

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Техника бросковых упражнений базируется в основном на эффекте баллистической работы мышц [1]. К особенностям управления баллистическими 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 предвещающим.

Освоение координационно-сложных упражнений требует тщательной разработки методики обучения. В последние годы с целью повышения качества формирования сложных двигательных навыков используется программы освоения спортивных упражнений, основанные на методах биомеханического анализа и синтеза движений [2]. На начальном этапе обучения технике метания копья рекомендуется использовать методику обучения финальному усилию [3], разработанную в соответствии с биомеханическими принципами освоения двигательных действий.

Обучение финальному усилию бросковых упражнений представляет собой синтез движений, направленных на достижение максимального результата в метаниях. Формирование рационального действия происходит посредством многократного повторения его в различных условиях выполнения. В процессе построения действия, коррекции его отдельных фаз приходится многократно воспроизводить конкретный элемент целостного действия. При этом часто возникает необходимость удержания сегментов тела в определенной позе. Этот прием способствует образованию определенных мышечных ощущений, присущих правильному исполнению движений.

На начальном этапе обучения достаточно сложно создавать у учащихся представление о таком понятии как ограничение подвижности суставов в определенном положении. Поэтому обучение финальному усилию в метании копья необходимо начинать с изучения группы подводящих упражнений, направленных на формирование навыка одновременного ограничения подвижности суставов.

Следующим этапом обучения, согласно принципам построения обучающих программ, основанным на методах биомеханического анализа и синтеза движений, является освоение элементов динамической осанки двухопорного положения заключительной фазы броска. Поскольку, финальные действия копьеметателя осуществляются вокруг жесткой фиксированной оси левой ноги, изучение элементов динамической осанки необ-

ходимо начинать с освоения динамической осанки ног и туловища. Далее следует освоение такой осанки туловища и рук.

Изучение элементов динамической осанки каждого последующего звена должно происходить с учетом требований к выполнению элементов динамической осанки уже освоенных, таким образом происходит последовательное построение определенной позы движения. В процессе реализации финального усилия в метании копья могут возникать ошибки в динамической осанке, связанные с недостаточным ограничением подвижности в коленном и тазобедренном суставах левой ноги. Ошибки, возникающие в процессе реализации броска, могут быть связаны также с нарушениями динамической осанки туловища и рук. Для коррекции ошибок в динамической осанке следует обратиться к упражнениям, связанным с ее освоением.

Обучение управляющим движениям начинается после изучения элементов динамической осанки с движений в голеностопном и коленном суставах, а также ротационных движений в тазобедренных суставах и суставах позвоночного столба. Далее следует изучение управляющих движений в плечевом и локтевом суставах метящей руки. Освоение согласованности движений ног, туловища и метящей руки должно стать завершающим этапом обучения главным управляющим движениям. Ошибки, связанные с выполнением управляющих движений, возникают в случае несоразмерности силового обеспечения движения, а также временных параметров его реализации. Исправление (коррекция) таких ошибок возможно по мере изменения амплитуды управляющего движения.

Обучение финальному усилию в метании копья завершается совершенствованием двигательного действия, в случае возникновения ошибок – его коррекции. Заключительный этап обучения проходит с использованием осевых снарядов, набивных мячей.

Освоение финального усилия в метании копья с использованием рассматриваемой методики возможно в 4,5 месяца. На решение одной задачи необходимо от 6 до 10 занятий. В процессе одной тренировки рекомендуется использовать до 4 упражнений, которые выполняются серийно (2-4 серии по 6-8 раз).

1. Донской Д.Д. Законы движения в спорте: Очерки по теории структурности движений. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
2. Козлова Н.И. Формирование двигательной структуры финального усилия в метании копья на этапе начальной спортивной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Мн., 1995.
3. Назаров В.Т. Биомеханические основы программирования обучающей деятельности при освоении ациклических упражнений (на примере спортивной гимнастики): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1974.