

СЕКЦИЯ 5 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

В. Н. Белякова, Н. Б. Панасюк
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В данной статье рассматриваются различные методики развития силы у дискоболов юношей на этапе начальной специализации. Приводится комплекс упражнений для развития силы.

Ключевые слова: метание диска, методика, скоростно-силовые качества, юноши.

Современная соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к спортсменам, которым просто необходимо обладать высоким уровнем подготовленности не только тактической, психологической, теоретической и технической, но и физической, особенно если спорт предполагает большое значение этого вида тренировок. Современные метатели работают над развитием своей силы каждый день. Силовые упражнения подбираются в соответствии с динамической структурой и сходным характером нервно-мышечной работы при метании диска. Для развития абсолютной силы используются различные веса (от 5-килограммовых стержней до штанги весом 200–230 кг). В специальных силовых упражнениях и упражнениях по метанию также используются различные снаряды (ядра весом 3–5 кг, диски весом 2–3 кг, железные палки весом 3–4 кг длиной 30–34 см, блокирующие устройства). Рекомендации по выполнению силовых упражнений

1. Силовые упражнения должны в первую очередь воздействовать на группы мышц, которые несут нагрузку при метании диска. К ним относятся: а) сгибание и растяжение мышц спины; б) сгибание и растяжение мышц бедра; в) сгибание и растяжение мышц голени; г) сгибание и растяжение мышц рук и плечевого пояса; (а) мышцы груди.

2. При выполнении силовых упражнений необходимо овладеть техникой их выполнения, которая позволит вам тренироваться с большим весом и избежать травм.

3. Чтобы развить силу, упражнения следует выполнять в медленном темпе, потому что мышцы испытывают одинаковое усилие на протяжении всей работы (сокращение и расслабление), а значит, они дольше находятся в напряженном состоянии.

4. Количество повторений в группе должно быть не менее 4–5 и не более 8–10. Следует помнить, что многократное повторение увеличивает продолжительность мышечного напряжения и является одним из главных условий развития силы. Избыточный вес вызывает большее напряжение в мышечных волокнах, но оно недолговечно.

5. Поднятие максимального веса проводится только один раз в месяц в качестве контрольного теста, после прохождения которого составляется месячный план выполнения этого силового упражнения по объему и интенсивности.

6. Энергетическая нагрузка постепенно увеличивается как по объему, так и по интенсивности (увеличивается вес нагрузки). В подготовительный период вы должны стремиться сделать 10 повторений за один подход, при этом вес снаряда не должен превышать 65% от максимального веса. В период соревнований количество повторений уменьшается (но не менее четырех), а интенсивность увеличивается (но так, чтобы при увеличении веса нагрузки также можно было делать не менее четырех повторений).

7. В подготовительный период силовая тренировка проводится после отдыха, за которой следует техническая тренировка. В соревновательный период силовая тренировка проводится после технической тренировки.

Все специалисты сходятся во мнении, что одним из основных направлений в тренировках дискобола должна быть силовая тренировка, и что без нее невозможно добиться высоких результатов. Некоторые упражнения выполняются лежа и сидя, чтобы не перегружать позвоночник. Часто используются большие веса [2].

В дополнение к упражнениям с гантелями, которые в основном развивают абсолютную силу, американские метатели широко используют специальные силовые упражнения. Это включает в себя бросание утяжеленного диска с места и из-за поворота, имитацию финала с растяжением резины или амортизатора, а также использование специального оборудования для выполнения движений бедрами, бросков руками и т. д.

Методы силовых тренировок для юных метателей имеют два основных направления: первое направление в основном предусматривает использование силовых тренажеров общей силовой направленности в объеме 60% от общего объема силовых тренировок. Локальные

упражнения занимают около 30-40%. Этот метод силовых тренировок аналогичен тренировкам спортсменов более высокого класса, но соответствует возрасту занимающихся объемом и интенсивностью силовых упражнений. Эти методики в настоящее время используются в детско-юношеских спортивных школах. Особенностью второго направления является преобладание специальных силовых упражнений с локальным воздействием 60 %. До 30 % от общего объема силовых тренировок приходится на общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения для развития мышечной силы, которые принимают самое активное участие в метании диска, чаще всего используются юными дискоболами.

1. Для сгибателей и разгибателей мышц спины – наклоны вперед с гантелями, ноги вместе.

2. Для грудных мышц – в положении лежа на скамье или гимнастическом коньке – разведение рук с блинами от штанги.

3. Для мышц ног, спины, рук и груди – растяжка спины, подъем на носки с одновременным подниманием и разведением рук с блинами от штанги.

4. Для мышц плечевого пояса и грудной клетки – «бабочка» (левая нога вперед) – вращательные движения руками с блинами от штанги, поднимание рук с отягощениями вверх через стороны, жим лежа.

5. Для мышц рук – поочередное выжимание гантелей, отжимания на брусьях без гантелей и с гантелями лежа на скамье на животе, подтягивание рук с гантелями к груди под углом.

6. Для проработки мышц рук и туловища передача блина партнеру, сидя спиной друг к другу.

7. Для мышц туловища – вращение блина над головой вправо и влево; упражнения с гирями; наклоны с гирями, повороты туловища и таза.

8. Для мышц брюшного пресса наклоны вправо и влево, держа блин на прямых руках.

9. Для мышц-разгибателей и сгибателей бедра – приседания со штангой на плечах; выпрыгивания со штангой на плечах; полуприседания со штангой на плечах с большим весом.

10. Для всех групп мышц – имитация основного движения с отягощениями в обеих руках; рывок штанги; толчок штанги; взятие штанги на грудь, рывок одной рукой [1].

Основными упражнениями для развития необходимых качеств у метателей диска являются сам бросок. Однако, используя только это упражнение, невозможно должным образом и за более короткий про-

межуток времени развить необходимые качества, чтобы метатель мог показать высокие спортивные результаты. Необходим ряд упражнений, которые предъявляют более высокие требования к телу при проявлении силы отдельных мышц или создают предпосылки для появления большей скорости движений или силы усилий, ловкости и т. д.

Спортивная тренировка может привести к значительному успеху, если она правильно организована, проводится в соответствии с планом и системой, основанными на передовом практическом опыте и науке.

Список литературы

1. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А.П. Бондарчук. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: [монография]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.