

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ В МЕТАНИЯХ

Огородников С.С., кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусский государственный педагогический университет им.
М. Танка

Легкоатлетические упражнения, в том числе метания, в физическом воспитании дошкольников, учащихся и студентов включены в соответствующие программы как обязательные виды для освоения за годы обучения в образовательных учреждениях. Так, программа «Пралеска» в разделе «Развитие движений» содержит бросание мяча уже для детей от 1 года жизни. Программой «Физическая культура и здоровье» для изучения и оценки техники выполнения предлагаются различные виды метаний: мяча 150 г и теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную и вертикальную цель на заданное расстояние, на дальность с 3–4 шагов разбега; гранаты 700 г (юноши). В типовую программу «Физическая культура» для групп основного учебного отделения высших учебных заведений включено освоение техники метаний легкоатлетических снарядов.

Приведенное свидетельствует о важности этих видов движений, посредством которых решаются задачи физического воспитания подрастающего поколения. Вместе с тем некоторые исследователи проблемы обучения метательным движениям отмечают ее нерешенность на должном уровне. Одной из причин этого является растянутость процесса формирования двигательного навыка во внешних рамках [1]. Другой причиной, на наш взгляд, может быть несоблюдение отдельных положений методических принципов непрерывности и систематичности в связи с сезонностью изучения метаний в течение учебного года.

В связи с указанным можно предполагать необходимость поиска выхода из создавшегося положения. Одним из подходов решения данной проблемы может стать использование самостоятельных заданий, содержащих упражнения метательного характера и выполняемых в домашних условиях. Это позволит устранить отмеченные выше причины несоблюдения методических принципов обучения и тренировки.

Для проверки выдвинутого предположения было проведено исследование в котором приняли участие девушки – студентки первого курса в количестве от 16 до 412 человек на разных этапах.

На первом этапе отбирались тесты, с помощью которых можно контролировать динамику результатов в метании. Отбор

проводился из трех тестов: метание гранаты, теннисного мяча в стенку на дальность отскока с расстояния 5 м, бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя. Сравнивая результаты тестирования с помощью корреляционного анализа, мы остановили свой выбор на метании теннисного мяча в стенку на дальность отскока с расстояния 5 м, поскольку оценка корреляции между истинными значениями метания гранаты и этим тестом ($r=0,58$) была выше, чем между истинными значениями метания гранаты и броском набивного мяча ($r=0,44$). Кроме того, выбранный нами тест апробирован в практике и описан в научно-методической литературе [2].

На втором этапе определялись средства и методы их использования, режимы тренировочной нагрузки. В качестве тренировочных средств, улучшающих результаты в метаниях, необходимо было подобрать упражнения, дающие, по возможности, наибольший эффект прямого положительного переноса на тестовые упражнения, характеризующие уровень развития тех или иных физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Из разнообразных средств, применяемых в тренировке метаний, нами были отобраны и использованы имитационные упражнения с резиновым амортизатором для мышц плечевого пояса по технике движения, сходные со способом метания копья или гранаты «из-за спины через плечо». Выполнялись упражнения по методу интервальной тренировки с жесткими интервалами отдыха со следующим режимом работы и отдыха: работа – 15–20 секунд, отдых – 45–40 секунд.

На третьем этапе исследования рассчитывались показатели прироста результатов в тестовом упражнении в зависимости от их исходного уровня. Для этого между результатами в начале учебного года и их приростом за учебный год определялась корреляционная связь и устанавливалась зависимость рассматриваемых показателей с помощью квадратичной функции ($y=ax^2+bx+c$) по методу наименьших квадратов. Для расчета прироста результатов в течение учебного года было получено уравнение следующего вида:

$$y=0,00009x^2+0,03061x+157,70211,$$

где y – прирост результата за год, x – исходный уровень.

Используя данное уравнение, была составлена рабочая таблица, позволяющая определять индивидуальные показатели достижений в метании в зависимости от исходного уровня. Индивидуальный подход в оценке достижений оказывал стимулирующий эффект, повышая активность занимающихся.

Активизации усилий в достижении положительных результатов самостоятельных занятий метаниями способствовало участие студенток в определении собственных целевых установок, планируя их достижение, а также самоконтроль своего состояния, на основании которого принималось самостоятельное решение о коррекции нагрузки при выполнении упражнений. Активная форма самоконтроля предполагала ведение дневника, в котором предусматривалась фиксация данных предварительного, этапного, текущего, оперативного и итогового контроля. В нем отмечались результаты контрольных испытаний, задания для самостоятельных занятий, проводился учет данных самоконтроля и выполнения заданий, анализ результатов тестирования.

Теоретической предпосылкой системы самоконтроля явились представления о трех типах состояний, сформулированные В.М. Зациорским с соавторами [3] и В.Н. Кряжем с соавторами [4].

В процессе предварительного контроля оценивался исходный уровень результатов в метании теннисного мяча в стену. С учетом этого подбирались упражнения и режимы физической нагрузки. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы был использован тест Руффье. Дополнительно к этому оценивалась работоспособность при выполнении тренировочных упражнений, показателем чего служило количество движений за установленное время.

В ходе этапного контроля решались задачи оценки эффективности занятий по данным динамики результатов в тестовом упражнении, индивидуализировалась нагрузка в самостоятельных заданиях. Периодичность тестирования определялась с учетом данных о времени, необходимом для адаптации организма к изменившимся условиям, что соизмеримо с длительностью, равной примерно 4–6 неделям.

Текущий контроль включал в себя показатели, характеризующие повседневные колебания состояния организма занимающихся. С этой целью применялись достаточно простые объективные показатели (частота сердечных сокращений, масса тела, длительность сна) и субъективные показатели (самочувствие, желание тренироваться). Эти показатели позволяли контролировать суммарное влияние нагрузки в процессе выполнения самостоятельных заданий.

Оперативный контроль осуществлялся с помощью подсчета частоты сердечных сокращений во время выполнения самостоятельных заданий. С его помощью регулировалась тренировочная нагрузка.

Итоговый контроль проводился с целью изучения эффективности различных вариантов организации самостоятельных заданий в выполнении метательных упражнений. Для этого в конце учебного года было проведено тестирование по программе предварительного контроля. Заключение об эффективности используемых методик приобщения студентов к выполнению самостоятельных заданий в метаниях принималось на основе анализа динамики изучаемых показателей.

Сравнение результатов в начале и конце учебного года показало, что прирост показателей в тестовом упражнении составил в среднем 233 см, что в относительном масштабе равно 38,7 %. Данные статистики достоверны ($p < 0,01$). Это можно расценить как свидетельство эффективности экспериментальных педагогических воздействий и дает право рекомендовать данный подход для улучшения результативности в метаниях. Кроме того, выполнение самостоятельных заданий, стимулируемое с помощью указанных приемов, уменьшает дефицит двигательной активности учащихся и приучает их к регулярным занятиям физическими упражнениями.

1. Обучение метаниям, используя тренажерные устройства / В.П. Лукьяненко [и др.] // Физическая культура в школе. – 2010. – № 4. – С. 14–17.

2. Булыгин, М.А. Оценка готовности студенток к выполнению спортивно-силовых легкоатлетических нормативов комплекса ГТО / М.А. Булыгин // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 38–39.

3. Зацюрский, В.М. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте/

В.М. Зацюрский, В.А. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 4. – С. 59–63.

4. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. / В.Н. Кряж, Э.В. Витошкина, Н.А. Боровская. – Минск: Полымя, 1987. – 175с. С. 45-46