

УДК: 796.015.686-055.2:796.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ

Примаченко Прасковья Викторовна, студент, Шеренда Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, зав. кафедрой спортивных дисциплин, Гомель, Беларусь
primacenkop@gmail.com

Аннотация. В статье представлено примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемая программа для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки.

Ключевые слова: тренировка, прыжки, метания, скоростно-силовая подготовка, силовая подготовка, микроцикл.

THE PROGRAM OF THE TRAINING PROCESS YOUNG SHOT PUTTERS IN THE BASIC MICROCYCLE

Primachenko Praskovya Viktorovna, student, Serenda Sergey Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, F. Skorina Gomel State University, head. the Department of sports disciplines

Abstract. The article presents an approximate content of the basic microcycle in the training of shot put-ters aged 15-17 years, tested in practical activities with young athletes. The proposed program for young shot putters can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics and training periods.

Keywords: training, jumping, throwing, speed and strength training, strength training, microcycle.

Введение

В настоящее время важное значение приобретает совершенствование существующей методики тренировки юных легкоатлетов разного возраста и уровня подготовленности [3, 6, 8]. Хорошо известно, что один из важнейших факторов в методике тренировки принадлежит физической подготовке, как важнейшего компонента, определяющего рост спортивного мастерства юного легкоатлета. Правильное включение и рациональное развитие двигательных способностей в различных циклах тренировки применительно к избранному виду легкой атлетики фактически определяет качество всего учебно-тренировочного процесса [1].

На данный момент назрела необходимость уметь правильно определять эффективные средства, которые должны использоваться для развития физических качеств спортсменов в различных макроциклах многолетней подготовки [2, 4, 5, 7]. Мы решили привести примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами.

Основная часть

Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, рассмотрим недельный микроцикл в подготовительном периоде. Для развития скоростно-силовых способностей использовалась комплексная программа средств. В основе ее лежал комбинированный метод применения различных скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, координацию, гибкость следующей последовательности их выполнения:

День 1. Направленность тренировки – силовая. Место проведения – спортивный манеж.

Программа:

1. Разминка:
2. Бег – 5 мин.

Место и роль физической культуры в современном обществе

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 8мин
4. СБУ (специально-беговые упражнения) – 7-8 мин.
5. Прыжки:
 - 5.1. с места на 2-х ногах: 1серия×6 прыжков
 - 5.2. с места на правой ноге 1серия×6 прыжков
 - 5.3. с места на левой ноге 1серия×6 прыжков
6. Упражнения со штангой:
 - 6.1. взятие штанги на грудь (в "стойку"):3×40/2; 2×60/1; 2×80/1; 3×90/3.
7. Прыжки через плинт – 15 раз.
8. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
9. Приседания со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 3×100/3.
10. Броски набивного мяча:
 - 10.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10 раз.
 - 10.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10 раз.
11. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
12. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
13. Игра с набивным мячом – 10 мин.

День 2. Направленность тренировки – развитие гибкость и общей выносливости. Место проведения – стадион.

1. Медленный бег: 20-25 мин, с обязательным контролем ЧСС в покое и после бега.
2. ОРУ на гибкость – 10-15мин.
3. СБУ(80-100м) – 8-10мин.

День 3. Направленность тренировки – развитие скоростно-силовых способностей. Место проведения – стадион.

1. Разминка – подвижная игра «Салки» - 10 мин.
2. ОРУ с набивными мячами - 10 мин.

Место и роль физической культуры в современном обществе

3. Ускорения: 5×30м.
4. Толкание ядра:
 - 4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.
 - 4.2. стоя боком направлению метания – 15 раз.
 - 4.3. стоя спиной направлению метания – 15 раз.
5. Бег с низкого старта: 2×10м; 2×15м; 2×20м; 2×30м.
6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.
7. Рывок штанги: 3×50/2; 2×75/2; 2×70/3.
8. Упражнения на гибкость - 5 мин.
9. Присед со штангой на плечах: 2×80/2; 2×90/2; 2×100/1.
10. Медленный бег – 3мин.

День 4. Направленность тренировки – развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Место проведения – спортивная площадка.

1. Игра в баскетбол: 2×10 мин.
2. Броски ядра:
 - 2.1. Броски ядра, стоя лицом по направлению к метанию – 15 раз.
 - 2.2. Броски ядра, стоя спиной по направлению к метанию – 15 раз.
3. Ускорения с отягощением 5 кг: 5×30 м.
4. Сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением: 3 серии с максимальным количеством раз.
5. Прыжки:
 - 5.1. с места – 15 отталкиваний;
 - 5.2. тройной с места – 10 отталкиваний;
 - 5.3. пятикратный – 5 отталкиваний.
6. Подвижная игра - 5 мин.

День 5. Направленность тренировки – развитие выносливости.

1. Кроссовый бег: 25-30 мин., с обязательным контролем ЧСС в покое и после физической нагрузки.

День 6. Отдых (баня).

День 7. Направленность тренировки – развитие силовых способностей. Место проведения: можно выполнять дома.

Статические упражнения для мышц свободных верхних конечностей, туловища, свободных нижних конечностей – 60 мин.

Выводы.

Предлагаемое содержание базового микроцикла может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов. Также следует, на основании ежемесячного учета нагрузки метательной, беговой, силовой, прыжковой направленности, вносить коррективы в содержание средств тренировки, так как каждое упражнение носит строго индивидуальную направленность.

Предлагаемая программа тренировочного процесса для юных толкателей ядра может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Всё это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Литература

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие. М.: Спорт, 2016. – 240 с.

2. Врублевский Е., Селезнев А., Свиринов А. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота // Легкая атлетика. 2002. – N 6. – С. 19.

3. Гогунев Е.Н., Гогунев Е.П., Мартыанов Б.И. Мотивация спортивной деятельности // Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: ИЦ Академия, 2000. – С. 221–223.
4. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
5. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
6. Находкин В.В. Нравственно-волевое развитие подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: монография. М.: Изд-во МГОУ, 2007. – 110 с.
7. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
8. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). К.: Олимпийская литература, 2011. –360 с.
9. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2019. – N 4. – P. 3-5.