

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике №1 Невского района Санкт-Петербург

Методическая разработка

На тему: обучение технике метания

Исполнитель:
Тренер-преподаватель: Сеськин Ю.А.

Санкт-Петербург
2014 год

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Толкание ядра — соревнования по бросанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации.

Основы современной техники толкания ядра

Спортивная техника в настоящее время рассматривается большинством специалистов как специальная система движений, соответствующая особенностям данного вида спорта и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Достижение спортивных результатов в толкании ядра связано с конкретной целью - как можно дальше толкнуть ядро. Это зависит от многих факторов и в первую очередь от уровня технической подготовленности спортсмена.

В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения и действия. К базовым, относятся движения и действия составляющих основу техники толкания ядра, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил.

Дополнительные движения и действия - это второстепенные, элементы отдельных движений, которые характерны для конкретных спортсменов и связанные с их индивидуальными особенностями.

С точки зрения механики, теоретическая дальность полета ядра рассчитывается по следующей формуле

где,

S - спортивный результат (м);

v - скорость вылета ядра (м/сек);

α - угол вылета ядра (градусы);

g - ускорение силы тяжести (м/сек²)

Как видно из формулы, спортивный результат зависит в основном от трех составляющих: скорость, угол вылета и ускорение силы тяжести. Ускорение силы тяжести величина постоянная и равна 9,81 м/сек. Изменить её невозможно. Угол вылета ядра влияет на дальность его полета. Оптимальный угол вылета ядра находится в пределах 38-41°. Изменение угла вылета в зоне оптимальных величин в пределах 1-3° незначительное влияние на результат. Наибольшее влияние на спортивный результат имеет скорость вылета ядра. Она зависит от пола, возраста, квалификации и физической подготовленности спортсмена, а также от веса самого ядра.

ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

В настоящее время в спортивной практике легкоатлетов сложилось три способа толкания ядра: из исходного положения «бокком», «полубокком» и «спиной» к направлению толкания.

Для получения ясного представления об особенностях указанных способов кратко проанализируем каждый из них отдельно.

Способы держания ядра зависят от силы пальцев кисти и от подготовленности занимающегося. Ядро может располагаться: а) на ладони, б) на основании указательного, среднего и безымянного пальцев и на первых фалангах указательного, среднего и безымянного пальцев. Большой палец и мизинец поддерживают ядро сбоку (рис. 2.1).

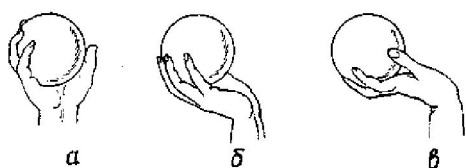


Рис. 2.1 - Способы держания ядра

Взятое в руку одним из этих способов ядро укладывается к боковой поверхности шеи, в области надключичной ямки. Учитывая изучаемый способ толкания, а также анатомическое строение руки, место ядра может быть либо ближе к уху (рис. 2.2, а), либо ближе к подбородку (рис. 2.2, в).

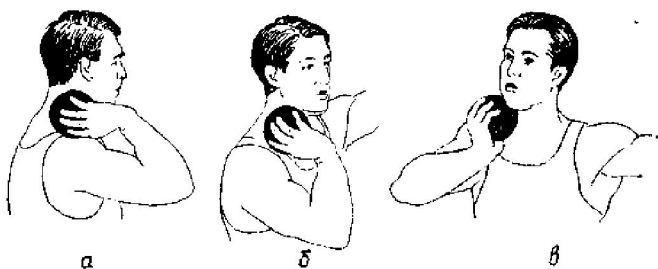


Рис. 2.2 - Размещение ядра около шеи

2.1 Техника толкания ядра из исходного положения «бокком» к направлению толкания

При толкании ядра этим способом легкоатлет встает у заднего края круга (рис. 2.4, а). Правая нога располагается вплотную к границе круга и стопа ставится перпендикулярно к диаметру круга, проходящему через центр сегмента. Левая нога размещается позади (15—20 см) правой. Тяжесть тела в основном приходится на правую ногу.

Ладонь правой руки обращена вперед. Предплечье и плечо правой руки находятся в одной плоскости. Рука сильно согнута в локте. Локоть правой руки опущен немного вниз и вперед. Туловище слегка наклоняется вправо. Плечо правой руки отведено примерно под

прямым углом к туловищу. Левая рука приподнята в сторону-вверх и свободно согнута в локте либо прямая. Голова слегка повернута вправо и накрывает подбородком ядро (рис. 2.3).

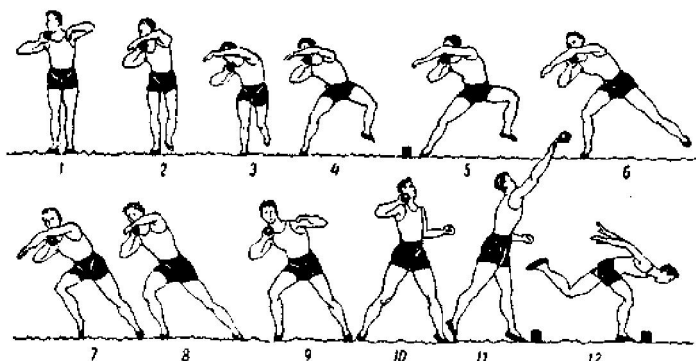


Рис. 2.3 - Техника толкания ядра из исходного положения „бокром" к направлению толкания

Перед началом скачка (рис. 2.3) легкоатлет переносит всю тяжесть тела на правую ногу. Правая нога при этом немного сгибается. Туловище еще больше наклоняется вправо. Левая рука больше вытягивается вперед. Освобожденная левая нога готовится к маху.

Следующим энергичным маховым движением левой ноги и сильным толчком правой ноги легкоатлет совершает скачок (рис. 2.3). В момент скачка, длина которого равна 80—90 см, правая нога энергичным подтягиванием, почти скользя подошвой по грунту, обгоняет туловище (рис. 2.3) и ставится на грунт с носка, либо сохраняя перпендикулярное расположение стопы к линии продвижения, либо разворачивая ее с носком немного наружу ($15—25^\circ$); причем стопа правой ноги должна опережать также колено. Левая нога, закончив мах, выпрямляется и ставится на грунт тотчас вслед за правой в 20—25 см от сегмента. Стопа левой ноги развернута носком в сторону толкания (рис. 2.4, а), ставится на линию продвижения немного позади правой ноги (на 15—20 см). Туловище в момент окончания скачка имеет наибольший наклон вправо (рис. 2.3). Правый локоть все время находится в плоскости продвижения. Левая рука еще больше сгибается. Угол между плечом правой руки и туловищем все время сохраняется прямой. Ось плеч имеет наклон, соответствующий примерно углу выталкивания ядра— 40° (рис. 2.3).

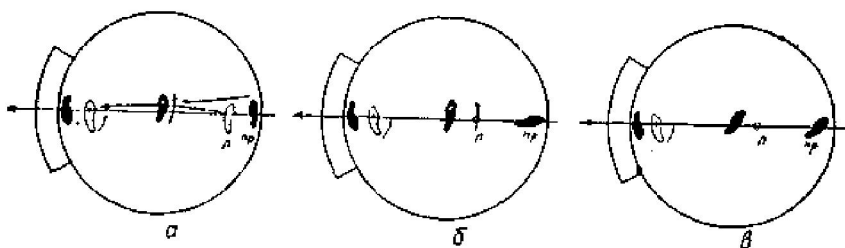


Рис. 2.4 - Схема расположения стоп при толкании ядра различными способами

Финальное усилие начинается сразу за постановкой левой ноги с выпрямления правой ноги и туловища во время продвижения всего тела вперед левым плечом (рис. 2.3); перед выпрямлением правая нога опускается на пятку, растягивая тем самым икроножные мышцы и готовя их к последующей работе (рис. 2.3).

К моменту окончания фазы «выпрямления» левая нога слегка сгибается в колене (рис. 2.3, (10)) и затем быстро выпрямляется, поднимая все тело вверх-вперед с одновременным поворотом таза и плеч влево. Левая рука в этот момент, сгибаясь в локтевом суставе, энергичным движением вниз — назад помогает быстрому выводу правого плеча вперед — вверх. Одновременно с выводом правого плеча вперед в толчок включается правая рука (рис. 2.3). Правая рука быстрым движением выталкивает ядро под углом 40—42°. Ладонь правой руки при окончании толчка должна быть направлена вперед и немного наружу. Заключительное давление на ядро производят пальцы правой руки при полном выпрямлении ног (рис. 2.3), левое плечо при этом не должно опускаться, а мышцы левой половины туловища должны быть закрепощены и левый локоть прижат к грудной клетке. Взгляд устремлен вверх-вперед, вслед за ядром.

После вылета снаряда толкающему ядро необходимо сохранить равновесие, чтобы не выскочить из круга. Для этого производятся быстрая перестановка правой ноги вперед до упора в сегмент и отведение левой ноги и рук назад с одновременным подседанием на правой ноге (рис. 2.3, (12)). Перестановка правой ноги может сопровождаться поворотом внутрь, как показано на рис. 2.4, а.

2.2 Техника толкания ядра из исходного положения «полубокком» к направлению толкания

Для выполнения толкания ядра этим способом легкоатлет встает в исходное положение (рис. 2.5, (1, 2)), ставя к направлению толкания правую стопу (рис. 2.4, в) примерно под углом 45°.

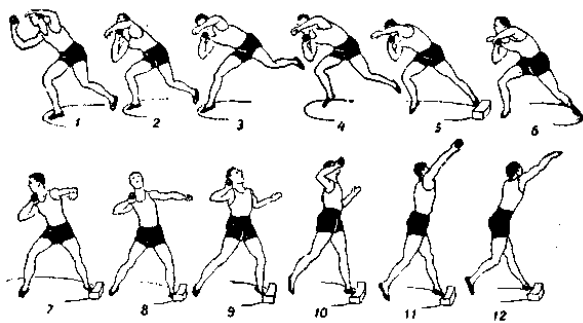


Рис. 2.5- Техника толкания ядра из исходного положения „полубокком" к направлению толкания

Правая нога согнута в колене в зависимости от силы ног: у учащихся, имеющих слабые ноги, сгибание будет меньше. Туловище наклоняется вперед — вправо, сгибаясь в тазобедренном суставе. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, поддерживает ядро, расположенное около шеи, ближе к подбородку.

Плечо правой руки располагается перпендикулярно к туловищу. Предплечье расположено вертикально. Локоть правой руки опущен вниз и находится точно под ядром, немного правее колена. Левая рука, слегка согнутая в локте, вытягивается в сторону-вперед и закрывает грудь метателя. Плечи развернуты примерно под углом 45° к направлению толкания,

левое плечо немного выше правого. Голова слегка приподнята и накрывает ядро подбородком. Взгляд обращен в противоположную толканию сторону. Левая нога, закончив предварительный мах, готовится к основному маху, за которым следует скачок.

Скачок совершается (рис. 2.5) за счет энергичного маха левой ногой в сторону — назад и сильного отталкивания правой ногой. Правая нога, оттолкнувшись, быстрым скользящим движением подтягивается по направлению скачка и к моменту постановки на грунт немного опережает туловище. После скачка первым касается опоры носок правой ноги, причем положение стопы аналогично исходному. Левая нога к окончанию скачка выпрямляется и ставится в упор вслед за правой, около самого сегмента; стопа развернута немного наружу (рис. 2.4). В момент выполнения скачка туловище имеет наибольший наклон вправо-вперед вследствие ускоренного движения ног и таза; локоть правой руки должен двигаться все время в плоскости, соответствующей направлению скачка и толкания; левая рука, выпрямляясь еще больше, вытягивается в противоположную сторону; голова сохраняет первоначальное положение. К моменту окончания скачка, т. е. после приземления ног, туловище немного выпрямляется.

В тот момент, который соответствует постановке левой ноги на грунт, начинается фаза «выпрямления». В начале «выпрямления» правая нога опускается на всю ступню. Левая рука, сгибаясь в локте, опускается ниже головы (рис. 2.5). Для этого способа характерно то, что в момент «выпрямления» толкатель оказывается в положении полуповорота по направлению толкания (рис. 2.5). И только после окончания «выпрямления» начинается поворот правого бедра, таза и всего туловища с продвижением вперед через ось: левая нога — левое плечо (рис. 2.5). При этом левая нога в начале поворота немного сгибается (рис. 2.5), а затем, в момент выхода правого плеча вперед-вверх и включения в работу правой руки (рис. 2.5), резко выпрямляется и способствует подъему всего тела вверх-вперед. В этот же момент правая нога, поворачиваясь внутрь, поднимается на носок с пяткой, развернутой наружу-вверх. Левая рука, продолжая опускаться вниз, энергично отводится влево — назад, сгибаясь еще больше в локте. Левое плечо в момент финального усилия не должно опускаться вниз — влево, а вся левая часть туловища должна быть закреплена — это создает хорошие условия для завершения финального усилия и для работы правой руки. С поворотом плеч голова также поворачивается влево, и в момент работы правой руки и окончательного давления пальцами правой кисти на ядро голова слегка приподнята вверх и взгляд обращен на правую кисть. В тот момент, когда ядро выталкивается пальцами руки, все тело спортсмена вытягивается вверх-вперед, как бы следуя за ядром (рис. 2.5). Локоть правой руки в продолжение заключительного усилия следует за ядром, не опускаясь. Ладонь правой руки при окончании толчка повернута наружу и немного вперед.

После толчка необходимо сохранять равновесие. Варианты сохранения равновесия могут быть такими же, как и в предыдущем способе (рис. 2.4).

2.3 Техника толкания ядра из исходного положения «спиной» к направлению толкания

Перед началом толкания ядра этим способом легкоатлет встает к заднему краю круга. Исходное положение (рис. 2.6, (1)): стопа правой ноги ставится на линию, соответствующую направлению скачка (рис. 2.4, б), правая нога слегка согнута в колене; тяжесть тела располагается на правой ноге; левая нога свободно поставлена носком назад, против пятки правой ноги, примерно на расстоянии 40—50 см; ядро находится у поверхности шеи и накрывается подбородком; плечо правой руки, так же как и при других способах толкания, расположено под прямым углом к туловищу, предплечье находится в вертикальном положении, локоть опущен вниз и находится под ядром.

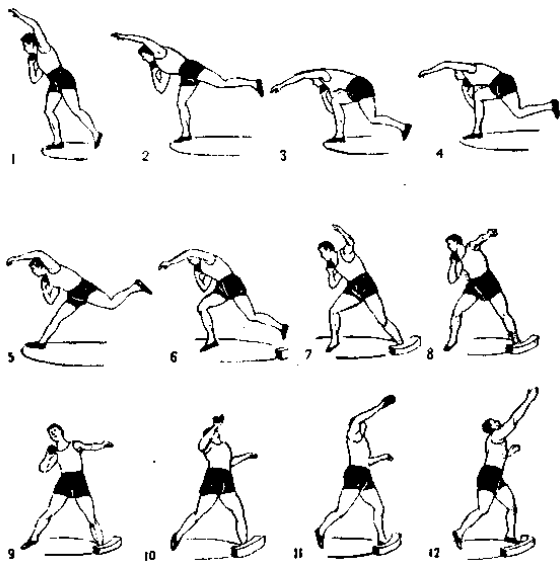


Рис. 2.6 - Техника толкания ядра из исходного положения «спиной» к направлению толкания

Совершая предварительный мах перед толчком, спортсмен поднимает левую ногу назад, почти прямую (рис. 2.6, (2)), вытягивая ее в одну линию с туловищем и левой рукой. Туловище при этом значительно наклоняется вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, и поворачивается спиной к направлению толкания. Правая нога в момент маха выпрямляется в коленном суставе. Положение правой руки и туловища, а также левой руки не меняется. Ядро значительно выдвигается за пределы круга, что способствует увеличению пути приложения силы к снаряду.

После окончания предварительного маха следует сильное сгибание правой ноги в колене (рис. 2.6, (3)). Туловище, еще больше наклоняясь вперед, принимает почти горизонтальное положение, при этом грудь касается правого бедра. Локоть правой руки сильно опускается вниз около колена правой ноги. Ядро расположено над правым носком. Левая рука вытягивается далеко за пределы круга. Левая нога, немного согнутая в колене, не подтягивается к правой, как это делается при двух первых способах толкания, а оставляется далеко сзади.

Скачок производится за счет мощного отталкивания правой ногой и маха левой ногой (рис. 2.6 (4, 5, 6)). Во время скачка туловище немного выпрямляется. Правая нога ставится после скачка на носок с разворотом стопы пяткой наружу примерно под углом 45° . При этом сохраняется первоначальное положение плеч. Левая нога, развернутая стопой наружу, ставится к сегменту (рис. 2.4, б).

Фаза «выпрямления» начинается с продвижения спиной вперед (рис. 2.6, (7)), затем следует небольшой поворот и продвижение полубоком (рис. 2.6, (8)); выпрямление заканчивается в положении «бок» к направлению толкания. За время «выпрямления» левая рука, сгибаясь в локте, опускается вниз, голова поворачивается влево. С окончанием фазы «выпрямления» начинается поворот и вывод вперед всей правой половины тела за счет поворота правой ноги на носке пяткой наружу-вверх и вывода правого бедра вперед. Правое плечо, проходя вперед, поднимается выше левого. Левый локоть прижимается вниз-назад к туловищу, что еще больше способствует выходу правого плеча вперед-вверх и работе правой руки.

Окончание финального усилия характерно полным выпрямлением ног метателя и быстрой работой правой руки (рис. 2.6, (11, 12)). Сохранить равновесие можно либо перескоком на правую ногу с разворотом правой стопы внутрь и активным отведением левой ноги назад, либо подтягиванием правой ноги вперед и отведением таза назад-вниз с одновременным подседанием.

Общим требованием к технике всех описанных способов толкания ядра является прямолинейное продвижение ядра от начала скачка до его окончания с последующим подъемом в финальном усилии. Движение толкателя должно ускоряться от начала скачка до момента вылета ядра.

Длина скачка при всех способах толкания зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. У новичков скачок может быть коротким (40—50 см), у квалифицированных толкателей он будет больше (70—90 см).

Начало скачка при всех способах толкания зависит от индивидуальных способностей. Оно может быть: а) без предварительного маха, б) с одним предварительным махом, в) с двумя и более предварительными махами. Нога, выполняющая мах, должна двигаться в направлении скачка.

Этапы обучения спортивной технике

Процесс обучения спортивной технике подразделяют на ряд этапов. Большинство исследователей проблемы обучения в спорте выделяют три этапа:

ознакомления с изучаемым спортивным упражнением или его отдельными подсистемами;
овладения техникой предмета обучения;
совершенствования в его выполнении.

В большинстве случаев обучению спортивной технике предшествует этап подготовки, задачи которого:

определить способности занимающихся к данному виду спорта;
сформировать активно положительное отношение к занятиям;
обеспечить физическую подготовленность - основание для овладения техникой данного спортивного упражнения;
способствовать развитию координации движений.

Средства решения задач для данного этапа - разнообразные двигательные действия, не всегда сходные по структуре с избранным видом спорта.

На первом этапе, который продолжается от одного до нескольких занятий, главная задача - сформировать целостное представление о технике данного спортивного упражнения, характерном для него ритме.

Второй этап длится от нескольких недель до года и более. Его основные задачи:

создать четкие представления о кинематических, динамических и в особенности ритмических параметрах изучаемого движения;
овладеть спортивной техникой в такой мере, чтобы быть способным выполнять изучаемые действия в целом, но в упрощенных условиях;

способствовать развитию двигательных способностей, проявляющихся в изучаемом спортивном упражнении;

К третьему этапу обучения следует переходить, когда спортсмен станет способен сохранять стабильную технику спортивного упражнения, выполняя его с вариативными усилиями в оптимальных условиях.

Основные задачи третьего этапа, который продолжается так долго, как долго спортсмен стремится повысить (или сохранить) достигнутые им результаты:

совершенствовать требуемую структуру и ритм движений, характерный для данного спортивного упражнения при выполнении его с максимальными усилиями в вариативных условиях; способствовать стабилизации спортивной техники.

Этапы обучения повторяются в учебно-тренировочном процессе спортсменов любой квалификации несколько раз. Как только поставлена задача, добиться большего совершенства в выполнении спортивного упражнения, внести какой-либо новый элемент в технику или изменить ранее усвоенное действие, тренер и спортсмен, возвращаясь к решению задач, характерных для первых этапов обучения, а иногда и к этапу подготовки

Правила проведения соревнований по метаниям

Толкание ядра производится из круга. Спортсмен толкает ядро от плеча одной рукой с места или с поворота из статичного положения. Перед началом попытки ядро должно быть зафиксировано у шеи или подбородка. Во время толкания кисть руки не должна опускаться ниже этого положения, а ядра не должно отводиться за линию плеч (замах).

Требования к выполнению специальных упражнений для совершенствования техники толкания ядра:

1. Спортсмену и тренеру необходимо иметь точное двигательное представление о выполняемом движении.
2. В разминке или тренировочном процессе предлагаемые упражнения выполняются в строго определенной последовательности.
3. Упражнения должны логично и последовательно объединяться друг с другом и моделироваться с тем, чтобы в конечном итоге была возможность выполнять целостное (соревновательное) движение.
4. Упражнения должны рассматриваться в свете единства формы и содержания.

Комплекс упражнений

Упражнение 1. Толкание ядра вниз на землю выполняется поочередно правой и левой рукой с целью разминки мышц и связок лучезапястного сустава, мышц и связок кисти и попадания в ось снаряда.

Упражнение 2. Из исходного положения, показанного на рисунке 7, спортсмен выталкивает ядро строго вверх. Установка — активно разгибать правую ногу с поворотом правого бедра наружу и внутрь и одновременной пронацией (вращением) правой руки с целью активной и согласованной передачи усилий ядру. Образно движение можно сравнить с вкручиванием в потолок шурупа с левосторонней резьбой в скоростно-силовом режиме.

Упражнение 3. Ядро выталкивается из более низкой посадки, чем в предыдущем упражнении, приближенной к исходному положению толкания ядра с места.

Первоначально установка делается на «тягу» левой стопой с давлением на опору и переходом на разгибание ноги во всех суставах в направлении верхней точки левого плечевого сустава. Ядро выталкивается в одну плоскость с левой ногой, и акцент делается на ее быстром разгибании с попаданием в ядро, образуя одну линию.

Упражнение 4. Толкание ядра с места из классического исходного положения. Установка спортсмену — начинать работу левой ногой, как и в предыдущем упражнении, наслаивая на нее работу рук. У спортсмена должно создаваться ощущение, что он толкает ядро только за счет активной работы левой ногой с одновременным вращением плеч вокруг левого плечевого сустава.

Упражнение 5. Из исходного положения, как в 4-ом упражнении, начинается выполнение движений с установкой на активную работу стоп. Стопа левой ноги предельно быстро (с поворотом влево) опускается на пятку, правая стопа поднимается на свою переднюю часть стопы и работает в направлении движения голени, активно взаимодействуя с концентрированным разгибанием и поворотом правой ноги в сторону метания.

Упражнение 6. Толкание ядра с места. Моделируется целостное выполнение финального усилия. Толчок начинается со стоп (как в предыдущее упражнение) при согласованном и активном разгибании ног в область левого плеча, как бы образуя воображаемый треугольник (как показано на рисунке), вокруг вершины которого выполняется вращение плеч.

Упражнение 7. Вход в группировку выполняется с естественной ходьбы с учетом постановки левой ноги в центральную часть круга, а далее, шагая вперед с левой ноги на правую, необходимо как можно ближе поставить переднюю часть обода круга. Сгибая правую ногу, необходимо с одновременным сгибанием и подтягиванием левой ноги к правой создать устойчивое равновесие всех частей тела на вертикали опорной ноги.

Упражнение 8. После входа в группировку спортсмен безостановочно махом (маятникообразным движением) левой ноги на фоне разгибающейся правой разгоняет таз от плеч вдоль спины. После законченного отталкивания правой ногой голень подтягивается под таз с установкой как можно быстрее войти в двухопорное положение с безостановочным включением в работу стоп.

При выполнении упражнений целесообразно избирательно пользоваться ядрами различными по весу (от 4 до 8 кг), при этом необходимо учитывать спортивно-технический уровень подготовленности атлетов. Выполняются упражнения сериями, количество серий и повторений упражнений ориентировочно от 2—3 до 5—6 раз и более 9 (в зависимости от индивидуальных потребностей).

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания.

В спортивные школы зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в

котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать спортсмена.

Важнейшим фактором нравственного воспитания учащихся ДЮСШ и СДЮШОР является спортивный коллектив. Его формирование - это сложный педагогический процесс, в котором главная роль принадлежит тренеру. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха и праздников, совместное посещение крупных соревнований.

Действенным способом воспитательного воздействия на спортсмена является коллективное обсуждение его поведения (в случае если индивидуальная воспитательная работа тренера не достигает цели).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортшколе является тренер-педагог. Эффективная спортивная подготовка, всестороннее образование и воспитание юного спортсмена возможны лишь в том случае, если тренер постоянно находится в контакте со школой, родителями, всеми лицами, оказывающими влияние на развитие личности спортсмена. Для хорошего тренера характерны педагогический талант, строгость, энтузиазм и увлеченность делом. От его знаний, мастерства, воли, выдержки, уверенности и такта зависит не только результат тренировки и исход спортивного состязания, но и итог всей воспитательной работы.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменами задачи двигательного и интеллектуального совершенствования. Так, на ранних этапах многолетней подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на привитие интереса и преданности виду спорта, на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спорта. В дальнейшем следует переориентировать юного спортсмена на работу по совершенствованию всех сторон его подготовленности, на преодоление возрастающих трудностей при освоении больших по объему и высоких по интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, приобретение соревновательного опыта.

Важным разделом воспитательной работы является самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, осуществляемое в единстве с самоанализом, и самооценка личности. Следует обращать внимание на воспитание качеств, необходимых для совершенствования в видах спорта с индивидуальным характером соревновательной деятельности, каковыми являются легкоатлетические метания.

Главной задачей тренера является воспитание у спортсменов волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке невозможно достигнуть высот спортивного мастерства. С самого начала спортивных занятий необходимо воспитывать способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и

выступлений в соревнованиях. Умственному развитию спортсменов способствуют теоретическая подготовка, которая обязательно должна включать данные об опыте подготовки сильнейших зарубежных спортсменов в данном виде спорта (юноши, взрослые), совместная работа с тренером при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера. План должен включать следующие примерные темы бесед с юными спортсменами: спорт и труд; спорт и учеба; о дисциплине, долге, чести; о коллективе, дружбе, товариществе; о воле и мужестве; о внешней и внутренней красоте человека; о чести и достоинстве спортсмена.

Учет эффективности (предварительный, текущий, итоговый) воспитательной работы в спортивной школе осуществляется путем педагогических наблюдений, изучения письменных материалов и записей данных учета. С позиций комплексного подхода необходимо выявлять следующие стороны воспитанности юного спортсмена: нравственную, эстетическую, активную жизненную позицию. Трудовое воспитание должно стать стержнем всей системы воспитания юного спортсмена. Критерием трудовой воспитанности является трудовая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, ее эффективность и качество.

8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.