

7. Янович, Ю.А. Физическая культура с применением средств черлидинга для студентов I-IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск : МИТСО, 2011. – 48 с. – ISSN: 2079-5653. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36314541> Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.015.686-055.2:796

Примаченко Прасковья Викторовна,

студент,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

Беларусь, г. Гомель

Врублевский Евгений Павлович

доктор педагогических наук, профессор

профессор кафедры спортивных дисциплин,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

г. Гомель, Беларусь,

профессор кафедры спорта и укрепления здоровья,

Зеленогурский университет,

г. Зеленая Гура,

Польша

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА В БАЗОВОМ МИКРОЦИКЛЕ

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.

Primachenko P.V., Vrublevskiy E.P. The program of the training process young shot putters in the basic microcycle. F. Skarina Gomel state University, Gomel, Belarus and University of Zielona Góra, Poland

Annotation. The article presents an approximate content of the basic microcycle in the training of shot putters 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 [1, с. 72; 5, с. 10; 6, с. 8; 11, с. 21]. 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 [2, с. 10; 3, с. 19; 4, с. 68; 7, с. 34; 10, с. 24].

На данный момент назрела необходимость уметь правильно определять эффективные средства, которые должны использоваться для развития физических качеств спортсменов в различных макроциклах многолетней подготовки [3, с. 56; 8, с. 56; 9, с. 23; 11, с.56]. Было решено привести примерное содержание базового микроцикла в тренировках толкателей ядра 15-17 лет, проверенное в практической деятельности с юными спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. 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. 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 – 10б раз.
 - 10.2. Броски мяча, стоя спиной по направлению к метанию – 10б 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 – 10-15 мин.
3. СБУ(80-100м) – 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: 5×30м.
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 – 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 с места – 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.

Список использованных источников

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 физ. 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. Свирин // 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. 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.