

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ТОЧНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ КАК ОСНОВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ

Анализ подготовки сильнейших метателей копья показывает, что при целенаправленном подборе средств тренировки, направленных на развитие ведущих качеств и способностей, характерных для конкретного вида спорта, можно существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: метание копья, структура, двигательные действия, эффективность тренировочного процесса.

Актуальность. Главный критерий эффективности технической подготовленности спортсмена – это степень полноты реализации его моторных возможностей. Особенно актуально это для спортсменов высокой квалификации в видах спорта со сложноорганизованной структурой двигательных действий. Эти соревновательные упражнения характеризуются простыми кинематическими и динамическими структурами, их реализация связана с проявлением околомаксимальных и максимальных характеристик двигательных возможностей и двигательных качеств человека.

Сложные закономерности взаимодействия и взаимосвязи, которые устанавливаются между элементами таких действий у спортсменов высокой квалификации часто не позволяют с должной эффективностью использовать традиционные способы и методы обучения, которые к настоящему времени сложились в спортивной практике и были разработаны на основе и применительно к достаточно простым по своей координационной структуре двигательным актам. В этой связи, для более качественной подготовки высококвалифицированных спортсменов возникает большая потребность в создании объективных условий соответствия между требованиями соревновательного упражнения и задачами управления, методами и средствами, направленными на его формирование и совершенствование [2,7].

В полной мере все вышесказанное относится к легкоатлетическим метаниям, в частности, к метанию копья. Несмотря на то, что вопросы повышения качества обучения и совершенствования техники избранного соревновательного упражнения постоянно находятся в центре внимания спортивных педагогов, (ибо от их успешного разрешения во многом зависит дальнейший прогресс спортивного мастерства метателя), в этой области имеется целый ряд накопившихся нерешенных проблем. Здесь и отставание существующих педагогических средств и методов, поскольку во многих видах спорта их система складывалась для освоения сравнительно простых технических приемов и методик обучения, носящих часто подражательный характер, что снижает их эффективность в силу недостаточной реализации дидактических принципов обучения двигательным действиям, а также вносит стихийность в формирование динамических структур [3].

Сегодня можно достаточно убедительно констатировать, что процесс совершенствования техники метания копья основан на формальных признаках, и базируется только на кинематических и ритмических структурах, а в силу этого им часто продуцируются неустойчивые формы движения, поскольку в них отсутствуют стабильные динамические структуры, составляющие содержание движения.

В свете изложенного проблема совершенствования технической подготовленности метателей копья высокой квалификации представляется весьма актуальной.

Цель исследования – совершенствование процесса технической подготовки метателей копья высокой квалификации на основе формирования способности к точному выполнению соревновательного действия.

Результаты исследования и их обсуждение. Метание копья относится к одному из наиболее технических видов легкой атлетики и характеризуется сложнокоординационной, скоростно-силовой двигательной деятельностью. Разбег, предшествующий броску, хотя и построен на циклическом движении – беге, но это бег с неповторяющимися параметрами, т.е. с определенным ритмическим рисунком. Сам бросок представляет собой одну из сложнейших двигательных координаций, где происходит передача снаряду кинетической энергии накопленной в разбеге [9, 10]. В тоже время, в финальной фазе от спортсмена требуется точное распределение движений в пространстве и во времени, и где все усилия должны быть приложены линейно к продольной оси копья с использованием плиометрического механизма мышц плеча и руки для хлеста копья (рефлекс на растяжение вызывает более быстрый импульс и действие мышц, чем сознательное выполнение метаний) [5].

Таким образом, характер двигательно-координационной деятельности копьеметателя, рассматриваемый в свете временных и пространственных характеристик, предъявляет огромные требования к его сенсомоторным способностям.

Исследования техники метателей копья различной квалификации показали, что при выполнении броска возникают определенные трудности в управлении движениями [9, 10], которые зависят и существенно определяются уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Для этого необходимо, с одной стороны, развитие отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, а с другой – приобретение умений осуществлять контроль за действиями и тонко дифференцировать их по параметрам пространства, времени и интенсивности мышечных усилий [6, 8].

Следует отметить, что специализированные восприятия формируются в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий, главным образом, определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют "чувствами". В метании копья под этим понимается, так называемое, "чувство копья". Последнее основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях положения и движения тела, оно проявляется в умении задавать оптимальный угол вылета снаряда и зависит от способности рационально переносить угловой компонент силы непосредственно на снаряд [5]. Следовательно, спортсмены, тонко чувствующие ситуацию и способные адекватно корректировать свои двигательные действия, имеют больше шансов добиться высоких спортивных результатов.

Традиционная методика обучения технике метания копья недостаточно эффективна из-за тенденции к усвоению внешней формы упражнения, подражанию эталону, образцу, а не осмыслению внутреннего содержания двигательного действия. Обучение же на основе создания психомоторного образа движения с обязательными элементами самоконтроля позволят более продуктивно решать вопросы обучения, становления и совершенствования техники броска.

Одним из главных условий качественного выполнения двигательных действий является оптимальный уровень развития точности движений. По мнению ряда специалистов [1, 3, 4], точность движений – это интегральная качественная характеристика, отражающая степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и во времени особенностям двигательной задачи и условиям ее реализации. Развитие точности движений по ее основным разновидностям и проявлениям, обуславливает оптимальную конкретизацию в выборе средств, методов обучения и тренировки, значительно расширяет творческие возможности по организации спортивной подготовки, способствует повышению эффективности использования различных условий организации и проведения занятий.

Большое значение точности движений уделяется в трудах Н.А. Бернштейна. По его определению – "точность движения – это точность его сенсорных коррекций. При выработке нового навыка, по ходу автоматизации, каждая подробность движений постепенно находит себе соответственный уровень, с наиболее подходящими для нее по качеству (адекватными) коррекциями" [1, с.97].

Анализ научно-методической литературы и собственные исследования свидетельствуют о том, что для качественной оценки правильности выполнения соревновательного действия в метании копья должны анализироваться следующие проявления точности движений (рис. 1):

- точность силовых параметров движений: последовательность и величина мышечных усилий, чередование напряжения одних мышечных групп с адекватным расслаблением других; соответствие развиваемого усилия характеру двигательного действия; последовательность включения мышц в работу;

- точность временных параметров движений: ритм, длительность всех фаз движения;

- точность пространственных параметров движений: исходное положение, из которого движение начинается – конечное положение, в котором движение заканчивается; ряд мгновенных (непрерывно сменяющихся) промежуточных положений, которые принимает тело при движении – траектория движения спортсмена; длина рабочего пути копьеметателя, когда спортсмен активно воздействует на снаряд; длина беговых шагов разбега и двухопорного положения в финальной части броска;

- точность баллистических движений: угол выпуска и угол "атаки" копья;

- точность пространственно-временных параметров: динамика скорости спортсмена; динамика скорости самого копья;

- точность положения тела и его отдельных звеньев в опорных фазах и во время передвижения.

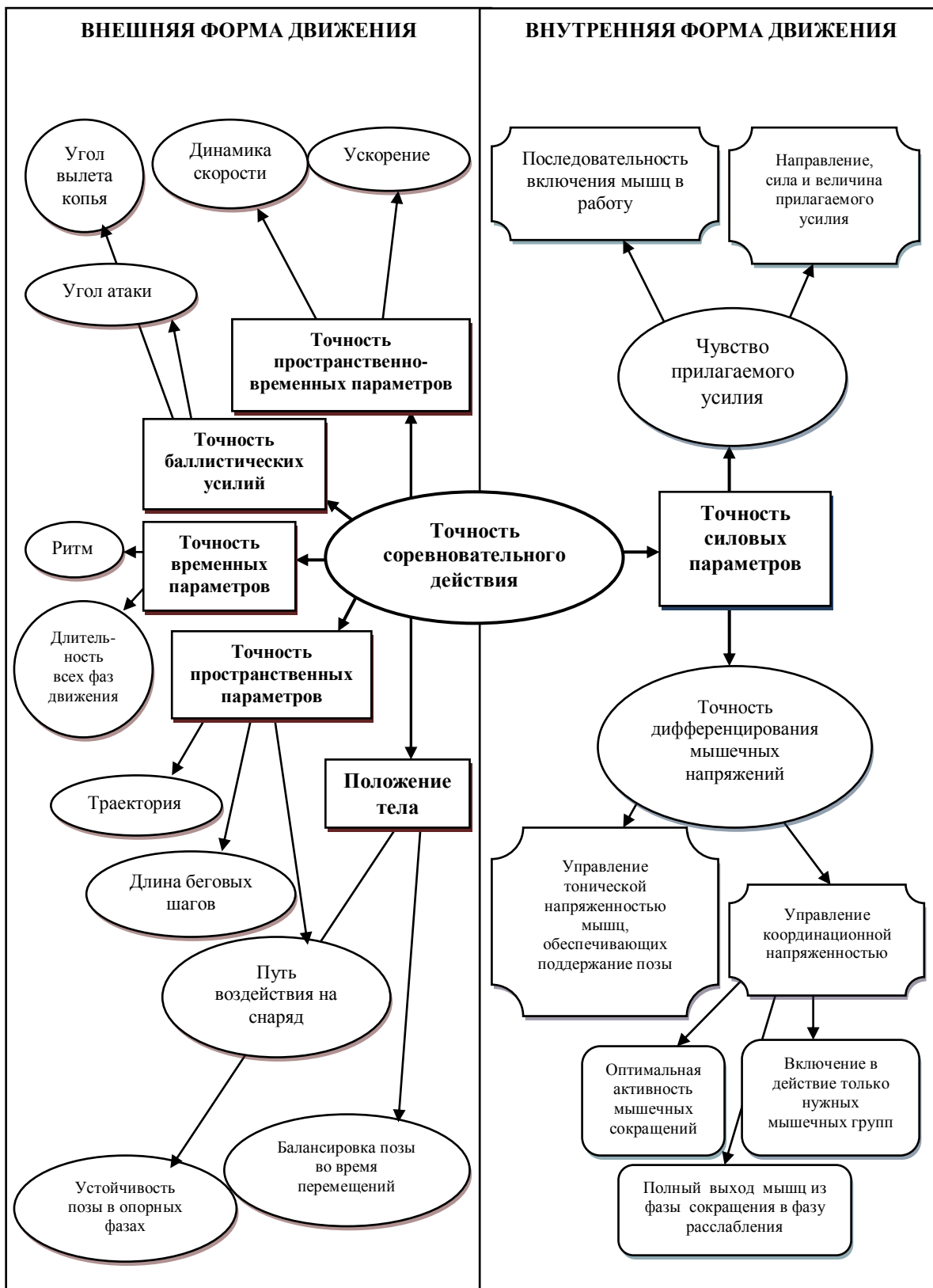


Рис. 1. Параметры проявления точности соревновательного действия, необходимые для качественного формирования фазовой структуры техники метания копья

Выводы. Традиционная методика обучения технике метания копья недостаточно эффективна из-за тенденции к усвоению внешней формы упражнения, подражанию эталону, образцу, а не осмыслению

внутреннего содержания двигательного действия. В представленной публикации обоснована значимость формирования специфических воздействий для процесса совершенствования технической подготовленности квалифицированных метателей копья с позиции метода биомеханического анализа. Определены параметры точности соревновательного движения для всех фаз техники метания копья по ее основным разновидностям и проявлениям, что позволит повысить эффективность технической подготовки на основе формирования способности к точному выполнению движений.

Использованные источники

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность/ Н.А.Бернштейн; под ред. О.Г. Гозенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
2. Биомеханические основы технического мастерства в лёгкой атлетике: сб. науч. трудов / под общ. ред. В.И.Воронкина, В.М.Зациорского. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 84 с.
3. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н.Лапутин. – К.: Здоров'я, 1986. – 214с.
4. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С.2-10.
5. Методические основы подготовки зарубежных метателей копья: обзорная информация / под ред. Н.М. Кондрашовой. – М.:ЦООНТИ, Физкультура и спорт, 1985. – 74 с.
6. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П.Озеров. – Дубна: Феникс +, 2002. – 320 с.
7. Ратов И.П. Проблемы биомеханики, психологии и теории обучения движениям / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №3. – С.35-38.
8. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Bartonietz, K. Javelin Throwing: an Approach to Performance Development/ К.Bartonietz, V.M. Zatsiorsky (ed.) // Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention. Blackwell Science. – LTD, Oxford, 2000. – P. 435-457.
10. Lanka, J. Biomechanics of Javelin Throw (Latvian) / J. Lanka. – Riga: Elpa-2, 2007. – 335 p.

Baravaya V., Vrublevskiy E.

FORMING ABILITY TO PRECISE EXECUTION COMPETITION AS THE BASIS OF TECHNICAL TRAINING JAVELIN THROWERS

The Analysis of preparation of the strongest javelin throwers shows that at purposeful selection of means of the training directed on development of leading qualities and abilities, characteristic for a concrete kind of sport, it is possible to raise efficiency of training process essentially.

Keywords: javelin throw, structure, motive actions, efficiency of training process.

Стаття надійшла до редакції 26.08.2011