

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/232460>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ ИССЛЕДОВАНИЯ 6

1.1. Особенности планирования тренировочного процесса 6

в метании копья 6

1.2. Планирование силовой подготовки 10

у высококвалифицированных копьеметателей 10

1.3. Упражнения, способствующие совершенствованию 17

силовых качеств 17

Заключение по главе 19

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 21

2.1. Задачи исследования 21

2.2. Методы исследования 21

2.2.1. Анализ литературных источников 21

2.2.2. Анализ документальных материалов 22

2.2.3. Опрос и собеседование 22

2.2.4. Контрольно-педагогические испытания (тесты) 23

2.3. Организация исследования 26

Заключение по главе 27

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 28

Заключение по главе 33

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 34

ВЫВОДЫ 36

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 38

Приложение 46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Особенностью современной системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов в метании копья являются большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства, что в значительной степени не всегда приводит к планируемым результатам.

Одна из основных задач в подготовке метателя копья является развитие специальной «взрывной» силы.

Сочетание бросковых упражнений с силовыми является основным средством решения этой задачи.

Исследования дают основание заключить, что достижения в метаниях зависят, по меньшей мере, от двух факторов: от степени владения двигательным навыком, в котором ведущее значение имеет умение использовать биомеханические преимущества хлестообразного броска, и от уровня развития силовых качеств.

По мнению некоторых специалистов в отличие от начальных этапов подготовки копьеметателей, на этапе спортивного совершенствования прирост результатов происходит за счет увеличения количества стартов, применения методов нестандартной тренировки и повышения количества основного упражнения, при уменьшении средств ОФП.

Систематизация тренировочных средств подготовки, поиск путей обеспечения оптимальной преемственности их применения на разных этапах годичного макроцикла, оптимальное сочетание обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений скоростно-силовой направленности в периоды между сериями стартов являются весьма актуальными.

Гипотезой исследования является предположение о том, что построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей силовой подготовки у высококвалифицированных копьеметателей приводит к росту спортивных результатов.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс копьеметателей.

Предмет исследования - анализ планирования основных средств подготовки для повышения силовых качеств у высококвалифицированных копьеметателей. программа тренировочных занятий скоростно-силовой направленности копьеметателей.

Цель исследования - обоснование методики силовой подготовки высококвалифицированных копьеметателей.

Перед работой стояли следующие задачи исследования:

1. Провести обзор научной литературы по теме планирования основных средств подготовки для повышения силовых качеств у высококвалифицированных копьеметателей.
2. Определить методы и организацию исследования.
3. Проанализировать и обсудить результаты исследования.

Методология. Работа написана исключительно на основании актуальных материалов, размещенных на интернет ресурсах, в научных статьях, в научно-методической литературе, включающих исследования по теме работы российских экспертов.

Теоретическая база представлена конгломератом научной литературы таких ученых, как Г.А. Дубинин, В.М. Зацюрский, Л.С. Иванова, А.И. Калоша и других ученых, занимающихся исследованием в области подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Научная новизна исследования:

- выявлены специфические особенности планирования тренировочного процесса в метании копья;
- разработан комплекс тестов для оценки актуального уровня силовой подготовки спортсменов;
- разработана методика повышения уровня развития силовых качеств спортсменов копьеметателей.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что полученный экспериментальный материал дополняет раздел теории и методики спортивной тренировки в легкой атлетике фактами использования средств и методов повышения уровня силовой подготовленности копьеметателей.

Практическая значимость: заключается в том, что результаты исследования могут быть полезны для избирательного планирования объема средств и методов спортивной тренировки, направленных на формирование и совершенствование силовых способностей у копьеметателей.

Разработанные практические рекомендации могут быть использованы в подготовке копьеметателей различных возрастных групп в метании копья.

Достоверность и обоснованность полученных результатов, достигнутых автором, подчеркивается корректным использованием методов исследования, выбранным в соответствии поставленным задачам исследования.

Соответствие результатов исследования обеспечивается за счет использования концептуальных положений педагогического и экспериментального исследования.

В работе достоверных и обоснованных результатов исследования также подчёркиваются логикой построения и продолжительностью эксперимента.

В работе также подчёркнуто условия возможности повторения экспериментальной методики. Выборка для исследования подобрана с учетом целей и задач исследования.

Понятийный аппарат и содержания и сущность используемых понятий в работе подчеркивается корректностью использования.

Математическая и статическая обработка результатов исследования проведена корректно с применением современных условий и пакета статистических данных.

Структура работы. Дипломная работа состоит из введения; трех глав, включающих результаты исследования, их обсуждение, выводы и практические рекомендации; библиографического списка и приложения.

## ГЛАВА I.

### АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМАТИКЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 1.1. Особенности планирования тренировочного процесса в метании копья

Достижение высоких результатов в легкоатлетических метаниях, невозможно без рационального планирования учебно-тренировочного процесса на каждом их этапов подготовки. Которое дополняется не только учетом параметров тренировочных нагрузок, но и результатами контрольных испытаний и соревнований, что позволяет своевременно вносить коррективы в процесс подготовки. Одной из составляющих спортивной подготовки является физическая подготовка, а в ней для метателей важны

скоростно-силовые способности.

В различных видах легкой атлетики значение скоростно-силовых способностей неодинаково, несмотря на достаточную проработанность этого вопроса в отечественной литературе, мнение некоторых авторов не совпадают. Поэтому, важно изучать подходы к решению проблем планирования и воспитания скоростно-силовых способностей не только анализируя специальную литературу, но и опытным путем. Предлагая авторскую методику спортивной тренировки, на основе оптимальной последовательности воспитания скоростно-силовых способностей в различных видах легкоатлетических метаний.

1. Абдулкарим Хамид, Х.Д. Коррекция специальной силовой подготовки метателей диска на основе биомеханического анализа параметров усилия в упражнениях на тренажерах :автореф. дис. ... канд. пед. наук /Х.Д. Абдулкарим Хамид.-СПб,2014.- 24 с.
2. Аракелов, А.И. Специализация средств скоростно-силовой подготовки копьеметателей /А.Л.Аракелов //Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов. - М., 1985. - С. 96-107.
3. Бабанин, В. Метание копья: скоростно-силовая подготовка /В.Бабанин и др. // Легкая атлетика. - 1973. - № 12. - с. 11.
4. Бажев, А. З. Применение убывающего сопротивления в совершенствовании двигательных действий копьеметателей: автореф дис ... канд. пед. наук /А.З.Бажев.- Нальчик, 2001.- 24 с.
5. Бажев, А.З. Компьютеризированный тренировочно-исследовательский комплекс для метания копья / А.З.Бажев //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.- 2014. - №11.- с.637-640.
6. Барабанкина, Е. Ю. Разработка модели структуры тренировочных нагрузок для копьеметателей в годичном тренировочном цикле на этапе начальной специализации /Е.Ю.Барабанкина, В.В.Чёмов //Физическое воспитание и спортивная тренировка.-2014.-№4.- с.5-12.
7. Бондаренко, К.К. Структура тренировочных нагрузок 15-16-летних бегунов на короткие дистанции на основе учета их индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук /К.К. Бондаренко. - М., 1994. - 23 с.
8. Бондарчук, А.П. Индивидуализация методов управления тренировочным процессом легкоатлетов-метателей высокой квалификации / А.П.Бондарчук, А.А.Шурепов // Теория и практика физической культуры. 1990. - №4. - С. 50-53.
9. Бондарчук ,А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса/А.П.Бондарчук. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
10. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья/ В.А.Боровая, Е.П.Врублевский // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2011. - №8 (78). - с.34-38.
11. Боровая, В.А. Методические рекомендации по формированию технического мастерства спортсменов, специализирующихся в метании копья /В.А.Боровая, С.В.Котовенко, Е.П.Врублевский //Здоровье для всех. - 2011. - №2. - с.56-62.
12. Боровая , В.А. Управление технической подготовкой метательниц копья /В.А.Боровая, В. Ф. Костюченко, Е.П.Врублевский //Здоровье для всех.- 2012.- №1. - с.34-39.
13. Боровая ,В.А. Научно-методические аспекты применения специальных упражнений в тренировке метателей копья /В.А.Боровая //Здоровье для всех. - 2014.- №1. - с.7-11.
14. Бувеская,И.П. Индивидуальные различия в физической подготовленности юных метателей /И.П.Бувеская // Организационные и научно-методические основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и пути ее совершенствования: Тез. докл. XV Всероссийской науч.-практ. конф. (Воронеж, 12-15 декабря 1995 г.). - М., 1995. - С. 33.
15. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2012. -№ 4. - С. 2-13. - Текст : непосредственный
16. Воробьев, А.Н. Принципы индивидуализации – функция или закономерность в современном тренировочном процессе?/А.Н.Воробьев // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 6. - С. 29-31.
17. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... док. пед. наук /Е.П.Врублевский. - М,2008. - 46 с.
18. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов: основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов /В.П.Губа,

- В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук – Смоленск: Изд-во информационно-коммерческого агентства, 1997. – 219 с.
19. Дубинин, Г.В. Современные методики научных исследований в легкой атлетике / Г.В.Дубинин // Сборник материалов 66-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2015 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.130-131.
20. Дубинин, Г.В. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки в метании копья / Г.В.Дубинин, А.А.Креглева // Сборник материалов 66-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2015 г. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.131-132 с.
21. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М.Зациорский.- М.: Физкультура и спорт. – 2010. – 210 с.
22. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора /В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
23. Еганов, А.В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности /А.В.Еганов. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 1997. – 56 с.
24. Ермолаев, Б.В. Методы совершенствования техники метания копья на основе моделирования: автореф. дис. ... канд.пед. наук./Б.В.Ермолаев.- Москва, 1991.-24 с.
25. Ерошеев, В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.Д.Ерошеев. – М., 1988. – 24 с.
26. Иванова, Л.С. Вариативность в подготовке метателей /Л.С.Иванова.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 112 с.
27. Иванова, Н.Д. Методико-практические рекомендации по совершенствованию спортивной подготовки атлетов старших возрастных групп, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики /Н.Д.Иванова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта .- 2010.- № 6 (64) .- С.22-26.
28. Калоша, А.И. Основы техники и методика обучения (метания мяча, гранаты, копья)/ А.И.Калоша. - Брянск: РИО БГУ 2016. - 106 с.
29. 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 имени П.Ф.Лесгафта.- 2014.- № 5 (111) .- С.70-76.
30. Кравцев, И.Н. Исследование путей рационализации специальной бросковой подготовки высококвалифицированных метателей копья: автореф. дис. ... канд. пед. наук /И.Н.Кравцов.- М.: ВНИИФК, 1974. - 24 с.
31. Кузнецов, В.В. Специальная скоростно-силовая подготовка копьеметателя /В.В.Кузнецов // Легкая атлетика.- 1965. - № 1. - С. 10-11 .
32. Кузнецов, В.В. Модельные характеристики легкоатлетов/ В.В.Кузнецов, В.В.Петровский, Б.Н.Шустин. – Киев: Здоровья, 1979. – 87 с.
33. Лебедева, Л.Ф. Методы и средства оптимизации темпо-ритмовой структуры разбега при метании копья: автореф. дис. ... канд. пед. наук./Л.Ф.Лебедева.- СПб, 1993. -16 с.
34. Левченко, А.В. Основные направления индивидуализации тренировки юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики /А.В.Левченко // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. XIII Всесоюзной науч.-практ. конф. (Харьков, 28-31 мая 1991 г.). – Ч. 1. – М., 1991. – С. 73-74.
35. Лехман, Ф. Биомеханический анализ техники метания копья на чемпионате мира ИААФ по легкой атлетике 2009 года /Ф.Лехман // Легкоатлетический вестник ИААФ. - 2010. - №3-4. - С.61- 77.
36. Лехманн, Ф. Биомеханические основы легкой атлетики /Ф.Лехман //Легкоатлетический вестник ИААФ . - 2014 - №4. - С.61-71.
37. Лущик, И.В. Легкая атлетика (Метание копья) /И.В.Лущик //Физическая культура все для учителя. - 2014. - №10 (34). - С.1-8.
38. Маззалилис, В. Э. О скоростно-силовой подготовке метателей копья /В.Э.Маззалилис В. Э. // Программа и тезисы XXII научной конференции. Рига: ЛГИФК, 1969.- С. 46.
39. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник /Л.П.Матвеев. – 5-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
40. Матвеев, Е.Н. Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств у метателей копья: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Е.Н.Матвеев.- М.: ГЦОЛИФК, 1967. - 20 с.
41. Михайлов, В.М. Индивидуальная подготовка многоборков различной квалификации на основе

- использования модельных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.М.Михайлов. – Малаховка, 1988. – 24 с.
42. Назаренко, Е.Н. Соотношение средств специальной подготовки в годичном цикле метательниц копья высокой квалификации: автореф. дис... . канд. пед. наук /Е.Н.Назаренко.- М.: ВНИИФК, 1986. - 23 с.
43. Никитушкин, В.Г. Теоретико-методические основы индивидуализации в юношеском спорте/ В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, Г.Н.Германов // Физическая культура и спорт – проблемы, задачи, решения: Сб. науч. тр. – Воронеж: Изд-во ВГИФК МГАФК, 1998. – С. 9-20.
44. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н. Г. Озолин// – М.: Астрель, 2002. – 864 с.
45. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.-820с.
46. Попов, Г.И., Ермолаев Б.В., Аракелов А.А. Координационные перестройки в технике метания копья: модельные и экспериментальные оценки /Г.И.Попов, Б.В.Ермолаев, А.А.Аракелов // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 1. - С. 7-13.
47. Правияйнен, А. Спортивный путь финского чемпиона/ А.Правияйнен //Легкоатлетический вестник ИААФ . – 2014. - №4. - С.61-71.
48. Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика"
49. Рудерман, Г. М. Многолетняя тренировка метателей /Г.М.Рудерман // Легкая атлетика. - 2007. - №4-5.- с.26-27.
50. Ушакова, О. Е. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки юных копьеметателей: автореф. дис ... канд. пед. наук/О.Е.Ушакова.- Волгоград, 1998.-24с.
51. Ушакова, О. Е.Современные типологические особенности физической подготовленности метателей копья / О.Е.Ушакова //Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - №2 (2). - С.34-37.
52. Хасин, Л.А. Анализ микроструктуры легкоатлетических метаний на основе скоростной видеосъемки, как средство индивидуализации тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации /Л.А.Хасин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №2. - С.99-104.
53. Циповяз, А.Т. Интенсификация тренировочного процесса юных копьеметателей: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Т.А.Циповяз.- М,1983. -24 с.
54. Чао, Хань Формирование готовности к соревнованию в метателей копья / Хань Чао //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2011. -№12(70). - С.112-115.
55. Чао, Хань Формирование состояния готовности к соревнованиям в процессе подготовки метателей копья: автореф. дис. ... канд. пед. наук./ Хань, Чао.- СПб,2010.-24 с.
56. Черепякин, Р. С. Управление подготовкой высококвалифицированных десятиборцев в годичном цикле на основе информационной базы данных: автореф. дис. ... канд. пед. наук./Р.С.Черепякин.- М.,2014.- 24 с.
57. Черкашин, В.П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.П.Черкашин. - М., 2001. - 50 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/232460>