

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ

Н. Б. Панасюк

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Многочисленные исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах для овладения техникой соревновательных упражнений. Метателю необходимы упражнения для развития гибкости отдельных суставов, в основном плечевого, грудного и бедренного суставов.

Изучение результатов диспансеризации юных метателей показало увеличение количества детей с нарушениями осанки, что предъявляет более строгие требования к рациональной организации тренировок. Получается, что тренировочный процесс должен не только развивать физические качества и формировать необходимую моторику и умения, но и исправлять отклонения в здоровье юных спортсменов.

Одним из проблемных аспектов и причин дисбаланса в полноценном развитии юных спортсменов является недостаточное развитие такого качества, как гибкость.

Гибкость – это физическое качество, которое проявляется в способности человека выполнять движения в суставах с большей амплитудой. Оно ограничено эластичностью мышц и диапазоном движений в суставах. Недостаток гибкости приводит к нарушению движений суставов,

уменьшению амплитуды движений и закреплению работы задействованных мышечных систем, что в конечном итоге может привести к травмам [1, 2].

При подготовке метателей очень важна подвижность суставов. Спортсмены с высокой подвижностью в суставах легче выполняют технические движения и, как показала практика использования упражнений на гибкость, у них значительно меньше технических ошибок.

Обычно для оценки гибкости используется тест на сгибание туловища вперед с прямыми ногами. Глубина наклона используется для оценки гибкости человека.

В своей статье я постараюсь доказать, что упражнения на растяжку положительно влияют на метателей в подготовительный период.

Упражнения на растяжку использовались в качестве разминки, а также в конце тренировки для усиления эффекта от силовых упражнений.

Для повышения температуры тела разминка включала упражнения по принципу круговой тренировки, аэробный бег (пульс 100–130 уд/мин) продолжительностью 5–10 минут, ускорение 3–5 секунд с интенсивностью 50–70% для начинающих (3–5 раз). Далее выполнялись упражнения на растяжку с использованием внешних предметов, силы тяжести тела, помощи партнера. После появления легкой боли растянутые мышцы активировались и удерживались в таком положении 10–30 с. После перерыва в 30–60 секунд спортсмен возвращался к разгибанию той же мышцы. Серия из трех подходов повторялась с интервалом 3–5 минут.

Целью исследования являлась – необходимость развития подвижности в суставах, овладения техникой соревновательных упражнений, повышения уровня физической подготовленности.

Для достижения этой цели были сформулированы следующие задачи:

1. Раскрыть уровень физических возможностей и гибкости юных метателей.
2. Разработать рациональные методы использования упражнений на гибкость на занятиях легкой атлетикой.
3. Выявить эффективность воздействия экспериментальных упражнений на развитие гибкости у юных метателей.
4. На базе СК «Олимпиец» для эксперимента была обследована группа из 10 метателей (5 мальчиков, 5 девочек).

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности юных метателей до эксперимента

Упражнение	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места	2.60	2.20
Бросок ядра вперед	14.20	12.30
Бросок ядра через голову назад	15.50	13.20
Толкание ядра с места	13.80	12.10
Рывок штанги	50	30
Наклон вперед	+7	+11
Шпагат поперечный	22	18

Затем в разминку были включены специальные упражнения на гибкость. Занятия проводились трижды в неделю в рамках разминки перед основной тренировочной нагрузкой и после нее. В методику входили упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава, плечевого пояса, коленного сустава и позвоночника. Все упражнения выполнялись в умеренном темпе.

После окончания эксперимента произошли следующие изменения.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юных метателей после эксперимента

Упражнение	Юноши	Девушки
Прыжок в длину с места	2.75	2.33
Бросок ядра вперед	14.80	12.60
Бросок ядра через голову назад	16.50	14.00
Толкание ядра с места	14.30	12.30
Рывок штанги	60	35
Наклон вперед	+11	+16
Шпагат поперечный	18	14

По результатам проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Методика развития гибкости для юных легкоатлетов должна включать в себя упражнения статического характера для всех основных суставов: тазобедренного, плечевого, коленного, позвоночного столба.
2. Применяться данная методика должна не менее трех раз в неделю в подготовительной части (в разминке) и в заключительной части тренировочного занятия.
3. Применение упражнений на гибкость оказывает положительное влияние на развитие физических способностей метателей.

Список использованной литературы:

1. Алтер, М.Д. Наука о гибкости: пер с англ. / М.Д. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М: Просвещение, 1990. – 287 с.