

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

УШАКОВА О.Е.

Современное представление о физической
подготовке юных метателей диска

Волгоград 2012

**ББК 75.711.8
У932**

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент А.С.Юдин
кандидат педагогических наук, доцент А.П. Герасименко

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебного пособия

УШАКОВА О.Е.
У932 Современное представление о физической подготовке юных
метателей диска: учебное пособие. – Волгоград: ФГБОУ ВПО
«ВГАФК», 2012. – 125 с.

Учебное пособие по дисциплинам «Избранный вид спорта», «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности» цикла специальных дисциплин для студентов кафедры теории и методики легкой атлетики, осваивающих профессиональные образовательные программы направления 032100 «Физическая культура», специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

ББК 75.711.8

© Ушакова О.Е., 2011.
© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1

ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ	5
1.1. Методические основы построения многолетнего тренировочного процесса метателей диска и общие подходы к организации их физической подготовки	5
1.2. Современные взгляды на совершенствование силовых способностей спортсменов	16
1.3. Современные взгляды на совершенствование скоростно-силовых способностей спортсменов	24
1.4. Современные взгляды на силовую и техническую подготовку метателей диска	36
1.5. Библиографический список	40
1.6. Вопросы для самоконтроля	41

Глава 2.

ОТБОР И КРИТЕРИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА	44
2.1. Отбор и основные направления	44
2.2. Возрастная динамика результатов физической подготовленности сильнейших спортсменов как ориентир при отборе юных метателей диска	47
2.3. Типологические особенности физической подготовленности метателей диска	52
2.4. Библиографический список.	55
2.5. Вопросы для самоконтроля	56

Глава 3.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ СТАНДАРТИЗИРОВАННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ КАК ОСНОВА ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА	57
3.1. Классификация первичных фрагментов процесса физичес кой подготовки юных метателей диска и моделирование должной динамики возрастания нагрузочности занятий	57
3.2. Принципы построения универсального каталога двигательных заданий	62
3.3. Содержание стандартизированных двигательных заданий различной преимущественной направленности и нагрузочной стоимости	66
3.4. Использование стандартизированных двигательных заданий при планировании физической подготовки юных метателей диска 14-18 лет	130
3.5. Библиографический список	133
3.6. Вопросы для самоконтроля	133