

Н.И. КОЗЛОВА, канд. пед. наук, доцент
БрГУ имени А.С. Пушкина

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ БРОСКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Основным критерием, характеризующим качество освоения бросковых упражнений, является дальность полета снаряда. Задача данного исследования состояла в изучении динамики результатов контрольных упражнений в зависимости от способа контакта метателя с опорой и степени участия звеньев тела в реализации броскового движения. В исследовании приняли участие студенты I курса факультета физического воспитания БрГУ, приступившие к освоению раздела метаний в курсе «Легкая атлетика».

В ходе исследования особенностей организации бросковых упражнений выявлено, что максимальные результаты достигнуты в упражнениях, выполняемых из исходного положения (и.п.) – стоя лицом в направлении метания и отличающихся способом контакта стопы с опорой. Различия результатов в бросках набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. – стоя лицом в направлении метания в бросковом шаге (упражнение 1) и из и.п. – стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч (упражнение 2) достоверны ($P > 0,05$). Из этого следует, что способ контакта стопы с опорой не влияет на дальность полета снаряда.

Достоверное снижение результатов в метаниях происходит при исключении из процесса организации броска движений в голеностопных и коленных суставах. Фиксация нижних конечностей приводит к снижению результата в среднем на 33%.

Упражнения 3-5 выполнялись из положения седа и отличались алгоритмом решения двигательной задачи. В упражнении 3 реализация броска осуществлялась за счет движений в тазобедренных, плечевых и локтевых суставах, в упражнении 4 – в плечевых и локтевых, в упражнении 5 бросок выполнялся за счет разгибания в локтевых суставах.

Разность результатов в упражнениях 3 и 4 была недостоверной. Вклад туловища в формирование базового упражнения составил в среднем 2,1%, что свидетельствует об отсутствии умения использовать в броске мощные мышечные группы туловища. Сравнение результатов упражнений 4 и 5 позволяет оценить вклад мышечных групп плечевого пояса в формирование модельного упражнения. Элиминация движений в плечевых суставах приводит к снижению дальности полета снаряда на 18,2%.

В целом полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что за период обучения в школе занимающиеся не овладевают целесообразной двигательной структурой бросковых упражнений.