

УДК 796.433.4

О ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

П. С. Филончик (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *В. В. Шутов*,

канд. пед. наук, доцент

Проведено исследование, в котором приняли участие метатели молота группы спортивного совершенствования (1 разряд, КМС) ($n = 10$) Государственного специализированного учебно-спортивного учреждения «Могилевский областной центр олимпийского резерва по легкой атлетике и игровым видам спорта»

в возрасте 17–19 лет (юниоры). Были сформированы две группы спортсменов, различающихся объемом тренировочной нагрузки. Первая группа (контрольная) ($n = 5$) занималась по традиционной схеме тренировочной нагрузки для метателей молота, а для представителей второй группы (экспериментальной) ($n = 5$) были внесены изменения в методику спортивной тренировки, а именно, использования количества скоростно-силовых и бросковых упражнений по отношению к средствам силового характера.

В начале подготовительного периода годичного тренировочного цикла метателей молота был проведен контроль технической и специальной физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Общая продолжительность эксперимента составила 4 месяца.

При использовании традиционной схемы тренировочной нагрузки в подготовительном периоде ключевой акцент отводится основным и вспомогательным упражнениям силовой направленности, а скоростно-силовой и бросковой подготовке уделяется недостаточное внимание [1], что, вероятно, не позволяет спортсменам достигать высоких спортивных результатов, ввиду недостатка технической подготовки.

В процессе исследования для спортсменов экспериментальной группы был снижен объем средств общей и вспомогательной силовой подготовки и увеличен бросковой и скоростно-силовой, что позволило оптимизировать структуру двигательных действий в процессе выполнения соревновательного упражнения и улучшило спортивные результаты.

Литература

1. **Лутковский, В. Е.** Алгоритм индивидуального управления технической подготовкой квалифицированных метателей молота / В. Е. Лутковский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5(63). – С. 46–48.