбрано три наиболее типичных и эффективных для метателей скоростно-силовых упражнения со штангой: глобального воздействия – рывок штанги и взятие на грудь; упражнение, направленное на развитие силы мышц нижних конечностей, – приседание со штангой на плечах.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении, при сохранении его динамической структуры.

В подборе и определении специальных упражнений ключевым всегда является вопрос о технике движений. С одной стороны, техника должна быть современной и соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена, с другой, – каждый отдельный ее элемент должен отвечать всем необходимым требованиям. При оценке технического мастерства немаловажно учитывать особенности соревновательного снаряда.

В настоящее время в специальной литературе можно найти описание различных методов скоростно-силовой и силовой подготовки, таких как: метод кратковременных усилий, повторный, сопряженных воздействий, круговой и другие, но наибольший интерес представляет метод вариативного воздействия. Его суть – в оптимальном количественном чередовании облегченных, соревновательных и утяжеленных сопротивлений, как в ходе одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах круглогодичной тренировки. Величину облегченного и утяжеленного сопротивления необходимо изменять, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности. В этом случае вступает в работу принцип индивидуализации, при котором варьирование сопротивлений происходит индивидуально для каждого спортсмена с предельно возможными величинами, позволяющими сохранять неизменной внешнюю структуру движения.



Как показали результаты ряда исследований, именно метод вариативного воздействия является наиболее эффективным для развития специальных физических качеств и повышения уровня технической подготовленности легкоатлетов. Специальную физическую подготовку копьеметателей, особенно младших разрядов, необходимо строить с акцентом на скоростной компонент. В этой связи, основными средствами являются различные бросковые упражнения. Метание снарядов разного веса из различных исходных положений в процессе тренировок ускоряет овладение основным элементом и способствует значительному повышению уровня скоростной подготовленности. Появляется возможность в течение всего года совершенствовать технику метания, в особенности ее сложные элементы, такие как ритмовая структура последних бросковых шагов в сочетании с финальным усилием.

При развитии мышечной силы, используя упражнения скоростно-силового и силового характера, важно уметь точно определить объем и интенсивность тренировочного задания. В начале развития скоростно-силовых качеств упражнения выполняются преимущественно с непредельной интенсивностью (80-90 % от максимальной на данный период времени) на фоне применения наибольшего по объему состава средств, прежде всего – специально-вспомогательных. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95 %) и предельную (100 %) интенсивность. Выполнение упражнений в объеме, равном 90-95 % от возможного, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно-силовых качеств. Применение средств в объеме, равном 100 %, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более «форсированное» достижение наивысших показателей развития качеств. В подготовке молодых спортсменов следует избегать отягощений более 40 % от максимума силы упражняемых мышц. В.П. Филин рекомендовал юным спортсменам выполнять с максимальной интенсивностью упражнения с отягощениями, составляющими только 20 % от предельных значений.

Результаты некоторых из проведенных исследований доказывают, что развитие скоростно-силовых и силовых качеств в большей степени зависит от увеличения объема тренировочной работы, чем от наращивания ее интенсивности. Особенно высокий конечный результат достигается за счет выполнения большого объема тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки. Введение в тренировку больших объемов работы, а также увеличение нагрузки в упражнениях с соревновательной структурой движений, выполняемых в околопредельных режимах, позволяет максимально повысить эффективность тренировки копьеметателей.

В настоящее время существует несколько точек зрения по поводу рационального распределения тренировочных нагрузок в годичном тренировочном цикле. Одна группа авторов выступает за «классическое» волнообразное распределение нагрузок, другая – за последовательное концентрированное введение в тренировочный процесс нагрузок одной преимущественной направленности. Последний вариант, как уже отмечалось, предлагается Ю.В. Верхошанским и его последователями. Ими рекомендуется в тренировке высококвалифицированных спортсменов разводить во времени объемные нагрузки силовой и технической направленности. Противоположную точку зрения выражает А.П. Бондарчук. Он считает, что наибольших положительных успехов можно добиться при равномерном распределении тренировочных нагрузок силовой и технической направленности, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. По мнению А.Д. Комаровой, юные спортсмены достигают пика спортивной формы через 3-3,5 месяца регулярных тренировок и, таким образом, при использовании схемы А.П. Бондарчука они имеют возможность неоднократно демонстрировать в течение года высокие для своего возраста и уровня подготовленности спортивные результаты. Равномерный способ распределения нагрузок сохраняет достигнутый уровень результативности и создает оптимальные условия для дальнейшего его роста.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.