

УДК 796.015.132:796.433.2

## МЕСТО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

*П. В. Примаченко* (ГГУ имени Ф.Скорины)  
Науч. рук. *К.К. Бондаренко*,  
канд. пед. наук, доцент

Тренировочный процесс у спортсменов различной квалификации всегда строится из системы физических упражнений, которые направлены на развитие общей и специальной физической подготовки. Отметим, что результативность в метании копья всегда зависит от правильности распределения вышеопи- санных средств физической подготовки в мезо и макроцикле метателей [1, с. 138].

*Цель исследования* – выявить место общей физической подготовки в тренировочном процессе метателей копья.

Проведя анализ научно-методической литературы, а также основываясь на собственном практическом опыте, нами была выявлена актуальная тема для исследования. Дело в том, что зачастую при спортивном отборе в секции по виду спорта многие неопытные молодые тренеры, которые только закончили спортивную карьеру, начинают подготовку юных метателей со специальных физических упражнений, забывая про укрепление суставно-связочного аппарата при помощи общей физической подготовки. Данный вид подготовки является основой для дальнейшего спортивного роста у молодых воспитанников. При таком упущении в тренировочном процессе юных метателей копья на этапе начальной специализации чаще появляются различные травмы, из-за которых юные воспитанники, не успев начать спортивную карьеру, завершают ее.

Таким образом, тренерам-преподавателям стоит учитывать все особенности начальной специализации спортсменов, на которой происходит лишь начальное формирование двигательных действий в избранном виде спорта, а основную часть тренировочной деятельности занимает общая физическая подготовка. Она должна быть направлена на развитие физических качеств в целом, а также овладение техники движений, которые будут необходимы на этапе углубленной специализации в метании копья, т.е. с преимущественным направлением развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе.

### Литература

1. **Бондаренко, К.** Biomechanical assessment of javelin throwing technique / К. Bondarenko, P. Primachenko, E. Yrublevskiy // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 9 (28). – Вінниця : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 137–143.