


## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА СПОРТИВНЫХ ДНЕВНИКОВ)

Special physical and technical preparedness of high qualification disc throwers (by results of the analysis of sports diaries)

**Рытова Анастасия Андреевна**, магистрант, Московский педагогический государственный университет.

 aa.rytova@mpgu.edu

*В данной статье анализируются данные о специальной физической и технической подготовленности метательниц диска высокой квалификации. Полученные по результатам анализа спортивных дневников. Приводятся рекомендации по повышению уровня специальной физической и технической подготовленности метательниц диска.*

*This article analyzes the data on special physical and technical preparedness of disc throwers of high qualification. The results of the analysis of sports diaries. Recommendations on increasing the level of special physical and technical readiness of disc throwers are given.*

**Ключевые слова:** лёгкая атлетика, метание диска, специальная физическая и техническая подготовленность, анализ спортивных дневников.

**Keywords:** athletics, disc throwing, special physical and technical preparedness, analysis of sports diaries.

Метание диска является сложнокоординационным видом спорта, особенными проявлениями которого являются сочетания быстрых поступательно-вращательных движений с акцентированным проявлением взрывной силы в разных фазах двигательного действия [4]. Важным условием эффективной подготовки метательниц диска является хорошо налаженная система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки [2]. Определение на каждом из этапов тренировочного процесса уровня физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов, сопоставление его с нормативными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить слабые звенья и своевременно устранить недостатки.

Исходя из этого, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) оценить уровень специальной физической и технической подготовленности метательниц диска высокой квалификации;
- 2) выявить сильные и слабые стороны специальной физической и технической подготовленности дискоболок;
- 3) разработать практические рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности испытуемых.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ Федеральных стандартов спортивной подготовки; контент-анализ спортивных дневников метательниц диска высокой квалификации; сравнительно-сопоставительный анализ; методы математической статистики.

Контингент исследования – 10 спортсменок метательниц диска высокой квалификации.

На первом этапе проводились анализ спортивных дневников дискоболок и сопоставление содержащихся в них данных об уровне специальной физической и технической подготовленности с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Упражнения из дневников спортсменок выбирались в соответствии с действующими методическими рекомендациями для тренеров по лёгкой атлетике и с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (зарегистрирован в Минюсте России 06.06.2013 № 28699).

На втором этапе было проведено сравнение показателей специальной физической и технической подготовленности 10-ти метательниц диска высокой квалификации и автора настоящей работы.

На третьем этапе формулировались практические рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности испытуемых.

В таблице 1 приведены результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности 10-ти метательниц диска высокой квалификации с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности метательниц диска (n=10) с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика

*Таблица 1. Результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности.*

Контрольные упражнения	Среднестатистические показатели	Федеральный стандарт	Разность
Соревновательный результат, м	54,69	53	1,69
Бег 60 м, с	8,1	8,3	-0,2
Прыжок в длину с места, см	262	250	12
Рывок штанги, кг	62	40	22

Из таблицы 1 усматривается, что результаты испытуемых не только соответствуют требованиям Федерального стандарта, но даже превышают их по всем параметрам.

*Таблица 2. Результаты сравнения показателей специальной физической и технической подготовленности 10-ти метательниц диска высокой квалификации и спортсменки А.Р.*

Контрольные упражнения	Результаты метательниц диска (n=10)	Результаты А.Р.	Разность
Соревновательный результат, м	54,69	48,79	5,9
Жим лежа, кг	93	95	-2
Приседание	138	130	8
Рывок штанги, кг	62	65	-3
Прыжок в длину с места, см	262	250	12
Бег 60 м, с	8,1	8,7	-0,6

Таблица 2 содержит результаты сопоставления данных об уровне специальной физической и технической подготовленности 10-ти метательниц диска высокой квалификации с собственными результатами автора статьи (спортсменка А.Р.).

Как видно из таблицы 2, спортсменка А.Р. превосходит метательниц диска в силовой подготовленности и заметно уступает им в скоростной и скоростно-силовой подготовленности.

Результаты проведённых исследований позволили сформулировать следующие рекомендации по устранению «пробелов» в специальной физической и технической подготовленности спортсменки А.Р.:

- снизить общий объём силовых упражнений со штангой;
- увеличить объём прыжковой и беговой работы;
- увеличить объём средств технической подготовки.

Результаты оценки эффективности данных рекомендаций будут представлены в последующих публикациях.



### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. 1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
2. 2. Сафронов А.А., Иванов-Тюрин М.В. Анализ объёма тренировочной деятельности в метании диска как фактор улучшения результата в основном упражнении // Молодой ученый. 2015. № 6. С. 745–751.
3. 3. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. М.: ФиС, 1981. 134 с.
4. 4. Хамид Д.А. Коррекция специальной силовой подготовки метателей диска на основе биомеханического анализа параметров усилия в упражнениях на тренажерах: Дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2014.