

«удовлетворительный уровень».

Проверка статистических гипотез с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни позволила установить, что:

- уровень сформированности ТЗ статистически значимо ниже уровней сформированности ПЗ, МЗДУ и ПЗ;
- уровень сформированности ПЗ статистически значимо выше уровней сформированности ТЗ, МЗФК и ПЗ.

Кроме того, с помощью критерия Манна-Уитни было установлено, что между уровнями сформированности структурных элементов ПЗ тренеров мужчин и тренеров женщин статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$).

Литература

1 Старченко, В. Н. Методика диагностики профессиональных знаний физкультурно-спортивного педагога / В. Н. Старченко, А. Н. Метелина // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта : материалы Межд. науч.-практ. конф., Минск, 21 ноября 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – С. 111–114.

П. В. Примаченко

*Науч. рук. К. К. Бондаренко,
канд. пед. наук, доцент*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИНАЛЬНОГО УСИЛИЯ В МЕТАНИИ КОПЬЯ

В метании копья одной из сложных в координационном плане фаз является финальное усилие [2, с. 8]. Оно включает в себя результат всех сторон подготовленности спортсмена, т. к. от правильности выполнения данной фазы зависит дальность полета снаряда. В своем тренировочном процессе спортсмены совместно с тренером анализируют и применяют различные физические упражнения, которые в той или иной степени будут положительно сказываться на результативности в данном виде спорта. Очень важным является использование этих упражнений исходя из технического мастерства спортсменов [1, с. 141]. Поэтому одной из основных задач подготовки спортсменов является умение правильно использовать специальные тренировочные упражнения, направленность которых – развитие финального усилия в метании копья.

Опираясь на собственный опыт, а также на анализ научно-методической литературы, нами был выявлен ряд специальных физических упражнений в тренировочном процессе метателей. Рассмотрим некоторые из них:

- 1 Метание набивного мяча двумя и одной рукой из-за головы, стоя в параллельной стойке;
- 2 Метание набивного мяча двумя и одной рукой, стоя боком по направлению метания;
- 3 Метание ядра (3 кг) двумя и одной рукой с трех шагов, стоя боком по направлению метания;
- 4 Метание металлического диска (5 кг) из «гимнастического моста»;
- 5 Имитационные движения с резиной правой рукой в финальном усилии с места, с трех шагов;

6 Выполнение захвата копья на месте, с последующим его выпуском.

Применение выше описанных специальных физических упражнений способствуют укреплению суставно-связочного аппарата, в частности свободных верхних конечностей; увеличивает подвижность в плечевом и локтевом суставах, что снижает риск травматичности, а также способствует развитию мощности и силы финального усилия в метании копья [1, с. 138].

Следует отметить, что вес снарядов, используемых в упражнениях, может быть изменен, ввиду уровня физической и технической подготовленности спортсменов, этапа специализации.

Литература

1 Bondarenko K. Biomechanical assessment of javelin throwing technique / K. Bondarenko, P. Primachenko, E. Vrublevskiy // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 9 (28). – Вінниця : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 137–143.

2 Попов, Г. И. Координационные перестройки в технике метания копья: модельные и экспериментальные оценки / Г. И. Попов, Б. В. Ермолаев, А. В. Аракелов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 7–13.

А. А. Рогозенко

*Науч. рук. В. С. Молчанов,
преподаватель*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПЕРИОД ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Выносливость является одним из важнейших физических качеств баскетбола, и ее развитие диктуется самой спецификой игры. Под выносливостью в баскетболе принято считать способность к длительному выполнению игровой деятельности без значительного снижения ее эффективности. Показатели развития выносливости в первую очередь, определяются функциональным уровнем развития сердечно-сосудистой системы при немаловажном участии нервной системы. Играть роль в развитии выносливости оптимальные показатели обменных процессов в организме, а также слаженность работы всех систем организма во время нагрузки. Улучшение показателей выносливости в период предсезонной подготовки требует у баскетболистов также наличия комплекса волевых качеств, таких как терпение, целеустремленность, упорство и настойчивость.

В период предсезонной подготовки перед тренером стоят задачи развития общей и специальной выносливости спортсменов. Если для развития общей выносливости подбор средств очевиден – это кроссовый бег, велотренажер, фартлек, ходьба на лыжах, подвижные игры, круговая тренировка, то для развития специальной выносливости подбор упражнений наряду с развитием этого и сопутствующих физических качеств также должен включать и совершенствование технических навыков.

Одним из важнейших упражнений развития специальной выносливости в баскетболе в период предсезонной подготовки является ведение мяча на скорости, которое выполняется в виде челнока. Упражнение можно выполнять с изменением длины отрезков, начиная от лицевой линии и до линии штрафных бросков, до