

2. Brown C.N., Guskiewich K.M., Bleiberg D. Athlete characteristics and outcome score for computerized neuropsychological assessment: a preliminary analysis//Journal of athletics train. – 2007. – Vol. 42. – № 4. – P. 515 – 523.

Franchini E., Nunes A.V., Morales J.V. Del Vecchio F.B. Physical fitness and antropometrical profile of the Brazilian male judo team//Journal of physiological anthropology. – 2007. – Vol. 26. – № 2. – P. 59 – 67.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Примащенко П.В.

Боровая В.А., primacenko@gmail.com

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, Гомель*

Аннотация. В статье представлено примерное содержание комплекса упражнений для метателей копья, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами. Предлагаемые комплексы применяются на этапе начальной специализации. Содержание комплексов может дополняться различными упражнениями, исходя из уровня подготовленности юных спортсменов, в предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Для более качественного анализа выполненной тренировочной работы, направленной на развитие силовых способностей спортсменов-толкателей, предложен недельный микроцикл в подготовительном периоде. Предлагаемая программа разработанного комплекса для юных метателей может быть основой для построения различных структурных единиц тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей и периодов подготовки. Это может явиться основой для достижения юным спортсменом намеченного уровня подготовленности, который в итоге должен выразиться в достижении высокого спортивного мастерства в перспективе.

Ключевые слова: метания, скоростно-силовая подготовка, тренировка, физические качества.

THE FOCUS OF THE APPLICATION THE SET OF SPECIAL EXERCISES FOR MOTOR ABILITIES DEVELOPMENT OF YOUNG JAVELIN THROWERS

Primachenko P.V.

Borovaya V.A., primacenko@gmail.com

*Gomel State University named after F. Skarina
Belarus, Gomel*

Abstract. The article presents the approximate content of a set of exercises for javelin throwers, tested in practice with young athletes. The proposed complexes are used at the stage of initial specialization. The content of the complexes can be supplemented with various exercises, based on the level of training of young athletes, in the proposed complexes, various adjustments are possible: changes in the weight of the projectile, the shape of the projectile, etc. For a better analysis of the training work performed, aimed at developing the strength abilities of pushrod athletes, a weekly microcycle in the preparatory period is proposed. The proposed program of the developed complex for young throwers can be the basis for building various structural units of the training process, taking into account individual characteristics

and training periods. This can be the basis for a young athlete to achieve the intended level of fitness, which should eventually be expressed in achieving high sports skills in the future.

Keywords: throwing, speed and strength training, training, physical qualities.

Введение. 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, 4, 7, 10, 11, 12].

В тренировочном процессе спортсменов, представляющих различные виды спорта, имеют место быть специальные и общие физические упражнения. Так, общие физические упражнения применяются непосредственно в процессе разминки, а специальные ближе к тому моменту, когда спортсмен приступит к выполнению специальной работы, присущей определенному виду спорта [2, 3, 5, 6]. Роль этих упражнений велика, так как при правильном и рациональном подборе данных упражнений зависит успешность тренировочного процесса в целом, а также уровень развития специальных физических качеств у юных спортсменов-метателей на этапе начальной специализации [2, 9].

Вместе с тем, исследования показывают [8, 9], что на результат оказывает влияние еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости. Следует отметить, что метание копья является ациклическим и одним из наиболее технических дисциплин в легкой атлетике, требуя в своем исполнении сложных координационных и скоростно-силовых способностей от спортсмена.

Цель исследования. Выявить специальные физические упражнения, необходимые для развития специальных физических качеств у юных метателей копья.

Результаты исследования. Этап начальной специализации важная составляющая начала спортивной карьеры молодых спортсменов. На этом этапе необходимо не только начать закладывать основы техники метания копья, но и развивать необходимые специальные физические качества для юных метателей. Метание копья является скоростно-силовой дисциплиной легкой атлетики, поэтому и физические упражнения должны носить скоростно-силовой характер.

Следует отметить, что с юными спортсменами, специализирующимися в метании копья первоначальное обучение технике метания начинается не с непосредственным движением с основным снарядом, т.е. копьем, а с применения упражнений с набивными мячами, металлическими блинами (2,5 кг и 5 кг.), также с металлическими шариками весом до 400 гр.

Для решения поставленной цели нами был проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, с помощью которой были выявлены специальные физические упражнения, применяемые со спортсменами на этапе начальной специализации в метании копья [2, 3, 9].

Таким образом, чтобы воздействовать на организм спортсменов: метателей копья на этапе начальной специализации следует применять комплекс специальных физических упражнений, который выглядит следующим образом:

Комплекс специальных физических упражнений с набивным мячом:

1. Броски набивного мяча стоя из-за головы в параллельной стойке (выполняется одной и двумя руками);
2. Броски набивного мяча с одного шага (выполняется одной и двумя руками);
3. Броски набивного мяча с трех, пяти шагов (выполняется одной и двумя руками);
4. Броски мяча с короткого разбега (выполняется одной и двумя руками).

Комплекс специальных физических упражнений с металлическими блинами весом 2,5 кг и 5 кг).

1. Выполнение попеременных вращений прямых рук вперед, в каждой руке металлический диск 2,5 кг.

2. Имитация захвата снаряда одной рукой с металлическим диском (2,5 кг или 5 кг) на месте из и.п. в финальном усилии;

3. Выполнение одного, трех, пяти скрестных шагов с приходом в и.п. финального усилия одной и двумя руками с металлическим диском (2,5 кг или 5 кг);

4. Броски одной и двумя руками с металлического диска (2,5 кг или 5 кг) с короткого и полного разбега.

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.
3. ОРУ (обще-развивающие упражнения) – 8 мин
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. Прыжки через плинт – 15 раз.
7. Упражнения на гибкость и расслабление - 5 мин.
8. Броски набивного мяча :
 - 8.1. Броски мяча, стоя лицом по направлению к метанию – 10 раз.
 - 8.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10 раз.
9. Выпрыгивания на 2-х ногах (с грифом 20 кг): 2×25 раз.
10. Подъем туловища на наклонной доске - 3×15 раз.
11. 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 – 10-15 мин.

3. СБУ (80-100 м) – 8-10 мин.

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.

3. Ускорения: 5×30 м.

4. Метание копья:

4.1. стоя лицом по направлению метания – 15 раз.

4.2. стоя боком по направлению метания – 15 раз..

5. Бег с низкого старта: 2×10 м; 2×15 м; 2×20 м; 2×30 м.

6. Прыжки в длину с разбега (с отталкиванием на правую/левую ногу) – 16 прыжков.

7. Упражнения на гибкость - 5 мин.

8. Медленный бег – 3 мин.

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.

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. Таким образом, предлагаемые нами комплексы применяются на этапе начальной специализации. Но стоит отметить, что вышеописанные специальные физические упражнения применяют и высококвалифицированные спортсмены в метании копья. В предложенных комплексах возможны различные корректировки: изменение веса снаряда, формы снаряда и др. Содержание разминки юных спортсменов должна обязательно включать вышеописанные упражнения, т.к. с их помощью уменьшается травмоопасность при метании основного снаряда – копья, а также увеличивается амплитуда выполнения броска и быстрее у спортсмена появляется «чувство снаряда».

Предлагаемое содержание комплексов 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 метателей копья 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.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анпилогов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилогов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 72.

2. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К.К. Бондаренко, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 5. - С. 50-52.
3. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34-39.
4. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. - 1983. - № 12. - С. 13.
5. Врублевский, Е.П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, А.Х. Хоршид, Д.А. Альбаркайи // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 9. - С. 22-24.
6. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30-34.
7. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств/ Материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 257–261.
8. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 70-77.
9. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В.А. Боровая, Е.П. Врублевский, М.В. Коняхин, С.В. Котовенко; М-во образования РБ, Гомельский гос. унт им. Ф. Скорины. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. - 180 с.
10. Мирзоев, О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский.. М., 2007. - 125 с.
11. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФКСИТ, 2007. – 352 с.
12. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. // Theory and Practice of Physical Culture. - 2019. - №4. - p. 3-

ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Роженцев А. А., доцент, Ufa.darts@yandex.ru

Роженцев М. А., старший преподаватель

Ягафаров Р. Р., доцент

Васильев О. Д., студент

*Баширский Государственный Аграрный Университет,
Россия, Уфа*

Аннотация. В статье освещаются основные положения проведения соревнований по дартсу в дистанционном формате во время пандемии коронавируса.