

Специальная физическая подготовка метателей с ПОДА Власенко Е.М.

ГБУ ДО «ДЮСАШ им. Олимпийского чемпиона В.А. Капитонова»

Аннотация. Проблема подготовки атлетов высшего класса, особенно в метаниях, очень актуальна. Результаты научных исследований и практика свидетельствуют о том, что достижения высоких показателей во многом обусловлено уровнем технического мастерства. Растущая конкуренция в метательных дисциплинах заставляет тренеров особенно серьезно заниматься специальной подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: тренировка, СФП, метания, спортсмен с ПОДА.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению определенного вида легкой атлетики. Для этого используются упражнения в избранном виде (в данном случае в метаниях) и специально-силовые.

СФП легкоатлетов должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики в целом.

Если со специальной подготовкой обычных спортсменов все более или менее понятно, то с появлением у нас метателей с поражением опорно-двигательного аппарата, встал вопрос о том, что нужно адаптировать общепринятые упражнения под них, а зачастую и находить новые.

Метатель с ПОДА выступает на соревнованиях стоя, так же как здоровый спортсмен, или сидя, при невозможности выполнять метание в вертикальном положении. Для тех, кто выступает стоя, не всегда подходят упражнения, которые мы обычно применяем в практике работы со здоровыми спортсменами. Происходит это ввиду того, что у ребят с ПОДА та или иная часть тела не может производить движения в полном объеме, либо совсем отсутствует. У метателей-колясочников и тяжелых форм ДЦП проходят соревнования сидя. Для этого каждый спортсмен изготавливает под себя станок для метаний, представляющий из себя высокий стул с жестким шестом для хвата рукой.

Метатели, имея дело с тяжелыми легкоатлетическими снарядами, в своей подготовке значительное время уделяют развитию силы. Но нужна не просто сила. Особое значение приобретает сила «быстрая». Важно не только иметь большую силу, но нужно уметь реализовать ее в короткий промежуток времени. Следовательно, в этом случае необходимо иметь в

виду и быстроту движений метателя. Поэтому, одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в легкоатлетических метаниях является скоростно-силовая подготовка спортсмена. Под скоростно-силовой подготовкой принято понимать эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учетом возраста, спортивного стажа, особенностей избранного вида метаний и особенностей здоровья спортсмена.

Физическая подготовка подчинена технической. Существует тесная связь между обучением, с одной стороны, и развитием физических качеств - с другой. В течение многих лет техника метаний совершенствовалась на основе большого опыта тренеров и спортсменов. Резервы повышения дальности метания заключаются в более эффективном использовании силы спортсмена, что возможно, во-первых, при рациональной работе мышц, во-вторых, при движении снарядов по оптимальной траектории, на которой действие на снаряд происходит с наибольшей силой, и, в-третьих, при выбросе снаряда под правильным углом.

Специальная работа у метателей делится на:

- собственно метания;
- бросковую работу с различными снарядами;
- имитации основного движения;
- силовые упражнения специального характера.

Собственно метания производятся со снарядами легкого, тяжелого и основного веса, используя как обычные для метателя движения, так и различные упражнения, например, толкание ядра стоя на колене, метание диска с малым замахом, метание копья двумя руками.

Веса снарядов варьируются в зависимости от поставленных задач на данное тренировочное занятие и на данный этап подготовки. Когда нужна скорость, используем легкие снаряды. Когда работаем над силой – тяжелые. Техническое мастерство оттачивать лучше со снарядами основного и тяжелого веса. Непосредственно перед соревнованиями, метаем легкие и основные веса. В процессе подготовки используются так называемые вариативные тренировки, когда метают снаряды разных весов и в различной последовательности. Это дает возможность обмануть свой организм и выполнять движения со скоростью или силой, которая соответствует более легкому или более тяжелому снаряду. Пример таких тренировок в толкании ядра: 3,5кг+4кг+3,5кг. Этот набор позволит толкать ядро 4кг со скоростью меньшего по весу ядра.

Упражнения подбираются для отработки определенных элементов движения. Если есть проблемы в приложении силы, то усложняем движение, делаем его подъемом с колена, удлиняем или укорачиваем замах, увеличиваем количество поворотов, скачков, сидячих спортсменов сажаем на более низкую опору, выполняем метание лёжа. Если

существуют проблемы, связанные с углом вылета снаряда, то используем толкание и метание через опору. Чтобы отработать финальный выпуск снаряда, выполняем упражнения без использования разгона.

Бросковая работа осуществляется с мячами разного веса, со снарядами не основных видов метаний, а так же с различными предметами. Во время этой работы стоит задача сделать максимально большой объем метаний и довести до автоматизма тот или иной элемент основного движения. Как правило, бросковая работа более эмоциональная, чем метание основных снарядов. Это дает возможность сделать большее количество повторений. В этот раздел подготовки хорошо включать различные игры с метаниями. Во время игр на эмоциях, очень хорошо отрабатываются даже самые сложные элементы. Для этого подходят такие игры как: «Перестрелка», «Лапта», «Убери камни со своего огорода», «Вышибалы», «Пятнашки» и др. При чем, играть любят как дети, так и взрослые. Во все эти игры могут играть и спортсмены с ПОДА

Имитации – основа технической подготовки метателя. Это самая сложная часть учебно-тренировочного процесса. Она требует максимальной сосредоточенности и правильного понимания того, чего спортсмен хочет добиться. Имитации делают как всего движения в целом, так и отдельных частей. Выполняются: без снарядов, с использованием предметов, с различными эспандерами и на тренажерах. Производятся на месте и с продвижением. Темп выполнения движений варьируется в зависимости от поставленных задач. Для имитаций движение метателя можно разбивать на любое количество малых частей, чтобы была возможность отработать те элементы, которые вызывают основные затруднения.

Силовые упражнения специального характера осуществляют со штангой, гантелями, гирями, манжетами-утяжелителями и т.д. Они либо повторяют движение метателя, либо имеют прикладной характер. Например, делая выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах, спортсмен работает над движением ног в финальном усилии при выпуске снаряда. Широко применяются различные жимовые упражнения для толкателей ядра или вращательные движения для дискоболов. С грифом от штанги делают силовые имитации. Очень эффективно для работы метателя, если сначала упражнение делается со штангой, а потом оно производится со снарядом. Например, сначала жмут штангу стоя. А после этого – толкают ядро с места. Это позволяет перенести силу на основное движение метателя.

В процессе подготовки производится фото и видеосъемка. Делается анализ движений с помощью различных программ и приложений. Производятся просмотры отснятого вместе со спортсменами, обсуждаются ошибки в выполнении упражнения и пути их преодоления.

Процесс подготовки метателей с ПОДА немного отличается от подготовки спортсменов без особенностей здоровья. Это связано с тем, что не все движения такие метатели могут выполнить. К каждому спортсмену нужен только индивидуальный подход. Иногда приходится изобретать новые варианты движений, хватов снарядов. Особая проблема состоит в том, что сидячие спортсмены, после выполненной попытки, не могут сами приносить свои снаряды обратно, вынуждены ожидать своей очереди метать со станка, не могут сами вооружить штангу и нуждаются в страховке больше, чем все остальные спортсмены.

В связи с этим, чтобы максимально оптимизировать учебно-тренировочный процесс, используются различные приспособления такие как: страховочные ремни, дополнительные ножи для станка, батут для метания снарядов и т.д.

Многие упражнения выполняются на тренажерах. Самый востребованный тренажер для метателей с ПОДА – блоковая рама-кроссовер. На нем возможно делать не только силовые упражнения, но и имитации.

Отдельно хочется сказать про батут для метаний. Для спортсменов, которые метают сидя, это настоящая находка. С ним появилась возможность максимально увеличить объем бросковой работы.

В связи с особенностями развития, в копилку специальных упражнений постоянно добавляются новые. Важно так построить тренировочный процесс, чтобы у спортсменов не возникло привыкания и отвращения от использования одних и тех же упражнений. Нужна разнообразная подготовка. Самая большая сложность тут – работа с ребятами с поражением шейного и грудного отделов позвоночника. Объем их движений минимален (работают только руки). Путем варьирования работой рук во время выполнения метаний, стоит задача компенсировать отсутствие движений в поясничном и грудном отделах.

Метания – сложный технический вид легкой атлетики. Совершенная техника выполнения движений и высокие скоростно-силовые возможности – основная составляющая успеха в легкоатлетических метаниях. Без освоения техники целого движения и его элементов, без специальной физической подготовки скоростно-силовой направленности, современный метатель не сможет конкурировать на соревнованиях с ведущими спортсменами.