

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ ВФСК ГТО

**О.И. БУШМАНОВА,
А.В. НИКУЛИН, Е.В. ПРИНЦЕВА,
ВоГУ, г. Вологда, Россия**

Аннотация

Цель настоящего исследования – установление влияния специальных упражнений на совершенствование отдельных элементов техники метания гранаты для увеличения результата метания с места и полного разбега. Было выявлено, какой элемент техники вызывает у обучающихся наибольшее затруднение. Результаты эксперимента позволили определить, какие специальные упражнения наиболее эффективны.

Ключевые слова: граната, техника, специальные упражнения, имитационные упражнения, студенты.

THE SIGNIFICANCE OF SPECIAL EXERCISES IN TEACHING THE TECHNIQUE OF GRENADE THROWING IN PREPARATION FOR TESTING VFSK GTO

**O.I. BUSHMANOVA,
A.V. NIKULIN, E.V. PRINTSEVA,
VSU, Vologda city, Russia**

Abstract

The purpose of this study was to establish the influence of special exercises on the improvement of individual elements of the grenade throwing technique in order to increase the result of throwing from a place and a full run. It was revealed which element of technology causes the greatest difficulty for students. The results of the experiment made it possible to determine which special exercises are most effective.

Keywords: grenade, technique, special exercises, simulation exercises, students.

Введение

Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом – одна из актуальных социально-педагогических проблем.

Еще в начале XX века великий педагог и организатор физкультурного движения Петр Францевич Лесгафт говорил, что «метания вместе с бегом составляют самые древние, самые естественные и самые распространенные упражнения, при посредстве которых выгоднее всего поддерживать правильное развитие организма». Это утверждение П.Ф. Лесгафта остается актуальным и в настоящее время [1].

Метание гранаты – вид легкой атлетики, включенный в школьную программу, а также в комплекс ГТО.

Задача учителя физической культуры – научить основным видам легкой атлетики и вовлечь как можно большее количество учащихся в систематические занятия физической культурой, помимо школьных уроков.

Чтобы увеличить результат в метании гранаты определенного ученика, учителю необходимо проанализировать технику выполнения разбега, четырех бросковых

шагов, финального усилия и понять, какие специальные упражнения нужно применить в данном конкретном случае.

Поэтому студентам педагогического колледжа специальности 49.02.01 «Физическая культура» – будущим учителям физической культуры – необходимо знать технику метания гранаты, уметь показать специальные и подводящие упражнения для более эффективного овладения техникой и видеть ошибки в технике.

Метание гранаты – скоростно-силовой вид легкой атлетики, т.е. здесь важны и сила, и быстрота, и умение сохранять набранную скорость до самого конца двигательного действия.

В скоростно-силовых видах спорта соревновательные упражнения имеют сложную ациклическую (смешанную) структуру. Степень их координационной сложности очень высокая.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких движений основного упражнения, соответствующая ему по форме или содержанию выполнения.



В профессиональном и любительском спорте такие упражнения разделяют на два основных класса: подводящие – помогают атлету развить необходимую технику движений при броске; развивающие – тренируют мускулатуру и связки, отвечают за силу броска. При правильной работе такие упражнения дают возможность развить: гибкость, координацию, скорость движения и ловкость, подвижность и силу плечевого сустава [2].

Специальные упражнения выполняются под контролем преподавателя. Необходимо, чтобы студенты выполняли упражнения в подгруппах и видели ошибки других. Сходство между специальными и соревновательными упражнениями помогает легче перенести и полнее использовать новые приобретенные навыки и качества для роста результатов.

После проведения контрольных тестов – метание гранаты с места и метание гранаты с разбега – необходимо определить, в каком направлении следует вести физическую и техническую подготовку студентов, чтобы улучшить их результаты [3].

Цель исследования: выявить типичные ошибки у студентов при выполнении техники метания гранаты с разбега; проанализировать результаты анкетирования студентов; представить комплекс специальных упражнений для увеличения результатов в метании гранаты с разбега.

Материалы и методы исследования

1. Наблюдение и анкетирование. Данные методы позволили определить, что вызывает затруднение у студентов в технике метания гранаты.

2. Эксперимент. Во время проведения занятий экспериментально были апробированы различные формы организации занятий и различные комплексы специальных и имитационных упражнений с резиновыми жгутами.

3. Анализ. Во время наблюдения, анкетирования и эксперимента проводился анализ поступающей информации с целью определения наиболее распространенных ошибок в технике.

Результаты исследования и их обсуждение

Педагогическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет». В исследовании приняли участие студенты-юноши 3 курса университетского колледжа (возраст 17–18 лет) специальности «Физическая культура».

В начале эксперимента группа из 36 юношей колледжа выполнила метание гранаты с места на результат. Средний результат в группе составил 22 м. Затем они выполнили метание гранаты с полного разбега. Средний результат составил 26 м. Это очень низкий показатель, т.к. разница в метании гранаты с места и разбега должна составлять в среднем 10–15 м, в этом случае он составил 4 м.

На современном этапе исследованиям в данной области уделяется большое внимание. Но, несмотря на такое внимание к данной проблеме, все исследователи

упускают возможность применения простых и эффективных по времени способов совершенствования метания гранаты [4].

В.Ю. Зиамбетов для решения данной проблемы предлагает использовать в специальных и имитационных упражнениях резиновый эспандер ленточного типа.

При выполнении метания гранаты с разбега на результат у студентов были выявлены типичные ошибки, а именно:

- отведение гранаты на предпоследнем и последнем бросковом шаге (необходимо отводить на первых двух бросковых шагах) и опускание гранаты ниже уровня плеч;

- бросок выполняется в основном только рукой, потому что после выполнения четырех бросковых шагов студенты наклоняли туловище влево и рано выпрямляли правую ногу (необходимо, чтобы в скрестном шаге ноги «обогнали» метящую руку, происходит так называемый захват снаряда).

По результатам анкетирования 84 студентов колледжа выявлено, что у 18% учащихся вызывает затруднение отведение гранаты на первых двух бросковых шагах. Выполнение скрестного шага вызвало затруднение у 42% опрошенных. Сохранение скорости к концу соревновательного действия – у 35%.

Обучающиеся недостаточно владеют техникой четырех бросковых шагов, где очень важно отведение метящей руки на первых двух шагах и опережающее движение таза и ног в финальном усилии. Таким образом, наибольшее затруднение у студентов вызывает выполнение бросковых шагов перед финальным усилием.

Группу студентов разделили на две подгруппы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 18 чел.

Экспериментальная группа выполняла специальные упражнения методом круговой тренировки и повторным методом.

Много времени уделялось имитационным упражнениям, т.е. проводилась имитация:

- финального движения с резиновым жгутом;
- броска с двух шагов; жгут закреплен за правую ногу, что способствует опережающему движению ног и таза в финальном движении;
- отведения руки с двух шагов с резиновым жгутом;
- метания с четырех бросковых шагов.

Имитационные упражнения – это разновидность специальных упражнений, максимально соответствующих координационной структуре движений, в данном случае – метанию гранаты.

Для развития силы мышц рук и туловища, скоростно-силовых качеств использовались упражнения с набивным мячом.

Контрольная группа выполняла упражнения повторным методом, без имитационных упражнений. Студенты больше выполняли соревновательное упражнение: метали гранату с места и полного разбега.

Итоговые данные опытно-экспериментальной работы представлены в табл. 1.



Таблица 1

**Результаты метания гранаты с места и разбега
в контрольной и экспериментальной группах**

Этап эксперимента	Группа	Результат с места (м)	Результат с разбега (м)
Констатирующий	ЭГ	22	26
	КГ	22	26
Формирующий	ЭГ	23	29
	КГ	23	27
Результат	ЭГ	25	35
	КГ	24	30

Полученные результаты позволяют заключить, что применение имитационных и специальных упражнений на каждом занятии позволили значительно увеличить

результат в метании гранаты с полного разбега. В экспериментальной группе разница в метании гранаты с места и разбега составила 10 м, а в контрольной группе – 6 м.

Заключение

Можно сделать вывод, что без специальных упражнений невозможно углубленное совершенствование техники метания гранаты, а следовательно, и увеличение результата.

При выполнении специальных упражнений необходимо выполнять следующие рекомендации:

- следить за техникой и ритмом движения, обращать внимание на амплитуду движения;

- чередовать имитационные упражнения со скоростно-силовыми с набивным мячом;

- в специальных упражнениях избирательно воздействовать на определенные мышечные группы.

- все имитационные упражнения для финального усилия начинать с ног, тем самым обучая студентов задействовать в соревновательном упражнении все мышечные группы.

Литература

1. Ярош, А.М. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний у учащихся на 2 и 3 ступенях общего среднего образования / А.М. Ярош // Достижения в педагогической деятельности. Сборник статей Международного профессионально-исследовательского конкурса. – Петрозаводск, 2022. – С. 120–130.
2. Фадеев, О.В. Методика обучения и тренировка курсантов метанию гранаты на дальность / О.В. Фадеев // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 56 (7). – С. 88–91.

3. Бушманова, О.И. Метод круговой тренировки как эффективное средство подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО по метанию гранаты / О.И. Бушманова, А.В. Никулин, Е.В. Принцева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 89 (2). – С. 26–29.

4. Зиамбетов, В.Ю. Повышение результатов в метании гранаты с помощью применения резинового экспандера на занятиях по физической подготовке со студентами / В.Ю. Зиамбетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 157–160.

References

1. Yarosh, A.M. (2022), Special-leading and special-preparatory exercises as a means of forming the technique of athletics throwing among students at the 2nd and 3rd levels of general secondary education, In: *Achievements in pedagogical activity, collection of articles of the International Professional Research Competition*, pp. 120–130.
2. Fadeev, O.V. (2019), Methods of teaching and training cadets to throw grenades at a distance, *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*, no. 56 (7), pp. 88–91.

3. Bushmanova, O.I., Nikulin, A.V. and Printseva, E.V. (2022), Circular training method as an effective means of preparing students to pass the norms of the VFSK GTO for throwing grenades, *Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya*, no. 89 (2), pp. 26–29.

4. Ziambetov, V.Yu. (2022), Improving results in grenade throwing using a rubber expander in physical training classes with students, *Uchyonye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, no. 9 (211), pp. 157–160.

