

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕТАНИЯХ

А. А. Жданович¹, В. А. Гришук²

¹Военная академия Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: zhdanovichanastasiya@gmail.com

²Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь

В статье рассмотрены особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных представителей легкоатлетических метаний в аспекте реализации ими интегрального потенциала технической и двигательной подготовленности. В результате исследования получен ряд количественных моделей организации соревновательного процесса толкателей ядра и метателей молота, позволяющих оптимизировать как тренировку метателей на этапе подготовки к главным соревнованиям сезона, так и тактику их непосредственной соревновательной деятельности.

Peculiarities of competitive activity of highly qualified representatives of athletics throwing in the aspect of their integral potential realization in technical and motor preparedness are considered in the article. As a result of the study, a number of quantitative models of organizing the competitive process of shot putters and hammer throwers have been obtained, which allow optimizing both their training at the stage of direct preparation for the main competitions of the season, as well as the tactics of their competitive activity.

Ключевые слова: легкоатлетические метания; соревновательная деятельность; толкатели ядра; метатели молота; удачные и неудачные попытки.

Keywords: athletics throwing; competitive activities; shot putters; hammer throwers; successful and unsuccessful attempts.

Введение. Анализ результатов значительного массива соревновательной практики сильнейших метателей Республики Беларусь в серии ответственных соревнований показал, что чаще всего именно отсутствие рационального планирования соревновательного процесса не позволяет им стабильно демонстрировать уже освоенный уровень технических результатов и лишает их возможности занять достойное место на пьедестале почета состязаний самого высокого ранга [1]. В этой связи изучение эффективности и надежности соревновательной деятельности метателей обусловлено поиском объективной информации о условиях сохранения ими высокого уровня специальной работоспособности в экстремальных условиях соревнований и разработкой соответствующих методов реализации своего психомоторного потенциала [2, 3]. Подобного рода исследования актуальны не только для высококвалифицированных представителей рассматриваемого вида легкоатлетических упражнений, но и начинаю-

щих спортсменов, приступивших к совершенствованию своего профессионального мастерства в различных видах метаний [4].

Оптимальное распределение психомоторного потенциала метателей в условиях соревнований чаще всего аргументируется индивидуальным восприятием отдельных случаев интересующего нас процесса, в то время, как практически отсутствует информация о реальных тенденциях, определяющих характер построения тактических схем [5, 6]. В силу этих обстоятельств цель настоящей работы состояла в определении статистических закономерностей использования метателями своих психических и двигательных возможностей в процессе соревновательной деятельности с учетом способа сообщения снаряду начальной скорости вылета. Предметом настоящего исследования явился процесс реализации специальной подготовленности элитных метателей молота и толкателей ядра, критерием которого был избран характер варьирования их лучшего результата в течение всего хода соревновательной борьбы.

Определение концентрации максимума реализации соревновательного потенциала в процессе состязаний производилось путем нахождения количества лучших результатов, приходящихся в исследуемых группах метателей на каждую попытку. Всего рассмотрено 582 соревновательных выступлений высококвалифицированных метателей молота и толкателей ядра.

Основная часть. Метание молота характеризуется как силовой вид метаний, поскольку в процессе сообщения снаряду высокой начальной скорости вылета на метателя действует значительная по величине центробежная сила. Кроме этого, при анализе полученного цифрового материала следует учитывать, на наш взгляд, факт недавнего появления женского метания молота в программе крупнейших соревнований, несомненно оказывающий свое влияние на многие стороны соревновательной деятельности спортсменов [7]. В этой связи, возможно, и наблюдаются определенные различия в характере распределения сильнейших попыток в различных гендерных группах (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение лучшего результата соревнования у элитной группы метателей молота в предварительных и финальных попытках

Вид	Пол	Попытки, %							
		Предварительные				Финальные			
		1	2	3	Сумма	4	5	6	Сумма
Метание молота	М n = 211	9,9	21,3	17,5	48,7	18,0	14,7	18,6	51,3
	Ж n = 64	10,9	28,1	9,3	48,3	18,8	17,3	15,6	51,7
	М + Ж n = 275	10,4	24,7	13,4	48,5	18,2	15,3	17,8	51,5

Значительная вариация распределения лучших результатов соревнования у мужчин и женщин, то есть различие в реализации своего психомоторного потенциала обнаружено у метателей молота во второй и третьей предварительных

попытках. В этой связи следует отметить, что подобное смещение акцентов практически не сказалось на суммарном показателе исследуемого критерия. Первая же попытка, как и во многих легкоатлетических упражнениях, в метании молота характеризуется наименьшим показателем максимальных результатов, которые по своим относительным характеристикам в гендерном аспекте практически не отличаются. Следовательно, и в этом виде легкоатлетических метаний начальная соревновательная попытка играет преимущественно адаптационную роль, во многом призванную осуществить специфические приспособительные реакции к реальным условиям состязаний.

В целом, максимальное количество лучших достижений, составляющее 24,7 %, в метании молота обнаруживается во второй попытке. Причем столь значительный подъем, величина которого равняется 14,3%, обеспечивается однопольным изменением результативности, как мужчин, так и женщин. Однако, следует отметить, что в данном случае вклад последних более весом, поскольку соотносительно он на 6,8% больше, чем у представителей мужского метания молота. Последующее же существенное уменьшение на 18,8 % парциальной величины лучших результатов в третьей попытке у женщин, реально аргументируется только необходимостью должного восстановления после максимальной реализации их психомоторного потенциала в предыдущем соревновательном упражнении. Метатели молота, возможно, в силу более оптимальной соревновательной практики, в данном повторении лишь незначительно уступают предыдущему соревновательному повторению, демонстрируют отставание всего лишь в 3,8%.

Суммарный показатель финальных попыток в двух группах метателей молота практически идентичен, однако и здесь мы обнаруживаем достаточно видимые тенденции использования своих потенциальных возможностей в аспекте половых различий. Последовательность распределения лучших результатов у женщин в финальной стадии соревнований наглядно демонстрирует постоянное, хотя и незначительное, снижение уровня специализированной подготовленности по мере приближения заключительной попытки. Мужская же группа метателей молота наивысший показатель лучших результатов демонстрирует в шестой попытке, что отвечает закономерности максимальной мобилизации психомоторных возможностей в заключительной попытке.

Толкание ядра. Двигательная структура толкания ядра, в связи с появлением вращательного способа разгона снаряда, значительно усложнилась и это, естественно, отразилось на характере соревновательной деятельности спортсменов в этом виде легкой атлетики. Однако представленные в табл. 2 количественные данные отражают характер комплексного использования двух вариантов разгона снаряда в процессе состязаний.

В группе мужчин исследуемый показатель в предварительной стадии соревнований выстраивается аналогично системе распределения метателей молота. Следует только отметить, что количественные показатели первых двух попыток в толкании ядра несколько выше, чем у их коллег, однако тенденция максимальной реализации интегральной подготовленности метателей во второй попытке здесь также сохраняется.

Таблица 2 – Распределение лучшего результата соревнования у элитной группы толкателей ядра в предварительных и финальных попытках

Вид	Пол	Попытки, в %							
		Предварительные				Финальные			
		1	2	3	Сумма	4	5	6	Сумма
Толкание ядра	м n = 263	12,9	23,6	15,2	51,7	13,3	15,9	19,1	48,3
	ж n = 44	20,9	20,9	13,9	55,7	20,9	13,9	9,5	44,3
	м + ж n = 307	16,9	22,3	14,5	53,7	17,1	14,9	14,3	46,3

Финальная же часть соревнований у мужчин выстроена более логично. Здесь обнаруживается постоянный рост лучших результатов в течение трех заключительных повторений соревновательного упражнения. Это отражает устойчивую тенденцию максимальной реализации своих психомоторных возможностей от попытки к попытке.

Схема распределения высших достижений соревнования у женщин также во многом аналогична представительницам метания молота. Однако здесь заметно существенное отличие этого показателя первой попытки. Возможно оно объясняется более простой двигательной структурой толкания ядра и условиями его соревновательной деятельности. Такую же природу может иметь и существенный перепад значений четвертой и шестой попыток финальной части соревнований, отражающий в этом аспекте постоянную нацеленность на максимум проявления своих двигательных возможностей, но также свидетельствующий и о снижении уровня специальной выносливости спортсменок.

Таким образом, объективизация знаний о реальных способах получения конечного продукта позволяет значительно расширить методические возможности практических специалистов в управлении как процессом создания, так и реализации соревновательной готовности представителей выделенных групп легкоатлетических метаний.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Рудских, А. Г. Уметь – еще не значит мочь / А. Г. Рудских // Спортивная панорама. – 2005. – 16 февр. – С. 5.
2. Плахтиенко, А. С. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, В. Н. Платонов, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: изд. 4-е, испр. и доп. / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
4. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
5. Буханцов, К. И. Метание диска / К. И. Буханцев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 56 с.
6. Бондарчук, А. П. Метание молота / А. П. Бондарчук. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.
7. Романов, И. Женщины и молот / И. Романов, В. Врублевский // Легкая атлетика. 1998. – №1–2. – С. 66–67.
8. Позюбанов, Э. П. Построение движений в толкании ядра : метод. пособие / Э. П. Позюбанов. – Минск : АФВиС, 2001. – 33 с.