

М.В. Коняхин, канд. пед. наук, доц., **В.А. Боровая**, **В.И. Васекин**
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Вопросы изыскания путей наиболее полного использования возможностей человека в процессе его воспитания и обучения являются актуальными в педагогике подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Необходимость разработки проблем высшего физкультурного образования обусловлена недостаточной адекватностью действующей системы, требованиями общества и потребностями людей.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Не удивительно, что разработанные более 50 лет тому назад методики обучения легкоатлетическим упражнениям переносятся из одного учебника в другой и фактически не меняются, хотя современная жизнь существенно изменила и наше представление об этих процессах, да и наука накопила большое количество фактов, которые требуют практической реализации. Актуальность разработки этих вопросов усиливается:

– постоянным снижением двигательной готовности абитуриентов к обучению на факультете физической культуры.

– значительным уменьшением времени (на 50%), отводимого учебным планом на обучение по спортивным дисциплинам.

Именно это определяет актуальность наших исследований и подчеркивает их теоретическую и практическую значимость.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику обучения студентов факультета физической культуры легкоатлетическим упражнениям на основе реализации специфических координационных способностей (на примере метания копья).

Задачи исследования:

1. Изучить особенности динамических и кинематических характеристик метания копья у студентов факультета физической культуры и взаимосвязанные с ними показатели скоростно-силовой подготовленности для определения исходного уровня развития двигательной функции и целенаправленного формирования эффективных движений метания на результат на занятиях по легкой атлетике.

2. Разработать методику обучения студентов факультета физической культуры метанию копья на основе реализации специфических координационных способностей.

3. Экспериментально обосновать методику обучения студентов факультета физической культуры метанию копья на основе реализации специфических координационных способностей с учетом индивидуального уровня владения упражнением и условиями проведения занятий.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет сделать вывод, что проблема повышения эффективности процесса обучения в легкой атлетике является на сегодняшний день недостаточно исследованной. В настоящее время в легкой атлетике активно применяются методы целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения, реализован подход с использованием искусственной управляющей среды. Традиционная методика обучения технике метания копья студентов факультетов физической культуры недостаточно эффективна из-за тенденции к усвоению внешней формы упражнения, подражанию эталону, образцу, а не осмыслению внутреннего содержания двигательного действия. В этой связи представляет определенный интерес рассмотрение взаимосвязи специальных и специфических координационных способностей с двигательными умениями и навыками, в факторе "техника-координация".

Процесс формирования навыка сопряжен с параллельным совершенствованием координационных функций и образованием на этой основе более сложных форм их проявления. Специфические координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик двигательных действий, в связи с чем их рассматривают как вещественные корреляты технической подготовленности спортсменов [6]. Косновным из них относятся способности к равновесию, ориентированию в пространстве; ритму, дифференцированию и воспроизведению пространственных, силовых и временных параметров движений; способности к реакциям, быстрой перестройке двигательной деятельности; статокINETическая устойчивость и способность к мышечному расслаблению [5].

Теоретическое обоснование выбора специфических для метания копья координационных способностей в нашем исследовании осуществлялось на основе психофизиологической концепции Н.А. Бернштейна о многоуровневой теории управления произвольными движениями человека [1]; классификации специальных и специфических координационных способностей [5]; логического анализа эффективности техники метания копья [2, 3, 4]. Фоновый уровень (А) представлен тестом "Прыжок с поворотом на максимальное число градусов", определяющим способность к динамическому равновесию. Уровень мышечно-суставных увязок (В) представлен показателями тестов, определяющими способности к кинестетическому дифференцированию и воспроизведению. По временному и силовому параметрам выбран тест "Метание копья с трех шагов" (максимальная дальность полета снаряда), по пространственному параметру - "Метание копья с места" – 75 % от максимального результата.

Таким образом, нами было определено, что увеличения результата в метании копья можно добиться при помощи педагогического воздействия на выявленные комплексы специфических координационных способностей фоновых уровней управления: способностей к динамическому равновесию, дифференцированию и воспроизведению основных параметров броска (временного, силового, пространственного). Причем воздействие на временной параметр должно стать ведущим.

Проведенное исследование координационных способностей студентов 2-го факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины, поиск взаимосвязей между показателями тестов их определяющих и результатом в метании копья с разбега позволили выявить, что ведущими среди них являются способности к динамическому равновесию, воспроизведению и дифференцированию временных, силовых и пространственных параметров броска.

Разработанная методика компьютерного видеонализа, позволила получать и использовать срочную информацию о кинематических характеристиках броска, последовательности ускорения звеньев тела метателя, угле атаки и вылета копья.

Экспериментально доказано, что основными путями управления параметрами броска в метании копья являются формирование рациональной темпо-ритмической структуры разбега посредством звукового лидирования и эффективной техники финального усилия через моделирование его характеристик с использованием средств срочной информации, позволяющими интенсифицировать процесс обучения. В качестве главного критерия эффективности предлагаемой методики рассматривался результат в метании копья с разбега, его стабильность.

1. Результаты экспертной оценки техники, легкоатлетических упражнений показали достоверно более высокий качественный уровень отдельных элементов техники в экспериментальной группе, осваивавшей технику упражнений на основе экспериментальной методики обучения, по сравнению с контрольной группой.

2. Результаты биомеханического анализа кинематических характеристик броска показали достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной группой после окончания эксперимента.

3. Использование разработанной нами методики компьютерного видеонализа позволило оценить качественный, уровень каждой элементарной характеристики техники броска, выявить наиболее отстающие характеристики индивидуальной техники студентов экспериментальной группы и подобрать соответствующие упражнения для улучшения техники и исправления технических ошибок.

4. Обучение технике на основе реализации специфических координационных способностей облегчает формирование двигательных умений в метании копья.

Результатом реализации экспериментальной методики обучения технике легкоатлетических упражнений на основе реализации специфических координационных способностей (на примере метания копья) является овладение более эффективной техникой движений за меньшие сроки, по сравнению с обучением с использованием традиционных методик.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Гозенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
2. Дмитрусенко, О. Метание копья: Основы техники / О. Дмитрусенко, Я. Лусис
// Легкая атлетика. – 1982. – № 5. – С. 8–11.
3. Ипполитов, Ю.А. Методические основы совершенствования спортивных упражнений посредством оптимизации их характеристик / Ю.А. Ипполитов, В.С. Чебураев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 23–25.
4. Карпеев, А.Г. Исследование техники метания копья и некоторые пути совершенствования технической подготовленности копьеметателей: автореф. дис. . канд. пед. наук / А.Г. Карпеев; Омск. гос. ин-т физ. культуры. – Омск, 1973. – 17 с.
5. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1991. - №11. - С. 17-20.
6. Шестаков, М.П. Теоретико-методическое обоснование процессов управления технической подготовкой спортсменов на основе компьютерного моделирования: Автореф. дис. . д-ра пед. наук (13.00.04) / Шестаков Михаил Петрович; РГАФК.-М., 1998.-50с.