

ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

А. А. Максименко (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Н. Б. Панасюк*,
доцент

В процессе организации тренировочного процесса метателей молота интерес вызывает проблема распределения объема специально-подготовительных и собственно соревновательных упражнений в подготовительном периоде, главной задачей которого является повышение уровня технической и физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов в процессе соревнований.

Педагогический эксперимент включал в себя изучение особенностей варьирования объема тренировочной нагрузки в процессе подготовительного периода. Он был проведен с октября 2024 по февраль 2025 года на базе Могилевского областного центра олимпийской подготовки по легкой атлетике и игровым видам спорта. Суть эксперимента заключалась в повышении эффективности методики бросковой и скоростно-силовой подготовки. В нем приняли участие метатели молота 16-18 лет, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Были исследованы показатели: бег 30 м, прыжок в длину с места, рывок штанги, приседания со штангой на спине, бросок ядра вперед (6 кг), бросок ядра спиной (6 кг), метание молота (6 кг).

Проведенные предварительные исследования показали, что при традиционной схеме тренировочной нагрузки в подготовительном периоде чрезмерно много внимания уделяется основным и вспомогательным средствам силовой подготовки, в то время как упражнения скоростно-силовой и бросковой направленности применяются в недостаточном количестве, что и не позволяет спортсменам достигать более высоких спортивных результатов в соревновательном упражнении.

В процессе эксперимента мы увеличили объем упражнений скоростно-силовой и бросковой подготовки по отношению к силовой в опытной группе.

Такое планирование спортивной тренировки в подготовительном периоде обеспечило достоверный прирост показателей скоростно-силовой подготовленности и позволило оптимизировать структуру двигательных действий в процессе выполнения соревновательного упражнения.

Анализ результатов в конце педагогического эксперимента показал, что достоверная разница в пользу спортсменов экспериментальной группы выявлена по шести из семи исследуемых показателей: бег 30 м, прыжок в длину с места, рывок штанги, бросок ядра вперед (6 кг), бросок ядра спиной (6 кг) и метание молота (6 кг).

Акцентированное увеличение объема средств бросковой подготовки метателей молота группы спортивного совершенствования в подготовительном периоде годичного макроцикла позволило улучшить спортивные результаты. В соревновательном упражнении метание молота 6 кг спортсмены экспериментальной группы показали результат 58,36 м, в контрольной группе средний показатель в этом упражнении составил 54,62 м.

Таким образом, предложенная программа распределения объема тренировочной нагрузки в подготовительный период у метателей молота может применяться как наиболее рациональный и эффективный подход к организации тренировочного процесса.

Литература

1. **Врублевский, Е. П.** Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ. / Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2006. - 100 с.
2. **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.