

Черничкин Александр Дмитриевич  
тренер-преподаватель по лёгкой  
атлетике МБОУ ДОД ДЮСШ  
г. Вязьмы Смоленской области

## **Система подготовки и отбора метателей на первом этапе обучения (10 - 11 лет)**

Спорт как составная часть физической культуры, как средство и метод физического воспитания, и, наконец, как средство нравственного воспитания молодого поколения является одним из наиболее важных, действенных и надёжных способов формирования активной личности общества.

Спорт как вид деятельности, связанной с подготовкой спортсменов к соревнованиям, с точки зрения системной методологии, можно рассматривать как систему.

Решение проблемы подготовки метателей осуществляется путём совершенствования процесса формирования готовности метателей или, как ещё её называют, совершенствование системы подготовки (тренировки) метателей.

Основная цель тренировки – перевести психофункциональное и физическое состояние спортсмена с исходного уровня (11 лет) на новый качественный уровень, обеспечивающий достижения спортсменами более высокого спортивного результата.

В настоящее время подготовка метателя в начальной стадии определяется нормативными требованиями, которые предъявляются при переводе учащихся в следующую возрастную группу и предусматривают выполнение разрядных норм в избранном виде спорта.

Такое положение не только не способствует системному подходу к формированию метателя, но и невольно заставляет и тренеров, и учащихся форсировать подготовку в 12 – 17 лет, что в конечном итоге, не даёт спортсменам возможности полностью раскрыть свои способности и показать более высокий результат во взрослом возрасте.

Так в работах В.П.Филина и Н.А. Фомина говорится о том, что в возрасте 7 – 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, являющихся характеристикой быстроты. Быстрота и частота движений, также способность поддерживать их максимальный темп к 14 – 15 годам достигают значений, близких к предельным.

Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением мышечной чувствительности. Она достигает уже в младшем школьном возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечное ощущение, а отдельные упражнения в этом возрасте для них оказываются более доступными, чем для взрослых. В 14 – 15 лет способность к овладению сложной координации движений ухудшается по сравнению с этой способностью подростков 12 – 13 лет.

Установлено, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для заучивания новых движений, для пространственно-временного восприятия двигательных действий. В этом возрасте ребёнок только начинает ощущать степень мышечного напряжения при выполнении координированных движений. И наоборот, недостаточное использование двигательных возможностей младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование.

Данные анализа специальной литературы свидетельствуют о том, что решение проблемы спортивного отбора в метаниях специалисты рассматривают как один из важнейших факторов, основывающихся на генетических процессах, способствующих подготовке спортсменов высокой квалификации.

Были разработаны критерии отбора учащихся для занятий юношескими легкоатлетическими метаниями по морфо-функциональным признакам и показателям двигательных способностей. При этом установлено следующее:

- 1) метания предъявляют специфические требования, обуславливающие различия проявлений физических качеств,

- 2) только комплексное исходное тестирование морфо-функциональных признаков может служить критерием для оценки пригодности спортсмена к занятиям,
- 3) потенциальные возможности новичков могут быть определены лишь в процессе последовательного неоднократного контроля за развитием ведущих двигательных систем.

Спортивные способности во многом зависят от наследственных генетических признаков, т.к. в метаниях дальность полёта снаряда зависит главным образом от величины начальной скорости при вылете, начальная скорость – от длины пути приложения силы, длина пути – от величины радиуса вращательного движения на каждом её отрезке, а радиус вращения не что иное, как величина отдельного звена тела спортсмена.

Поэтому сильнейшие метатели имеют большие тотальные размеры тела. Если тотальные размеры в 11 – 12 лет определяются сравнительно легко путём обмера занимающихся и сопоставлении его роста с ростом родителей, то функциональные способности в этом возрасте определить трудно.

Метателям свойственен комплекс морфо-функциональных признаков физического развития, специфичный для каждого этапа спортивной подготовки. На первых этапах подготовки большое значение приобретают продольные размеры верхних и нижних конечностей, преимущественно длина плеч и бедра и их соотношения.

При отборе необходимо учитывать особенности развития занимающихся, для определения перспективности которых требуется продолжительный период наблюдения за их развитием. Необходимо предвидеть у занимающихся наступление активной фазы полового созревания, связанного со снижением темпа физического развития, снижением качеств быстроты, ловкости и силы. В этот период следует осторожно подходить к оценке двигательных возможностей учащихся, т.к. они могут привести к ошибочному заключению о перспективности занимающихся.

Проблема определения способностей в силу своей сложности и многогранности не исчерпывается только комплексом перечисленных качеств. Она включает в себя глубокое изучение школьников, динамику их спортивных результатов, отношение к тренировкам, проявление активности и самостоятельности, смелости, целеустремленности и других качеств и свойств, необходимых для достижения высоких и стабильных результатов в метаниях.

Процесс отбора и комплектования учебных групп целесообразно осуществлять в несколько этапов, которые условно разделяются на предварительный, основной и заключительный.

На предварительном этапе осуществляется первичный отбор школьников по результатам медицинского осмотра. Его задача состоит в том, чтобы исключить учащихся, которые по состоянию здоровья не могут заниматься интенсивными физическими нагрузками. В основе правильного вида метания лежит соответствие физических особенностей человека специфическим требованиям конкретного метания. Специфика метаний заключается в том, что для выполнения технических действий (целостных двигательных актов метаний) требуется проявление не одного, а комплекса физических качеств.

Преобладание какого-либо одного качества не гарантирует успешной спортивной деятельности. Для учащихся младших возрастных групп на предварительном этапе отбора предусматривается выполнение специальных подвижных игр. Наблюдение за действием учащихся в игровой обстановке позволяет определить насколько целесообразно применение ранее приобретенных двигательных навыков и умений. По тому, как проявляет себя учащийся в игре, можно в определенной мере судить о развитии у него быстроты движений, ловкости, двигательной сообразительности и других качеств, необходимых для метаний.

Наиболее ответственный – это основной этап отбора. На этом этапе с помощью системы контрольных показателей специалисты получают данные,

по которым можно судить о задатках юных спортсменов, а в процессе занятий выявить их способности.

Чтобы контрольные упражнения определяли истинную картину физического состояния будущего метателя, испытания следует проводить в форме соревнований. При организации испытаний необходимо строго соблюдать стандартность условий (место проведения, инвентарь и др.). Соблюдение этих условий при последующих испытаниях позволяет поставить результаты и получить объективную картину развития физических качеств, а в итоге можно будет с большей вероятностью судить о возможности учеников.