

РОЛЬ ИМИТАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ КОПЬЕМАТЕЛЕЙ

П. В. Примаченко (ГГУ имени Ф. Скорины)
Науч. рук. *К. К. Бондаренко*,
канд. пед. наук, доцент

В спортивной тренировке имитационным упражнениям уделяется недостаточно внимания. Связано это с тем, что вопросам силовой и скоростно-силовой подготовки отдаётся предпочтение перед совершенствованием технических элементов движения [1, с. 126]. Объяснение довольно простое: заниматься со штангой несравненно легче, чем кропотливо работать над техникой, да и эффект, особенно на первых порах, от упражнений с отягощениями довольно большой.

Цель исследования – выявить роль имитационных упражнений в тренировочном процессе метателей копья.

Анализ литературных источников и собственный практический опыт позволил выявить необходимость имитационных упражнений. Они незаменимы при работе с детьми и новичками, когда техника легче усваивается по частям, а не в целостном упражнении. К тому же, показ тренером любого элемента дает спортсмену гораздо большее представление о его выполнении, нежели самый подробный рассказ. Имитационные упражнения позволяют многократно повторять технический элемент, что особенно ценно при исправлении ошибок. Большое разнообразие упражнений позволяет имитировать любой элемент движения, который очень трудно осваивать в целом упражнении. Каждое повторение движения со снарядом вынуждает метателя возвращаться в сектор. При выполнении имитационных упражнений экономится время тренировки.

Существует большой арсенал имитационных упражнений, которые можно выполнять на любых площадках. Имитацию можно выполнять с различными по весу отягощениями и без. Умение спортсмена создать рабочее напряжение в скелетных мышцах без всякого отягощения свидетельствует о квалификации спортсмена, о его умении тонко чувствовать все нюансы движения. Имитационные упражнения способствуют исправлению ошибок в соревновательном движении.

Литература

1. Бондаренко, А. Е. Применение имитационных упражнений в подготовке юных бегунов на короткие дистанции / А. Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации материалы V Международной научно-практической конференции. – Чита. – 2019. – С. 125–128.