

НАПРАВЛЕННОСТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Врублевский Евгений Павлович,

доктор педагогических наук,

профессор, Примаченко Прасковья

Викторовна,

студент, Гомельский государственный университет им.

Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь и Зеленогурский

университет, Зеленая Гура, Польша

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. При этом упражнения подойдут для спортсменов на начальном этапе специализации, а также для копьеметателей высокой квалификации.

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

ORIENTATION OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF JAVELIN THROWERS

Vrublevskiy Evgeny Pavlovich, Doctor

of Pedagogical Sciences, Professor,

Primachenko Praskovya Viktorovna,

student, Francisk Skorina Gomel State University, Belarus, Gomel

and University of Zielona Góra, Zelena Gura, Poland

Annotation. The article is devoted to the identification of physical exercises for the development of speed and strength abilities in javelin throwers in each phase of throwing. After analyzing the exercises identified by us, we concluded that they can help both develop and improve the special training of javelin throwers. At the same time, the exercises are suitable for athletes at the initial stage of specialization, as well as for highly qualified javelin throwers.

Keywords: physical exercises, speed and strength abilities, training process, javelin throwing, special training, training stage, 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, 2, 6, 8, 9].

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 [3, 4, 5, 6, 7, 13], что на результат оказывает влияние еще целый комплекс качеств, имеющих различную степень значимости.

Для того, чтобы в наибольшей степени приблизится к точной оценке необходимого уровня развития двигательных качеств, тренерами применяются различные упражнения [1, 6, 7, 12], а также средства восстановления после нагрузки [10, 11]. И чем ближе контрольное упражнение по своей структуре к соревновательному, тем в большей степени оно отражает уровень специальной технической и физической подготовленности спортсменов.

Цель исследования: выявить, при помощи анализа научно-методической литературы, наиболее подходящие и

распространенные физические упражнения, для развития быстроты и силы.

Результаты исследования и их обсуждение. 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, 8]. 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, такие как длина скрестного шага, а также морфологические показатели спортсмена и гендерные различия [3, 4, 9, 10].

Финальное усилие – очень быстрая фаза в метании, от которой зависит дальность полета снаряда [7]. 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 [1, 9]. Подбора упражнений для данной фазы практически не существует, так как многие высококвалифицированные спортсмены выполняют свои попытки с различными видами торможения, следовательно, невозможно предугадать какое оно будет по структуре и отработать его до автоматизма на практике, то есть тренировочном процессе [5, 7].

Следует подчеркнуть, что выбору наиболее оптимальных режимов тренировочных нагрузок способствует правильный подбор тренировочных средств и методы овладения и совершенствования структурными элементами движения [6, 7, 9].

Выводы. Метание копья – очень сложно по своей структуре и технике, поэтому следует в 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].

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 литературы

1. Боровая, В.А., Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. №8 (78). С.34 – 39.
2. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. СПб., 2011. 38 с.
3. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 437 с.

4. Врублевский, Е.П. Управление тренировочным процессом спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2–5.
5. Врублевский, Е.П., Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: учеб. пособие. М.: РГУФК, 2006. 100 с.
6. 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.
7. Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П., Боровая, В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2014. №5 (111). С. 70-77.
8. Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П., Мирзоев, О.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. Олимпия, 2009. 144.
9. Мехрикадзе, В.В., Позюбанов, Э.П., Ермолаев, Б.В. Метание копья: пособие. Минск: БГУФК, 2010. 36 с.
10. Мирзоев, О.М., Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.
11. Петрушкина, Н.П., Коломиец, О.И., Жуковская, Е.В., Врублевский Е.П. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Матер. XII Межд. науч.-практ. конф. В двух частях. Часть 2. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. 2017. С. 74–81.
12. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев: Олимпийская литература, 2009. 144с.

13. 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.

References

1. Borovaya, V.A., Kostyuchenko, V.F. and Vrublevsky, E.P. Methodological orientation of the choice of special exercises in javelin throwing // *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*, 2011. No. 8 (78). Pages 34 - 39.

2. Bashkin, V.M. The system of individual adaptation of the body of athletes to training loads in speed-strength types of athletics: author. dis. ... Dr. ped. sciences. SPb., 2011.38 p.

3. Vrublevsky, E.P. Individualization of women's training in speed-strength types of track and field athletics: dis. ... Dr. ped. sciences. Volgograd, 2008.437 p.

4. Vrublevsky, E.P. Management of the training process of female athletes in speed-strength types of athletics // *Theory and practice of physical culture*. 2003. No. 6. P. 2–5.

5. Vrublevsky, E.P, Mirzoev, O.M Theoretical and methodological bases of individualization of the training process of athletes: textbook. allowance. M.: RGUFK, 2006.100 s.

6. Regularities of the formation and improvement of the system of movements of athletes (for example, javelin throwing) / V.A. Borovaya, E.P. Vrublevsky, M.V. Konyakhin, S.V. Kotovenko; Ministry of Education of the Republic of Belarus, Gomel State un-t them. F. Skaryna. Gomel: GSU im. F. Skaryna, 2013.180 p.

7. Kostyuchenko, V.F., Vrublevsky, E.P. and Borovaya, V.A. Classification of special exercises used in the training of throwers (for example, javelin throwing) // *Uchenye zapiski universitet im. P.F. Lesgaft*, 2014. No. 5 (111). S. 70-77.

8. Maslakov, V.M, Vrublevsky, E.P, and Mirzoev, O.M Relay running: history, technique, training, training. Olympia, 2009.144.

9. Mekhrikadze, V.V., Pozyubanov, E.P., and Ermolaev, B.V. Javelin throw: a guide. Minsk: BGUFK, 2010.36 p.

10. Mirzoev, O.M, Maslakov, V.M, and Vrublevsky, E.P Scientific and methodological foundations of the formation of special readiness of athletes. Sprinting and hurdling. M.: RGUFKSiT, 2007.352 p.

11. Petrushkina, N.P., Kolomiets, O.I., Zhukovskaya, E.V., and Vrublevsky E.P. The effectiveness of the use of phytopreparations in the recovery system of athletes engaged in acyclic sports // *Problems of physical culture of the population living in conditions of adverse environmental*

factors: Mater. XII Int. scientificpractical conf. In two parts. Part 2. Gomel: GSU im. F. Skaryna. 2017.S. 74–81.

12. Polishchuk, V.D. The use of special and leading exercises in the training process of athletes. Kiev: Olympic Literature, 2009.144p.

13. 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.Vol. 44.No. 2A. pp. 105-115.