

Примаченко Прасковья Викторовна, студент 2 курса факультета физической культуры,  
Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры спортивных дисциплин,  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,  
e-mail: [vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)

## **АНАЛИЗ ПРИЧИН НИЗКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**Аннотация.** Статья посвящена определению причин низких результатов у метательниц копья. Были выявлены наиболее распространенные для многих спортсменов копьеметателей ошибки, которые отрицательно влияют на результативность в метании. Так же констатируется, что результат метательниц копья во многом зависит не только от антропометрических данных, но и от физической и технической подготовки спортсменов. Данные стороны подготовки во многом зависят от уровня квалификации тренера, который осуществляет подготовку юного спортсмена на этапе начальной специализации.

**Ключевые слова:** спортивный результат, метательницы копья, «форсированная подготовка», травмирование, средства подготовки, начальная специализация.

**Актуальность.** Спорт – это не всегда долгожданный пьедестал, но и травматизм, с которым связано окончание спортивной карьеры. Спортивная деятельность очень напряженная и она же связана с максимальными усилиями для достижения наивысших спортивных результатов [7, С. 13; 8, С. 19]. При этом занятия спортом не должны приносить негативных последствий для здоровья спортсмена, а содействовать его развитию и укреплению в том случае, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке [1, С. 60; 3, С. 19]. Несоблюдение этих условий может стать источником различного рода травм, заболеваний и повреждений.

Следует отметить, что любая физическая нагрузка, которая так или иначе присутствует в нашей жизни, должна быть нормированной и учитывать индивидуальные параметры адаптационного потенциала конкретного индивида [2, С. 68; 6, С. 49; 7, С. 56]. Только рациональные тренирующие воздействия обеспечивают физическое совершенствование организма человека и его двигательного аппарата в условиях тренировочной и соревновательной деятельности [4, С. 70].

К сожалению, данные положения не всегда учитываются тренерами при подготовке спортсменов, особенно на этапе начальной спортивной специализации [8, С. 29].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Далеко не секрет, что подготовка всех спортсменов, включая метательниц копья, начинается с раннего возраста. Естественно, что для того, чтобы метать копье, нужны определенные

антропометрические данные. Однако есть исключения, когда спортсменки, которые не соответствуют по антропометрическим данным для метания копья, показывают хорошие результаты. Так что же служит причиной слабых спортивных достижений метательниц копья, помимо антропометрических данных?

Первый, и очевидный ответ – это «форсированная» подготовка юных спортсменов. Это связано с тем, что когда юные спортсмены приходят в секцию по легкой атлетике к тренеру, он строит тренировочный процесс с целью подготовки организма занимающегося к данной спортивной дисциплине. То есть, на этапе начальной специализации наставник должен только приобщать спортсмена к его дальнейшей основной деятельности – спорту. При этом доминирующей является общая физическая подготовка, а уж в дальнейшем и специальная подготовка спортсменов. Но большая часть тренеров, к сожалению, преждевременно приступают к специальной подготовке юных спортсменов, что через определенный промежуток времени, который для каждого спортсмена индивидуален, приводит к негативным последствиям.

Вначале своей спортивной карьеры метательницы часто показывают довольно-таки высокий результат, а это значит, что при правильном педагогическом воздействии на организм, путем оптимального подбора тренером средств подготовки и восстановления можно вырастить спортсменку высокого класса. Однако как говорилось ранее, многие тренеры приступают к форсированию тренировочного процесса спортсменов в плане физической и технической подготовки. Рассмотрим данный вопрос подробнее.

На этапе начальной специализации юных спортсменов (14-15 лет) следует уделять огромное внимание процессу роста и развития организма. Если спортсменка в таком возрасте подходит по всем антропометрическим данным под стандартную модель метательницы копья, то на этом этапе многолетнего спортивного совершенствования следует акцентировать общую физическую подготовку, а уже далее приниматься к специализированной тренировке. В то же время, форсированная подготовка в раннем возрасте приводит чаще всего к травме плеча, локтя. Данные травмы являются специфическими для всех метателей копья, которые в дальнейшем излечить полностью очень трудно.

Если начинать активную специальную работу с метательницами в возрасте 14-15 лет, то можно увидеть значительный прирост результата на протяжении следующих 1-1,5 года, но вскоре их выступления могут закончиться травмой, которая для спортсменов в возрасте 16-17 лет часто приводит к окончанию спортивной карьеры. Поэтому на этапе начальной специализации следует уделять больше времени укреплению и гармоничному развитию двигательного потенциала спортсменов с постепенным осваиванием техники метания копья. Не нужно никакой спешки в показе результатов у юных метательниц копья 14-15 лет. Предположительно на «освоение» спортивного результата следует уделить 3-3,5 года, пусть результат будет не очень расти, но не в этот период не будет травм [5, С. 31].

В то же время, одной из причин травматизма метательниц служат тяжелые копья, ядра, набивные мячи, которые применяются в тренировочном процессе юных спортсменов. Если сравнить разницу в весе снарядов в метании диска, то вес женского снаряда равен 1 кг, а мужского 2 кг, т.е. в 2 раза женский

снаряд легче мужского. А вот в метании копья вес женского снаряда равен 600 г, а мужского – 800 г, т.е. разница всего в 200 г.

Следует отметить, что юноши дискоболы и копьеметатели начинают свою подготовку всегда с облегченных снарядов, т.е. пользуются сначала женскими снарядами. Для юных метательниц лучше применять копья весом 500 г, что в значительной мере предохраняет спортсменок от травмирования слабого плечевого пояса в этом возрасте. Поэтому альтернативой для развития силы и подвижности плечевого и локтевого суставов служит метание всевозможных дротиков, мелких камней, облегченных копий [5, С. 25].

#### **Выводы.**

1. Очень важно в подготовке спортсменок-копьеметательниц на этапе начальной специализации для предотвращения травмирования использовать метание облегченных снарядов.

2. Следует отметить, что большая часть тренеров мало времени уделяют в тренировке укреплению мышц плеча, а также локтевых связок. Помимо скоростно-силовой подготовки метательниц нужно заниматься также развитием подвижности и эластичности мышц и связок с помощью различных упражнений.

3. Особое внимание на этапе начальной специализации необходимо уделять развитию максимальной амплитуды мышц плечевого пояса. Для предотвращения нежелательных травм плеча и локтя рекомендуется использовать массаж и самомассаж, втирание различных разогревающих мазей перед метаниями.

#### *Библиографические ссылки*

1. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60-63.

2. Врублевский Е.П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, А.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.

3. Врублевский Е.П. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е.П. Врублевский, А.В. Селезнев, А.Н. Свиринов // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.

4. 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.

5. Мехрикадзе В.В. Метание копья: пособие / В.В. Мехрикадзе, Э.П. Позюбанов, Б.В. Ермолаев. – Минск : БГУФК, 2010. – 36 с.

6. Мирзоев О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

7. 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. – 223 с.

8. 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.