

В тренировочном процессе копьеметателя используют различные средства, одним из которых являются упражнения с отягощениями.

Целостная структура метания копья состоит из таких фаз: разбег, скрестные шаги, финальное усилие и торможение. Таким образом, за счет упражнений с отягощением можно обучать спортсменов тому или иному двигательному действию в метании или же совершенствовать его. Так как существует достаточно обширный выбор комплексов упражнений, а также возможность их дозировки, объема и интенсивности физической нагрузки, мы можем повысить силовые способности, которые влияют на результат в метании копья. Следовательно, для каждой фазы в метании копья в арсенале тренера имеются специфические физические упражнения или же комплексы для процесса обучения или их совершенствования.

Фаза разбег. Упражнение в данной фазе направлено на развитие скоростно-силовых способностей, ходьба выпадами со штангой на плечах. Выполнять по 20 повторений 4 подходов. Упражнение направлено на развитие динамической силовой выносливости.

Фаза скрестные шаги. В данной фазе раскрывается вся специфичность метания копья, которая заключается в продвижении туловища спортсмена боком по направлению метания, без его отклонения от вертикальной оси. Применяется следующее упражнение: бег скрестным шагом, держа металлический диск 15 кг над головой двумя руками. Выполнять упражнение 7–8 повторений по 8–10 м. Упражнение способствует развитию ускоряющей силы, а также активной статической силы для свободных верхних конечностей.

Фаза финальное усилие. Сложная фаза по своей структуре. Ее цель – погасить набранную скорость и выполнить выпуск снаряда под оптимальным углом. Используют упражнение, соответствующее структуре финального усилия: выполнение финального скрестного шага, в качестве отягощения использовать резину, которая зафиксирована, например, у шведской стенки. Выполнять 10 имитаций по 6 подходов. Направлено на развитие взрывной и амортизационной силы.

Фаза торможение. Задача – выполнить выход на левую ногу для завершения ранее предшествующих фаз, а также не выйти за ограничительную линию. Используют следующее упражнение: восхождения на возвышение 25–30 см на прямую левую ногу, в качестве отягощения использовать утяжелители для ног весом 1,5–2 кг. Выполнять по 15 повторений 5 подходов. Упражнение направлено на развитие динамической силовой выносливости.

Таким образом, физические упражнения с отягощениями тесно взаимосвязаны с подготовкой метателей копья. В применении вышеописанных упражнений нужно учитывать дозировку, объем и нагрузку каждого физического упражнения.

Литература

1 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. – Т. 78. – № 8. – С. 34–38.

А. В. Чистик

Науч. рук. А. Н. Метелица,

преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЗЮДОИСТОВ

Исследование состояния потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры (ПМЦС СК) спортсменов является актуальной научно-практической задачей, поскольку уровень ее сформированности определяет их активность в осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим в феврале 2020 года нами на базе УО «Гомельская детско-юношеская спортивная школа первичной профсоюзной организации Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации» было проведено специальное исследование, в котором приняли участие дзюдоисты 16–18 лет. Из них – 30 юношей и 30 девушек. Для исследования состояния ПМЦС соревновательной культуры дзюдоистов использовался специальный диагностический инструментарий [1, с. 18].

По результатам исследования было установлено, что медиана уровня сформированности ПМЦС СК дзюдоистов по всей выборке ($n = 60$) составила 4 балла, что оценивается как хороший уровень.

При этом медиана уровня сформированности соревновательных потребностей-ценностей входящих в структуру ПМЦС СК дзюдоистов составила:

- потребности-ценности в соревновательной деятельности – 4 балла;
- потребности-ценности в соревновательных умениях и навыках – 4 балла;
- потребности-ценности в физической подготовленности – 4 балла;
- потребности-ценности в соревновательных знаниях – 4 балла;
- потребности-ценности в соревновательном мышлении – 4 балла;
- потребности-ценности в соревновательной среде – 4 балла;
- потребности-ценности в телесности – 4 балла.

Проверка статистических гипотез о достоверности отличий в уровнях сформированности соревновательных потребностей-ценностей дзюдоистов с помощью критерия Уилкоксона показала, что статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$).

По группе юношей дзюдоистов ($n = 30$) и группе девушек дзюдоисток ($n = 30$) медиана уровня сформированности ПМЦС СК составила 4 балла, что также соответствует «хорошему» уровню.

Проверка статистических гипотез о достоверности отличий между уровнями сформированности ПМЦС СК юношей и девушек с помощью критерия Манна-Уитни показала, что статистически значимых отличий нет (во всех случаях $p\text{-level} > 0,05$).

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно заключить, что уровень сформированности ПМЦС СК дзюдоистов 16–18 лет является «хорошим».

Литература

1 Старченко, В. Н. Структура, содержание и диагностика потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена / В. Н. Старченко // Олимпийская идея сегодня: сборник материалов девятой Всероссийской научной конференции, Ростов-на-Дону, 11–13 апреля 2019 года; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – С. 17–27.