

4. Врублевский, Е.П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.
5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. Качаев, С.В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Качаев. - М.: ВНИИФК, 1982. – 24 с.
7. Маслаков, В.В. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. / В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев – М.: Олимпия, 2009. – 170 с.
8. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2006. – 100с.
9. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 144с.
10. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, Кожедуб М.С. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
11. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

УДК 796.015.52:796.015.53:796.433.2

Примаченко Пасковья Викторовна,

Студент 2 курса, факультет физической культуры,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Боровая Валентина Анатольевна

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Зиновенко Кирилл Александрович

Аспирант
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Аннотация. Статья посвящена выявлению физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у метателей копья в каждой фазе метания. Проанализировав выявленные нами упражнения, мы сделали вывод, что при их помощи можно как развивать, так и совершенствовать специальную подготовку копьеметателей.

Ключевые слова: физические упражнения, метатель копья, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, метание копья, специальная подготовка, этап подготовки, тренер, быстрота, мышечная сила.

Primachenko P. V., Borovaya V.A., Zinovenko K.A. THE PHYSICAL EXERCISES USED TO DEVELOP SPEED STRENGTH ABILITIES OF JAVELIN THROWERS

Annotation. In this article we are have considering the basic physical exercises for the development of speed strength abilities of javelin throwers in all phases of the throwing. After analyzing these exercises, we concluded that with it help we can both develop and improve the process of special training of javelin throwers.

Keywords: Physical exercises, javelin thrower, speed strength abilities, training process, javelin throw, special training, coach, stage of preparation, speed, muscle strength.

Введение. Метание копья – скоростно-силовая дисциплина легкой атлетики, следовательно, для того чтобы начинать профессионально заниматься метанием с воспитанниками тренер-преподаватель должен начать тренировочный процесс с развития мышечной силы и быстроты спортсмена, что в совокупности представляется для нас как скоростно-силовые способности [1, с. 72; 8, с. 100; 9, с. 110]. Результат в метании копья зависит, в основном, от степени владения двигательным навыком (умения использовать биомеханические преимущества скоростно-силовых возможностей звеньев тела), а также от уровня развития скоростно-силовых качеств. Вместе с тем, исследования показывают [2, с. 38; 6, с. 70; 7, с. 23], что на результат оказывает влияние еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости.

Для того, чтобы в наибольшей степени приблизиться к точной оценке необходимого уровня развития двигательных качеств, тренерами применяются различные упражнения. И чем ближе контрольное упражнение по своей структуре к соревновательному, тем в большей степени оно отражает уровень специальной технической и физической подготовленности спортсменов.

Нами была предпринята попытка выявить, наиболее подходящие и распространенные физические упражнения, для развития быстроты и силы при помощи анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования. Метание копья начинается с разбега, но он у метателей копья не слишком большой примерно 8-9 метров, следовательно, чтобы развить такое физическое качество как быстрота, нужны упражнения, которые будут направлены на быстрое включение мышечных волокон в работу [5, с. 240]. Таким упражнением у метателей копья служит бег 30 м., а также короткие пробежки с максимальной скоростью. По нашему мнению, данное упражнение является универсальным упражнением для всех метателей: молота, диска, копья, так как в данных дисциплинах также важна высокая скорость включения мышц в работу за короткий промежуток времени.

Далее за разбегом следует фаза скрестных шагов. Она характеризуется специфическим положением тела в пространстве, в котором задействованы практически все группы мышц. Для копьеметателей в данной фазе очень важна работа стоп, таким образом, применяется следующее физическое упражнение многоскоки 25-30 м. держась на высокой стопе. Специфика заключается в отрезках выполнения данного упражнения, так как в фазе скрестных шагов следует учитывать индивидуальные особенности, какие как длина скрестного шага, а также морфологические показатели спортсмена [7, с. 223].

Финальное усилие – очень быстрая фаза в метании, от которой зависит дальность полета снаряда [3, с. 19]. Для развития силовых способностей используют следующее упражнение: прыжок в длину с места, данное физическое упражнение схоже по структуре финального усилия, в котором сначала в работу включаются мышцы стопы, далее свободных нижних конечностей, туловища и т.д.

Торможение – заключительная фаза в метании. Спортсмен старается остатки энергии погасить либо стопорящей ногой с переступанием на опорную ногу, либо просто, прыжком вперед, гасящим инерцию движения, либо с помощью падения вперед на грудь. Способ торможения метатели определяют сами [4, с. 69]. Подбора упражнений для данной фазы

практически не существует, так как многие высококвалифицированные спортсмены выполняют свои попытки с различными видами торможения, а следовательно, невозможно предугадать какое оно будет по структуре и отработать его до автоматизма на практике, то есть тренировочном процессе [6, с. 71].

Следует подчеркнуть, что выбору наиболее оптимальных режимов тренировочных нагрузок способствует правильный подбор тренировочных средств и методы овладения и совершенствования структурными элементами движения [6, с. 72].

Заключение. Метание копья – очень сложно по своей структуре и технике, поэтому следует тренировочном процессе использовать достаточно простые по своему строению упражнения, но приближенные к метанию, его продолжительности. Таким образом, в ходе анализа научно-методической литературы, нами были выявлены ряд упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, а также их можно применять при совершенствовании техники метания у спортсменов [2, с. 38]. Следует отметить, что данные упражнения являются общими для копьеметателей, они обязательно подойдут для спортсменов на начальном этапе специализации, а также для копьеметателей высокой квалификации.

Список использованных источников

1. Анпилов, И.Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И.Е. Анпилов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 72.
2. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.М. Башкин. – СПб., 2011. – 38 с.
3. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свиринов // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.
4. Врублевский, Е.П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.
5. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. 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 имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5(111). – С. 70-77.
7. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 144с.
8. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
9. Vrublevsky E., Kozhedub M. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik lubuski. 2018. T. 44. № 2A. pp. 105-115.

УДК 364.044.43

Тимченко Юлия Дмитриевна
Инструктор АФК

СПб ГБУСОН «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов