

цию и заинтересованность учащихся данной дисциплиной [5]. Более того, одним из плюсов программ и девайсов подобного рода является простота интегрирования данных методов в учебный процесс.

Литература:

1. Амиров, А. Ж. Роль современных мобильных приложений в учебном процессе вуза / А. Ж. Амиров, А. М. Ашимбекова, А. Е. Темирова. – Молодой ученый, 2017. – № 1. – С. 13–15.
2. Мобильные приложения [Электронный ресурс] URL: <http://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 14.02.2022).
3. Севодин, С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры / С. В. Севодин, Е. С. Тагаев. – Вестник науки и образования, 2019. – № 1. – С. 1–3.
4. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой: материалы XXXI Междунар. науч. конф. / М. А. Лобанова. – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 61–65.
5. Васильева, Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни / Н. И. Васильева – Мир педагогики и психологии, 2019. – № 12. – С. 59–67.

УДК 796.433.4

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА

Свирин А.Н.

ФГОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Анализ специальной и научно-методической литературы позволяет констатировать, что успехи отечественных и зарубежных метательниц явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала.

Индивидуализация спортивной подготовки метательниц молота подтверждается убедительными фактами из соревновательной деятельности. Показано, что выявление индивидуально обусловленных адаптационных свойств организма спортсменки, регулирование их нужным образом в тренировочных занятиях, а также учет индивидуальных реакций метательниц на тренировочную нагрузку позволяет более или менее точно планировать сроки ее вхождения в спортивную форму и добиваться высоких результатов.

Высококвалифицированные метательницы молота (МС-МСМК) выполняют большой суммарный годовой объем средств бросковой направленности используя утяжеленный и соревновательный снаряд (22,7 % и 6,8 %) ($p < 0.05$), а также имитационные упражнения (17,1 %) ($p < 0.05$). Высококвалифицированные девушки метательницы молота (МС-МСМК), в отличие от квалифицированных (1р – КМС), концентрируют объемы тренировочных средств на определенных этапах макроцикла. Основной объем в метании утяжеленного снаряда (5кг) приходится на апрель – 19,61% от годового объема, когда облегченный снаряд (3кг) практически не используется 1,81% от годового объема, в последующие месяцы значительно возрастает количество бросков облегченного молота до 16 % в соревновательный период, а метание тяжелых снарядов снижается до 5% от суммарного годового объема.

Метательницы молота высокой квалификации аккумулируют специально-силовой потенциал в подготовительных периодах. Упражнения для развития скоростных способностей

применяются, в основном, во втором подготовительном периоде, с концентрацией объема в мае 14,89 % от годового объема.

Специальная и скоростно-силовая подготовка в соревновательных периодах выполняется в поддерживающем режиме (7-9 % от годового объема). Применение в тренировке вспомогательных снарядов используют в начале общеподготовительного этапа (ноябрь-24,17 % от годового объема), а затем снижаются до 6-8 % от годового объема и поддерживаются на этом уровне в течении всего тренировочного цикла.

Для спортсменок более низкой квалификации характерно относительно равномерное распределение объема нагрузки использовании средств специальной подготовки. В подготовительном периоде выполняются броски утяжеленного снаряда с концентрацией в декабре (17,11 % от годового объема), в меньших объемах – нормального и облегченного 5,75 % и 12,8 %, соответственно. Акцент в соревновательном периоде делается на использование облегченного и нормального снарядов с концентрацией нагрузки в июле – 13,27 % и 17,31 % соответственно, от годового объема.

Специально-силовая подготовка характеризуется относительно равномерным распределением на уровне 9 %, с незначительным повышением в соревновательных периодах, в феврале и июле - 13,3 % и 19,48 % соответственно. Метание вспомогательных снарядов и имитационные упражнения применяются в подготовительных периодах, в ноябре и мае (11,38 % и 15,46 % соответственно), от годового объема.

Высококвалифицированные метательницы молота превосходят метательниц молота более низкой квалификации во всех тестовых упражнениях. Разница между показателями квалификационных групп спортсменок в прыжке в длину с места 0,20 м, в тройном прыжке на 1,03 м, в броске ядра через голову назад на 5,0 м, в броске ядра вперед на 4,50 м, в жиме штанги лежа, приседаниях со штангой и рывке штанги на 29,1 кг, 22,87кгм и 10,87 кг соответственно.

Показатели «взрывной силы» сгибателей голени у метательниц молота 1 р – КМС зафиксированы на уровне 10,5 - 11,330 кг/с. Показатели разгибателей голени зафиксированы на уровне 17,1 - 20, кг/с. Показатели «взрывной силы» силы сгибателей бедра у метательниц молота зафиксированы на уровне 18,9 - 23,9 кг/с. Показатели мышц разгибателей бедра зафиксированы на уровне 52,8 - 64,5 кг/с.

Высококвалифицированные метательницы молота по показателям «взрывной силы» превосходят метательниц более низкой квалификации. «Взрывная сила» сгибателей голени зафиксирована на уровне 12,9 - 13,6 кг/с, сгибателей бедра – 28,1 кг/с – правое и 26,6 кг/с – левое, соответственно. «Взрывная сила» разгибателей голени составляет 26,9 кг/с правой, 30,0 кг/с левой, правого бедра – 87,720 кг/с и 84,306 левого бедра. На основании этих данных можно сделать вывод об асимметрии в развитии мышечных групп.

В результате корреляционного анализа установлена достоверная ($p < 0,05$) взаимосвязь уровня спортивных результатов в метании молота от годового объема основных средств специальной подготовки. У спортсменок высокого класса наиболее высокую корреляцию со спортивным результатом обнаружили: годовой объем метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r=0,856$) и объем упражнений с отягощением ($r=0,826$). Несколько меньшую достоверную взаимосвязь ($p < 0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг) снаряда и имитационные упражнения ($r=0,755$ и $r=0,503$ соответственно).

Достоверная взаимосвязь объемов со спортивным результатом обнаружена: в метания утяжеленного (5кг) снаряда ($r=0,784$) и упражнений с отягощением ($r=0,767$). Меньшую достоверную взаимосвязь ($p < 0,05$) имеют годовые объемы метания соревновательного (4кг) снаряда и имитационные упражнения ($r=0,632$ и $r=0,510$ соответственно). Отсутствует достоверная ($p > 0,05$) взаимосвязь спортивного результата в метании молота с годовыми объемами спринтерского бега, средств прыжковой подготовки и метаний вспомогательных снарядов ($r= 0,386$, $r= 0,265$ и $r= 0,332$ соответственно).

Литература:

1. Врублевский, Е. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свириин // *Легкая атлетика*. – 2002. – № 6. – С. 19.
2. Свириин, А.Н. Индивидуально-ориентированные аспекты в подготовке метательниц молота различной квалификации/ А.Н. Свириин // *Сборник материалов 67-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 г. Под редакцией Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой*. – 2017. – С. 141-144.
3. Свириин, А.Н. Управление физической и технической подготовленностью метательниц молота в макроцикле / А.Н. Свириин, А.В. Бобков // *В сборнике: ЭНЕРГЕТИКА, ИНФОРМАТИКА, ИННОВАЦИИ-2016. международная научно-техническая конференция: в 3 томах. Национальный исследовательский университет "МЭИ", филиал в г. Смоленске*. – 2016. – С. 308-313.
4. Свириин, А.Н. Распределение основных средств тренировки высококвалифицированных метательниц молота в годичном цикле подготовки. / А.Н. Свириин // *Теория и практика физической культурой*. -2009. -№2. -С.76-78.
5. Свириин, А.Н. Распределение основных тренировочных средств метательниц молота различной квалификации в макроцикле / А.Н. Свириин // *Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Международный сборник научных трудов под ред. Е.П. Врублевского, В.Г. Семенова, Е.Л. Сафронова, А.Н. Хорунжего*. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - С. 271-275.

УДК. 796.83

К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМЫ АСИММЕТРИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Стельмахов А.А., Новицкий П.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Понятие «асимметрия», связанное непосредственно с человеком, выражается в совокупности ряда особенных признаков, таких как различия (асимметрия) в размерах и пропорциях тела, различных его частей и звеньев, а также разностью строения большой полушарий головного мозга [1].

Под функциональной асимметрией принято понимать такое неравенство больших полушарий мозга в обеспечении нервно-психической деятельности, при котором в отношении одних функций главным оказывается левое, а других - правое полушарие. Выделяют моторную, сенсорную и психическую функциональную асимметрию, но ни одна из них не выступает изолированно. Несмотря на то что, большинство спортсменов подготовлены асимметрично, лучших результатов достигают те, которые обладают симметричной подготовленностью [4].

Как показывает наш опыт работы, остается еще много вопросов и подходов у практикующих тренеров, занимающихся с группами начальной подготовки: насколько логично усложнить ученику (например, правше) первичное освоение основных технических приемов, загружая его отработкой этих приемов еще и в неудобных, не свойственных для его природы положениях и движениях?, какое количество упражнений асимметрической подготовки следует использовать на одной тренировке, в течение определенного периода?, с какого возраста или на каком уровне физической и технической подготовленности юного спортсмена можно активно использовать асимметрическую