



Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры

Сборник материалов
V Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
Казань, 17 февраля 2023 года

Том I. Секции 1-2



УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

П 78

П 78 Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 17 февраля 2023 года.

В 2 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – 622 с.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 17 февраля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Редакционная коллегия:

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Поволжского ГУФКСиТ.

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

Л.Е. Касмакова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

А.А. Ризванова, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжского ГУФКСиТ.

М.А. Ильясова, ведущий специалист научно-методического отдела Поволжского ГУФКСиТ.

УДК 612.0+796.011.3

ББК 75.09

©Поволжский ГУФКСиТ, 2023

УДК 796.012.62:796.012.471.6:796.433.2

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕМПО-РИТМОВОЙ СТРУКТУРЫ РАЗБЕГА В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Молчанова П.В.

магистрант

Врублевский Е.П.

д.п.н., профессор

Молчанов В.С.

преподаватель

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается комплекс специальных физических упражнений, который направлен на применение их в тренировочном процессе метателей копья на различных этапах многолетнего совершенствования. Приводятся наиболее типичные ошибки темпо-ритмической структуры в фазе разбега метания копья, которые допускают спортсмены.

Ключевые слова: метание копья, спортсмены, тренировочный процесс, фаза разбега, темпо-ритмическая структура, ошибки.

Актуальность. Под влиянием тренирующих воздействий в органах и системах организма спортсмена происходят адаптивные изменения, специфичные для конкретного вида спорта, которые должны обязательно учитываться в процессе подготовки [1]. При этом следует не забывать и про восстановления организма после тренировки [7].

Метание копья является ациклической спортивной дисциплиной легкой атлетики. Для роста мастерства в метании копья спортсмену необходимо повышать все стороны подготовленности, в особенности техническую и физическую [4, 6]. При освоении и совершенствовании различных фаз техники метания копья главное внимание необходимо уделить постановке двигательных задач, а также указаниям и разъяснениям рациональных путей их достижения, что само по себе не всегда удается тренерам [2, 3].

Цель исследования – разработать специальные физические упражнения, необходимые для совершенствования темпо-ритмической структуры разбега в метании копья.

Организация и методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ спортивных дневников, видеоанализ тренировочных занятий и соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Техническая подготовка в метании копья начинается с обучения первой фазы – разбега. На первый взгляд, она достаточно проста, но, в ней имеются нюансы следующего характера:

1. Обучение темпу.
2. Обучение ритму.
3. Определение рационального количества бросковых шагов, в соответствии с уровнем подготовленности, возрастом, квалификацией и антропометрическими параметрами метателя.

Весь период спортивной карьеры, длина разбега, количество беговых шагов и их биомеханические параметры изменяются в связи с ростом спортивного мастерства копьеметателей. На этапе начальной специализации обучение темпо-ритмической структуре начинается с постановки разбега в соответствии с индивидуальными особенностями юного спортсмена [4, 5]. В дальнейшем, по мере приобретения технического мастерства, развития необходимых физических качеств копьеметателя происходит коррекция ритма и темпа в разбеге.

Для обучения, а также дальнейшего совершенствования темпо-ритмической структуры фазы разбега на всех этапах многолетнего совершенствования спортсмена в тренировочном процессе следует применять следующие подготовительные и подводящие упражнения:

1. Короткие многоскоки.
2. Бег вверх по ступенькам.
3. Ускорение до 20 м без копья (с имитацией его держания), а также со снарядом.
4. «Вбегание на отметку» разбега с отведением снаряда в фазе «скрестных» шагов.
5. Бег по разбегу в обратном направлении без снаряда, с облегченным и стандартным весом снаряда.
6. Бег до 20 м в горку без и со снарядом.
7. Бег по разбегу с отягощением на поясе.

Помимо вышеописанных двигательных действий скоростного характера, для развития чувства ритма и темпа в метании копья применяются упражнения скоростно-силовой направленности. Это могут быть такие упражнения:

1. Ходьба выпадами со штангой на плечах.
2. Выпрыгивания с гирей, штангой на плечах.
3. Бег по разбегу с грифом.
4. Повороты туловища со штангой на плечах.
5. Бег по разбегу, держа в руках, согнутых в локтевых суставах, металлические блины до 5 кг.
6. Быстрый полуприсед со штангой на плечах.

Приведенные выше физические упражнения могут быть видоизменены, дополнены, а также заменены какими-либо другими двигательными действиями. Они достаточно просты по своей структуре, сложность может возникнуть лишь в определении метода физического упражнения в тренировочном процессе, который зависит от этапа подготовки, специализации и подготовленности спортсмена. Использование приведенных упражнений может подвергаться корректировке, а также дополнено различным инвентарем и оборудованием.

Существуют и наиболее типичные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении фазы разбега. Вот некоторые из них.

1. Слишком медленное вбегание в предварительной части разбега.
2. Превышение рациональной скорости разбега.
3. В предварительной части разбега слишком высокая скорость с дальнейшей ее потерей в основном разбеге.
4. Отсутствие активного отталкивания стопой от грунта.

Это лишь некоторые, часто встречающиеся, технические ошибки в фазе разбега. В процессе подготовки тренер совместно с воспитанником, посредством видеоанализа тренировочных и соревновательных бросков снаряда, могут выявить и иные, индивидуальные, которые свойственны данному спортсмену.

Заключение. В настоящее время проводится не столь большое количество исследований в направлении технической подготовки метателей копья различной квалификации, начиная с этапа начальной специализации и заканчивая этапом спортивного совершенствования [4]. Предлагаемые специальные упражнения для обучения и совершенствования темпо-ритмической структуры разбега копьеметателей способствуют также укреплению связочного аппарата спортсмена, развивают необходимые для копьеметателей скоростно-силовые способности. Их использование позволяет оптимизировать тренировочный процесс и добиться максимального использования моторного потенциала метателя, что обеспечит улучшение его спортивной результативности.

Список литературы

1. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К. К. Бондаренко, Е. П. Врублевский, Е. Д. Митусова, Г. В. Швец – Текст: непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 50-52.
2. Боровая, В. А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34-39.
3. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В. А. Боровая, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11(93). – С. 7-12.
4. Мехрикадзе, В. В. Метание копья: пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. – Минск: БГУФК, 2010. – ISBN 978-985-27-2. – 36 с. – Текст : непосредственный.
5. Позюбанов, Э. П. Особенности построения финального разгона в метании копья / Э. П. Позюбанов, Сюз Го Вэнь, А. И. Терлюкевич. – Текст: непосредственный // Мир спорта. – 2021. – № 4 (85) – С. 26-31.
6. Слуцкая, Н. Ю. Способы совершенствования темпо-ритмической структуры разбега при метании копья / Н. Ю. Слуцкая, Л. Ф. Лебедева – Текст: непосредственный // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХИГС. – 2021. – Т. 12. – №. 2. – С. 296-299.
7. Эффективность применения фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, Е. В. Жуковская, Е. П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : Материалы XII Международной научно-практической конференции, Гомель, 05-06 октября 2017 года. Том. Часть 2. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2017. – С. 74-82. – ISBN 978-985-577-349-9 (Ч.2). – Текст : непосредственный.