

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К НАЧАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЙ

Легкоатлетические метания относятся к группе скоростно-силовых упражнений, характеризующихся кратковременными, но максимальными усилиями мышечных групп тела спортсмена [1, 2]. К особенностям управления такими действиями относят трудность координации движений, связанных с мышечными напряжениями «взрывного характера». Кратковременное протекание таких движений препятствует созданию коррекционных сигналов. Управление рассматриваемыми действиями может быть лишь предваряющим.

Поскольку метания являются координационно-сложными двигательными действиями, считается, что навыки спортивной техники метаний являются недоступными основной массе детей при использовании традиционных методов обучения. Однако, начатое в детском и юношеском возрасте обучение технике метаний, в дальнейшем приносит спортивные результаты международного класса.

Недостаточно высокий уровень технической подготовленности, отсутствие «школы движений» является главной причиной низких результатов легкоатлетов. В подготовке юных метателей основное внимание должно быть уделено совершенствованию техники метательных действий.

Начальное обучение эффективной технике метаний имеет чрезвычайно важное значение. Неправильно освоенная техника или отдельные ее элементы впоследствии очень трудно корректируются и, возможно, что в дальнейшем возникающие ошибки так и не будут устранены [4].

Освоение сложных движений требует тщательной предварительной разработки методики обучения. Она должна строиться на знании общих закономерностей становления и развития движений и регуляции двигательной функции у детей. Сознательный волевой контроль за выполнением сложных действий должен сохраняться значительно дольше, чем при овладении естественными формами движений.

Существуют разнообразные взгляды на проблему определения оптимального возраста для начала обучения метаниям. Так, например, Л.Е. Любомирский [3] утверждает, что в возрасте 7-12 лет завершают свое развитие функции афферентного анализа – синтеза, участвующие в управлении движениями. Нейродинамика в этот период отличается инертностью и малой подвижностью. Активное развитие двигательной функции отмечается с 7 до 14 лет, а с 7 до 11 – координационных способностей.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что

в возрасте 7-8 лет высшая нервная деятельность уже достигает достаточно высокой степени развития. К этому времени заканчивается важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток.

Наиболее благоприятным для развития координационных и скоростно-силовых способностей считается возраст 10-12 лет, а поэтому этот возрастной период можно считать оптимальным для начала обучения метаниям, а ведущим фактором, обуславливающим успешное формирование двигательного навыка – способность к управлению динамическими параметрами движения.

Успешному овладению техникой видов легкой атлетики, в том числе и метаний, у детей 12-13 лет способствует быстрое образование условных рефлексов [4]. Интенсивное развитие двигательных способностей в естественном метании происходит с 11 до 14 лет.

В период от 8 до 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации, благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестезических сигналов [3].

Важная роль в процессе начального обучения метаниям принадлежит подготовительным упражнениям, при этом правильный их подбор способствует повышению эффективности освоения техники соревновательного упражнения.

Освоение координационно-сложных упражнений требует тщательной разработки методики обучения. В последние годы с целью повышения качества формирования сложных двигательных навыков используются программы освоения спортивных упражнений, основанных на методах биомеханического анализа и синтеза движений. Применение программ данного типа в учебно-тренировочном процессе начинающих метателей способствует ускорению процесса обучения движениям рассматриваемого класса, а главное – более качественному их освоению.

Обучающие программы можно использовать в процессе обучения отдельным видам метаний студентов факультетов физического воспитания.

1. Маззалинис В.Э. Метание копья / Под ред. В.В. Садовского. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 56 с.
2. Тутевич В.Н. Теория спортивных метаний. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 311 с.
3. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. – М.: Педагогика, 1979. – 96 с.
4. Сулиев А.Л. Повышение эффективности обучения метанию копья: Дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1981. – 195 с.