

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Бобкова Е.Н.
«__» _____ 2016 г.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Митин А.И.

Научный руководитель _____ Ломовцева Т.И.
доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.
Зам. начальника
Главного управления
спорта, начальник отдела
развития спорта
Смоленской области

Смоленск 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Современные подходы к подготовке метателей копья.....	5
1.2. Модельные характеристики при отборе метателей копья.....	9
1.3. Педагогический контроль в тренировочном процессе метателей копья	13
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Задачи исследования.....	18
2.2. Методы исследования.....	18
2.3. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Изменения антропометрических показателей и динамометрии метателей копья 13-15 лет.....	23
3.2. Динамика физической подготовленности у легкоатлетов 13-15 лет, специализирующихся в метании копья.....	28
3.3. Уровень физической подготовленности у юных метателей копья 13-15 лет.....	33
Выводы.....	39
Практические рекомендации.....	41
Литература.....	42
Приложение.....	46

Введение

Актуальность. Ослабление позиций отечественных легкоатлетов-метателей копья в споре за мировое лидерство во многом обусловлено недостатками системы подготовки спортивного резерва, в том числе связанными с отставанием научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса от современных требований. Как известно, физическая подготовка юных легкоатлетов играет важную роль в современной системе тренировки и является основой для решения других видов подготовки (технической, тактической и др.) [5, 10].

Снижение эффективности подготовки полноценного легкоатлетического резерва, в том числе - в метании копья, настоятельно требует компенсирующего продвижения вперед в научно-методическом обеспечении. В условиях продолжающегося сужения контингента занимающихся легкоатлетическими метаниями особенно остро встает вопрос о создании эффективной методики индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов [18].

Проблема подготовки легкоатлетов, особенно в метаниях, остается актуальной. Растущая конкуренция в метательных дисциплинах заставляет тренеров серьезно заниматься технической и специальной физической подготовкой уже в детско-юношеском возрасту [31].

Однако, как показали исследования, особенности уровня физической подготовленности в процессестановления спортивного мастерства на различных этапах многолетней тренировки юных метателей копья нуждаются в дальнейшей экспериментальной разработке и обосновании.

Вместе с тем, в анализируемой научно-методической литературе недостаточно исследований связанных с особенностями развития физических качеств у юных метателей копья на разных этапах тренировки.

Цель работы—изучить особенности физической подготовленности девушек и юношей 13-15 лет, специализирующихся в метании копья.

Объект исследования — процесс физической подготовленности юных метателей копья на учебно-тренировочном этапе спортивной тренировки.

Предмет исследования — особенности и динамика развития физической подготовленности юных метателей копья 13-15 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявленная специфика физической подготовленности юных метателей копья, позволит эффективно управлять тренировочными средствами на различных этапах подготовки.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут эффективно применяться:

- в профессионально-педагогической деятельности тренеров, работающих с легкоатлетами - метателями копья;
- при разработке планирования подготовки в структуре макро-, мезо- и микроциклов тренировки метателей копья.