

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Гимазов Р.М.
Фролов Д.В.**

Формирование индивидуальной техники метания копья сидя со станка у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Сургут, 2022

УДК 796.433.2(075.8)
ББК 75.711.8я73-9
Г 48

*Печатается по рекомендации
отдела мониторинга качества обучения
БУ «Сургутский государственный
педагогический университет»*

Рецензенты:

Семенов Л.А.,

д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»

Ботяев В.Л.,

д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет»

Гимазов, Р. М.

Г 48

Формирование индивидуальной техники метания копья сидя со станка у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие : направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Р. М. Гимазов, Д. В. Фролов ; Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2022. – 75, [1] с. – Текст : непосредственный.

В учебно-методическом пособии представлен материал для обучения метанию копья спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата из положения сидя со станка на основе научной концепции Р.М. Гимазова. Новым в подготовке спортсмена следует считать последовательность процесса обучения метанию копья, который составлен на функциональном подходе к процессу формирования индивидуальной техники. Процесс обучения состоит из 6 этапов, которые гармонично раскрывают потенциал спортсмена – его физические, технические, тактические и психологические возможности. Особенностью процесса обучения состоит в том, что он направлен не на форму движений метания копья, а на ее цель, т.е. все фазы метания копья у спортсмена подчинены и направлены на заданный спортивный результат, отталкиваясь из возможностей его опорно-двигательного аппарата. Все этапы обучения в тренировочном процессе строятся исключительно для последовательного роста спортивного результата и предупреждения травм у спортсмена, исходя из требований принципа индивидуализации при регулировании физических нагрузок и контроля состояния спортсмена.

Пособие адресовано прежде всего обучающимся по программам бакалавриата адаптивной физической культуры. Материалы пособия могут быть использованы магистрантами, аспирантами, тренерами адаптивного спорта для реализации учебно-тренировочного процесса у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

УДК 796.433.2(075.8)
ББК 75.711.8я73-9

© Гимазов Р.М., Фролов Д.В., 2022

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	6
Глава 1. Особенности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивном спорте	8
1.1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое и психологическое состояние спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата	8
1.2. Особенности лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, влияющие на процесс обучения технике метания копья в положении сидя со станка	9
1.3. Основные трудности, возникающие при обучения лиц с поражением опорно-двигательного аппарата метанию копья сидя со станка	12
Вопросы для самоконтроля	13
Глава 2. Основные положения научной концепции, лежащей в основе процесса обучения метанию копья в положении сидя со станка	14
Вопросы для самоконтроля	24
Глава 3. Задачи подготовительного этапа процесса обучения технике метания копья лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в положении сидя со станка	25
3.1. Первая задача подготовительного этапа процесса обучения технике метания копья	25
3.2. Вторая задача подготовительного этапа процесса обучения технике метания копья	31
3.3. Третья задача подготовительного этапа процесса обучения технике метания копья	35
Вопросы для самоконтроля	36
Глава 4. Этапы обучения технике метания копья лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в положении сидя со станка	37
4.1. Первый этап. Формирование идеомоторной техники метания копья в положении сидя со станка	37
4.2. Второй этап. Формирование образцовой техники метания копья в положении сидя со станка	41
4.3. Третий этап. Формирование стандартной техники метания копья в положении сидя со станка	51
4.4. Четвертый этап. Формирование изворотливой техники метания копья в положении сидя со станка	53
4.5. Пятый этап. Формирование инициативной техники метания копья в положении сидя со станка	56
4.6. Шестой этап. Формирование индивидуальной техники метания копья в положении сидя на станке	60
Вопросы для самоконтроля	62
Методические рекомендации по измерению мышечного тонуса у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата	65
Методические рекомендации по стабилметрическому обследованию спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата	68
Заключение	70
Список используемой литературы	71
Приложение	73

ПРЕДИСЛОВИЕ

Актуальность изучения методики обучения метанию копья сидя со станка лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в рамках дисциплины «Легкая атлетика с методикой обучения» определяется местом в структуре подготовки студентов по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), так как этот вид легкой атлетики входит в число обязательных спортивных состязаний паралимпиады.

В цель освоения изучаемой дисциплины входит формирование у студентов знаний, умений и навыков по видам легкой атлетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, необходимых для работы в должности тренера по легкой атлетике. **В задачах дисциплины** включено приобретение знаний по обучению и тренировке, мерам профилактики травматизма и правилам безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; а также выработке у студентов умений в основных видах легкой атлетики, включая метание копья.

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Легкая атлетика с методикой обучения» относится к базовой части в структуре Модуля 1 «Базовые физкультурно-спортивные виды с методикой обучения».

Требования к результатам освоения дисциплины. Дисциплина осваивается студентами в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-1);
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-14);
- способен проводить занятия по общей физической и специальной подготовке лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-2).

Бакалавр по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) в результате изучения дисциплины для освоения методики метания копья студент должен:

знать:

- основы теории и методики обучения в легкой атлетике для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по легкой атлетике в различных образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- технику безопасности при занятиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях легкой атлетикой;

уметь:

- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- работать в коллективе при проведении различных форм занятий с лицами в отклонении состояния здоровья;

- самостоятельно проводить учебные занятия по легкой атлетике;
 - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
 - осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;
 - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
 - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
 - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
 - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения;
- владеть:*
- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
 - профессиональной терминологией для занятий с лицами в отклонении состояния здоровья;
 - техникой специальных легкоатлетических упражнений и отдельных видов легкой атлетики;
 - умениями и навыками обучения легкоатлетическим упражнениям;

иметь опыт:

- анализа техники видов легкоатлетических упражнений;
- разработки комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения метания копья для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- проводить тренировочные занятия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Освоение методики метания копья сидя со станка лиц с поражением опорно-двигательного аппарата происходит в рамках **общей трудоемкости дисциплины**, которая составляет 4 зачетных единиц.

Основной **формой организации учебного процесса** студентов является аудиторная работа в виде лекционных и практических занятий.

Текущий контроль предусматривает:

- получение общего представления с характеристикой функционального подхода к процессу обучения, представленного в пособии во второй главе;
- примерные задания и вопросы, которые представлены в пособии после каждой главы;
- следование методическим рекомендациям по измерению мышечного тонуса, кинестетической чувствительности, мышечной синергии и нервного напряжения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Рубежный контроль проводится в виде решения ситуационной задачи на практическом занятии.

ВВЕДЕНИЕ

По данным на 1 января 2020 года в Югре проживает 59 258 человек с инвалидностью. Численность инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 10 тыс. 632 человека. Это 17,9% от общей численности людей с инвалидностью, которые не имеют противопоказаний к занятиям спорта. Каждый год данный показатель увеличивается на 1-2% [36].

После полученных травм люди, как правило, теряют способность полноценно выполнять определенные двигательные действия, в зависимости от тяжести травмы и уровня поражения, будь то, параплегия или тетраплегия.

Не всем удастся восстановиться полностью, из-за серьезности нанесенного ущерба здоровью, некоторые вынуждены жить с теми функциональными возможностями, которые остались не утрачены и совершенствовать их, тем самым компенсируя утраченные.

На этом не легком пути и встречается такое понятие как адаптивная физическая культура, которая призвана решать задачи образовательного, воспитательного и оздоровительного характера. Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Метание копья из положения сидя на станке – это один из самых сложных технических видов легкой атлетики, основная задача которого заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Метание копья, прежде всего направлено, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов на соревнованиях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем [С.П. Евсеев, 2015]. Есть и вторичные задачи, которые нельзя упускать из виду, исходя из приоритетов человеческой жизни. Приоритетом вторичного направления, является повышение функциональных возможностей, исходным кодом которых и будет спорт высших достижений.

Одной из ведущей организацией страны в сфере адаптивного спорта является центр адаптивного спорта Югры. Учреждение ведет работу на основе комплексной сетевой модели развития адаптивного спорта, разработанной Э. Исаковым. Модель представляет собой сложный механизм взаимодействия с различными учреждениями, предоставляющими услуги адаптивной физической культуры и спорта. Югорские спортсмены представляют нашу страну на международных соревнованиях и паралимпиадах – это именитые спортсмены как Алексей Ашапатов – двукратный паралимпийский чемпион, Евгений Малых и Дмитрий Душкин – чемпионы мира и альтернативных игр [36].

Актуальность подготовки **учебно-методического пособия** обусловлена существующими противоречиями в адаптивной легкой атлетике, в частности в метании копья:

- между техникой метания здоровых спортсменов и спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата с разными спортивными классами от F-53 с повреждениями шейного отдела до F-57 с одной ампутированной или усохшей ногой;

- между метанием копья со станка без вспомогательных средств и с помощью вспомогательных средств;

- между разницей поражения опорно-двигательного аппарата у спортсменов одного класса и необходимостью выбора оптимальной (комфортной) техники метания по профилю спортсмена с его биометрическими характеристиками, относительно работающих мышц и нервной проводимости. Комфортное двигательное действие – это действие, которое

не вызывает дискомфорта у спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата в последовательном движении до завершающей фазы (выброса копья) на всех его опорных точках - от тазобедренного до кистевого суставов;

– из-за сложности проведения объективного анализа соревновательного двигательного действия для спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата и требованиями по выполнению основных биомеханических показателей метательного движения на всем пути прохождения копья (амплитуда, угол вылета, скорость, высоту вылета, начальную скорость и др.);

– а также из-за невозможности руководства одной лишь «эталонной» техникой выполнения метательных движений здорового спортсмена и необходимостью учета функциональных возможностей и особенностей спортсмена в посттравматический период.

Целью учебно-методического пособия является повышение уровня теоретической и методической подготовки заинтересованных лиц (студентов, спортсменов и тренеров адаптивного спорта) с процессом обучения метанию копья сидя со станка лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Задачи, которые решаются в пособии:

1. Изучить особенности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся адаптивным спортом.
2. Выявить содержание подготовительного этапа к процессу обучения технике метания копья у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в положении сидя со станка.
3. Систематизировать средства и методы обучения индивидуальной технике метания копья у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в положении сидя со станка с учетом положений научной концепции о последовательном решении двигательных задач в нервной системе при построении движений в двигательном действии.
4. Разработать методические рекомендации для замера мышечного тонуса, кинестетической чувствительности, мышечной синергии и нервного напряжения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Теоретической основой исследования послужила концепция о последовательном решении двигательных задач в нервной системе при построении движений в двигательном действии (Р.М. Гимазов), а также положения о единстве теории и практики процессов обучения, воспитания, развития (Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов); отдельные положения теории сопряженного развития физических способностей и формирования двигательных умений (Л.П. Матвеева, В. П. Филина, В.И. Ляха, В.М. Зациорский), положения о процессе обучения двигательным действиям Л.П. Матвеева (1972, 1991, 2003), М.М. Богена (1985), Ю.К. Гавердовского (2007), И.П. Ратова, Г.И. Попова (1994) и др.