«Основы обучения и тренировки»

ПЛАН:

1. Понятие об обучении и спортивной тренировке.
2. Цели, задачи и этапы обучения.
3. Дидактические принципы обучения в гимнастике.
4. Методы обучения. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
5. Определение тренировки
6. Цели и задачи тренировки.
7. Содержание тренировки:

а) техническая;

б) общая и специальная физическая;

в) моральная и волевая;

г) тактическая и организационно-методическая подготовка.

1. Понятие об обучении и спортивной тренировке.

В системе физического воспитания обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка рассматривается как единый, неразрывный, целенаправленный процесс педагогический. Конечная цель его всестороннее физическое воспитание людей, подготовка их к труду и защите Родины.

Однако обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка -понятия неравнозначные. Признаками обучения в процессе физического воспитания является усвоение занимающимися под руководством преподавателя определенных знаний в области техники и структуры физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков. В процессе обучения развиваются познавательные силы занимающихся (память, мышление, внимание и д.р.).

Обучение на занятиях физическими упражнениями способствуют решению всех основных задач физического воспитания. Прежде чем выполнить физическое упражнение с целью укрепления здоровья, развитие двигательных качеств, достижение спортивного мастерства и др., необходимо научиться прежде всего этим движениям.

Существенным признаком спортивной тренировки в гимнастике являются действия, направленные на достижение высоких спортивно-технических результатов на основе всесторонней подготовки занимающихся.

Тренировка, как и обучение, является специализированным

педагогическим процессом, осуществляемым в органическом единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена.

Если в процессе занятий гимнастикой на первый план ставятся задачи вооружения занимающихся новыми знаниями, формирования двигательных умений и навыков, то такие занятия носят тренировочный характер.

Следовательно, обучение и спортивная тренировка, выступая, как единый, неразрывный, целенаправленный педагогический процесс, отличаются друг от лоуга акпентиоованием педагогической направленности: в первом случае

— на формирование новых знании, двих ательныл умении и *папыьив,* ви втором случае — на совершенствование уже сформированных двигательных умений и навыков и на развитие физических качеств занимающихся.

Обучение и тренировка в гимнастике имеют свои цели, задачи, этапы и периоды.

2. Цели, задачи и этапы обучения.

Целью обучения гимнастическим упражнениям является организация сознательной, планомерной деятельности занимающихся, осмысливание, освоение специальных знаний, формирование двигательных умений и навыков под руководством преподавателя.

В процессе обучения гимнастическим упражнениям решаются следующие основные задачи:

1. Гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся, направленное на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей и качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость).

Формирование жизненно важных прикладных и спортивных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями.

Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Решение основных задач обучения гимнастическим упражнениям осуществляется с помощью частных задач, которые определяются и ставятся в каждом конкретном случае в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, условиями их выполнения.

Упражнения, которые усваиваются на занятиях гимнастикой, очень разнообразны - от простых движений отдельными звеньями тела, простых положений (о.с, висы, упоры) до сложных двигательных действий, связанных с махом проявлением физических и двигательных способностей. Например (крест на кольцах, тройное сальто на перекладине и в/у. поэтому овладение одним движением происходит относительно легко. Для их освоения достаточно увидеть выполнение упражнения или запомнить их название. Овладение другими упражнениями связано с продолжительной и напряженной работой на тренировочном занятии.

Обучение конкретному гимнастическому упражнению принято делить на три взаимосвязанных этапа.

1 этап - создание общего предварительного представления о движении  
(первоначальное изучение).

В результате первичного сведения о новом движении (форме, амплитуде, отдельных положениях ид.р.) и двигательном опыте, накопленного в памяти ученика, появляются умения выполнять движение в общих чертах.

2 этап - углубленное разучивание (непосредственное овладение основами  
техники движения). На данном этапе в результате совместной активной  
работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении,  
устраняются ошибки, снижается физическое и нервное напряжение,  
обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом  
контполе преподавателя за действиями занимающегося.

3 этап - закрепление и совершенствование техники движения.

Путем многократной тренировки, уточнения техники и повторения гимнастических упражнений, формируются прочные автоматизированные двигательные навыки, которые обеспечивают выполнение гимнастических упражнений в различных условиях (соревнования, выступления) на протяжении длительного времени. Упражнения выполняются в различных соединениях с другими упражнениями в усложненных условиях (изменение исходного положения, промежуточные, конечные, полные).

3. Дидактические принципы обучения в гимнастике.

В основе процесса обучения гимнастическим упражнениям лежат

общеизвестные дидактические принципы.

1. Принцип сознательности и активности.

Сознательное усвоение двигательных навыков и умений, а также приобретение необходимых знаний играют огромную роль в обучении гимнастов. Важно научить сознательно и активно овладевать двигательными навыками, разбираться в своих движениях, вникать в сущность каждой детали.

Преподаватель для этого должен стремиться:

1. Точно формировать задачу, полно и доступно описывать технику упражнения, учитывая особенности учеников.
2. Воспитывать у учеников способность к самооценке своих действий.
3. Стимулировать у учеников проявление инициативы путм анализа результатов собственных действий, планирование представляющих задач, волевого преодоления трудностей и др.
4. Привлекать ученика к активной практической помощи в организации обучения, помощи товарищу, анализу их действий.
5. Принцип наглядности. Наглядное обучение движению по
6. Принцип доступности и индивидуализации.
7. Принцип систематичности.

Добиваться систематического освоения в определенной последовательности строгой регламентации занятий, разумнош чередования работы с отдыхом с целью сохранения работоспособности и активности занимающихся.

5. Принцип прогрессирования или постепенности.

Процесс обучения должен строиться на постепенном увеличении трудности изучаемого упражнения.

4. Методы обучения. Методические приемы обучения гимнастическим

упражнениям. Под методом обучения понимается способ решения той или иной задачи, а методическим приемом является способ действия преподавателя и ученика. 1. Словесный метод.

1. Метод показа.
2. Метод целостного разучивания упражнения.
3. Метод расчлененного разучивания упражнения.

а) метод решения частных двигательных задач;

б) метод подводящих упражнений.

5. Метод изменения условий обучения.

1. Соревновательный и игровой метод.
2. Метод программирования. Словесный метод с его

Используются различные методы, приемы использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, выражение

Метод показа помогает создать представление об упражнении, уточняются отдельные детали. Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения -эталона техники. Возможен показ отдельных фаз.

Метод целостного разучивания упражнения. Это характерно для относительно простых движений. Сложные элементы выполняются с помощью или в облегченных условиях. Одним из вариантов целостного разучивания является метод подводящих упражнений. Заключается в целостном выполнении ранее изученных самостоятельных элементов или сходных по структуре.

Метод расцененного разучивания упражнений. Искусственное дробление упражнения на части облегчает усвоение материала. Разновидностью расчленения метод Он характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих отдельный элемент техники основных движений. Так пи изучении опорного прыжка ученику предлагается серия заданий для

Методы целостного и расчлененного разучивания в упражнении является ведущим методом, они тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Метод изменения условий обучения решает задачу последнего этапа -повышает уровень пластичности двигательных навыков.

Методика тренировки

Методика тренировки - многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания. Он складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки гимнаста. Решающая роль принадлежит технической подготовке. Средства тренировки: упражнения для физической подготовки, упражнения для технической подготовки, задания для психологической подготовки.

физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка служит основой для специальной подготовки. Средства общей физической подготовки развивают силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость.
2. Специальная физическая подготовка. Упражнения специальной физической подготовки сходны с гимнастическими элементами.

Средства общей физической подготовки: для развития силы - упражнения со штангой и гантелями, для развития быстроты, бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости - бег, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, волейбол; для развития ловкости -баскетбол, волейбол.

Средства специальной физической подготовки - для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, с отягощениями; для развития гибкости - упражнения без предметов, на гимнастической стенке; для развития ловкости - акробатика; для развития выносливости -прыжки со скакалкой, комбинации учетные на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

В подготовительном периоде больше внимания уделяется общей физической подготовке. Постепенно, с приближением соревновательного периода больше внимания уделяют специальной физической подготовке. В переходном периоде главное место занимает ОФП.

Упражнения для физической подготовки лучше включать в конец тренировочного процесса. Упражнения ОФП и СФП необходимо включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса. На начальном этапе особое внимание необходимо уделять осанке - т.е. правильному способу удержания тела на каждом из снарядов, затем сочетание действовать руками и ногами, туловищем, головой и т.д., затем маховые движения. Одновременно необходимо воспитывать стиль, манеру выполнения упражнений.

На этапе специализированной подготовки необходимо учить профилируюим упражнениям, которые пригодятся в дальнейшем, овладению базовыми двигательными действиями. Необходимо сначала прступить к освоению легких, а за тем сложных элементов, т.е. соблюдая принцип постепенного овладения двигательными навыками, т.е. необходимо сначала заложить основу. В настоящее время процесс технической подготовки гимнастов облегчается за счет применения технических средств: батутов, ям и др.

Психологическая подготовка

1. Общая психологическая подготовка. Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у гимнастов именно те психологические качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой. К задачам общей психологической подготовки относят:

1. воспитание таких моральных качеств, как коммунистическая идейность, патриотизм, трудолюбие, чувство коллективизма, дружбы, товарищества, честности, правдивости.
2. формирование у гимнастов положительного отношкения к гимнастике, устойчивых спортивных интересов.
3. формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательньгх представлений.
4. формирование волевых качеств: настойчивость, смелость, решительность, дисциплинированность.
5. развитие внимания.

Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она идет параллельно с физическими и техническими подготовками. Но общая психологическая подготовка должна осуществляться и вне спортивной деятельности.

Специальная психологическая подготовка:

1. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.
2. Психологическая подготовка перед выполнением отдельного упражнения. А)необходимо перед гимнастом ставить конкретные задачи, которые должны решаться в

соревнованиях;

Б)формировать у гимнастов искреннее желание участвовать в данном соревновании и стремление к достижению в нем намеченных результатов (чувство долга, ответственности и

т.д.);

В)формирование у гимнастов уверенности в своих силах и возможности достижения намеченных результатов.

Психологическая подготовка к выполнению конкретного упражнения — для выполнения необходимо уметь сосредоточиться, мобилизовать свою технику, чтобы с наибольшим эффектом реализовать свои возможности.

*Тактическая подготовка* Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключать элементы, которые гимнаст неуверенно выполняет.
2. Важно произвести хорошее впечатление на судей.
3. Важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку.

Тактические приемы

1. Необходимо иметь резервные варианты в тех частях упражнения, где возможны неудачи.
2. при опробовании одни гимнасты стараются показать очень сложные элементы (чтобы завоевать симпатию судей), другие наоборот.

Периоды тренировочного процесса.

Подготовительный период (3-4 мес.) состоит из а)цикла вхождения в спортивную форму;

Б) цикла изучения разрядной программы. Изучать новые упражнения обязательно и производить прогнозирование развития физических качеств, психологической подготовки.

Соревновательные период (6-8мес.) состоит из ряда соревновательных циклов, каждый из которых имеет 3 фазы. В 1 фазе соревновательного цикла гимнаст уделяет основное внимание совершенствованию техники выполнения комбинаций.

2-я {ЬазаСпоололжается ло 30 дней') - закрепление комбинаций и участи в соревнованиях.

*в* соревновательном периоде может оыть ч-s соревновательных циклов в зависимости от мастерства гимнастов.

Задачи соревновательного цикла - закрепить технику выполнения комбинаций, продолжить развитие физических качеств, решать тактические задачи, акклиматизироваться и непосредственно участвовать в соревнованиях. Тренировочное занятие проводят ежедневно, со состоит из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть короткая (7-8мин). Продолжительность занятий сокращается.

Переходный период (1 мес.)

Решаются задачи активного отдыха, подводятся итоги, анализируются ошибки, намечаются перспективы на будущее, решаются задачи восстановления.

Эти 3 периода составляют тренировочный цикл.

В подготовке начинающих гимнастов и гимнастов младших разрядов типичным является годичный цикл тренировки, т.к. овладение многими элементами программы спортивного разряда во всех видах многоборья, требует значительно времени (6-8 мес. - подготовительный период). Освоение комбинаций в целом и выступление в 2-3-х соревнованиях занимает 4-5 мес, а переходный - 1 мес.

В подготовке гимнастов старших разрядов более типичным является полугодичный цикл тренировки, который заканчивается соревнованием нескольких. Продолжительность каждого периода сокращается вдвое.

Каждый период имеет этапы по 4-8 недель каждый.

Подготовительный - 1 этап -овладения новой обязательной программой.

2 этап -освоение произвольной программы Соревновательный — этап совершенствования программы.

Этап стабилизации результатов.

Этап предсоревновательной подготовки.

Этап участия в соревнованиях.

Переходный - этап восстановления, направленный на ОФП.

Этапы делятся на микроциклы тренировки. Наиболее распространенными являются микроциклы тренировки, они позволяют рационально спланировать занятия разной направленности (но обязательная, произвольная программа, ОФП в сочетании с днями отдыха).

Микроцикл связанный с соревнованиями называется соревновательным. По объему нагрузка на соревновательном не велика, поэтому большая часть занятий в подготовительном и соревновательном периоде по объему нагрузки превышает нагрузку на соревнованиях и составляет базовые - основные микроциклы тренировки. Необходимо периодически 1-2 раза на разных этапах планировать ударные микроциклы, которые превышают модельный (соревновательный) микроцикл в 3-5 саз. После такой нагоузки следует планиповать

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В подготовительном периоде часть занятий целесообразно планировать как дополнительные и включать в них не все виды многоборья, чтобы значительно уменьшить нагрузку. Дополнительные тренировки

позволяют увеличить общее количество занятий в недельном цикле.

Увеличение же числа основных тренировок может привести к перетренировке. На дополнительных занятиях, в основном, следует совершенстововатъ упражнения, требующие высокой точности и координации упражнения на бревне, на брусьях, отдельные элементы вольных упражнении, фазы опорных прыжков), а также развивать физические качества. Дополнительные тренировочные занятия позволяют рационально распределять общий объем работы на протяжении недельного цикла и всего подготовительного периода.

В данном периоде кроме упражнений на снарядах большое место

хореографическая и акробатическая подготовка. Занятия по хореографии, помогающие

создать хорошую техническую основу для выполнения специфических упражнений

(поворотов, прыжков, равновесий), являются прекрасным средством для

воспитания хорошей школы движений, точности, легкости и выразительности.

В подготовительном периоде, особенно на первом его этапе, занятия акт по хореографии целесообразно проводить как самостоятельные. Кроме того, в эти дни можно включать в план занятии один из видов гимнастического многоборья и упражнения для совершенствования физических качеств.

На втором этапе подготовительного периода целесообразнее выполнять хореографические упражнения в каждом тренировочном занятии. Следует отметить, что они служат хорошим средством для достижения спортивной формы и приобретения специальной выносливости, так как показатель плотности работы на данных занятиях составляет 45-50% . Акробатические упражнения в это время проводятся вместо вольных упражнений и частично одновременно с ними.

Разминка. Учитывая специфику женского многоборья, в общей разминке гимнасток в

подготовительном периоде используют средства хореографии или художественной гимнастики. В индивидуальную разминку включают преимущественно интенсивные упражнения на гибкость (особенно для увеличения подвижности в тазобедренных сус­тавах).

Занятия обычно начинают с упражнений хореографии. При их выполнении кроме специальных задач разрешаются и задачи общей разминки. На эти упражнения в начале подготовительного периода отводится до 45 мин., а в конце его - не более 25-30 мин.

Опыт показывает, что после хореографии достаточно 2-4-минутной специальной разминки, после которой можно начинать тренировку в видах многоборья.

Основная часть занятий. Как правило, уже в подготовительном периоде в каждом основном занятии гимнастки выполняют упражнения из обязательной и произвольной программ. Исключения бывают при

введении новой обязательной или изменении произвольной программы.

В этих случаях целесообразно посвятить ряд занятий изучению одной из программ.

В каждом тренировочном занятии за основу берется одна из программ. Если, например, за основу принята обязательная программа, то вначале в каждом виде многоборья выполняются упражнения обязательной программы, а затем произвольной. При этом на обязательную программу в данном занятии обычно отводится несколько больше времени. Чаще наблюдается такое чередование: на одной тренировке основной является обязательная программа, на другой - произвольная. Однако в зависимости от задач на том или ином этапе подготовки какая-либо из программ может быть принята за основу и на более продолжительный срок. Включение в каждое занятие двух программ (обязательной и произвольной) дает положительные результаты, так как часто повторяемые сложные движения лучше совершенствуются и закрепляются.

На тренировку в отдельных видах многоборья в подготовительном периоде

отводится несколько больше времени, чем в соревновательном, так как упражнения приходится разучивать. Распределять время на виды многоборья следует с учетом их специфики.

В подготовительном периоде в конце основной части занятия необходимо уделять 20-30 мин. специальной физической подготовке.

Завершение занятий. В заключительную часть занятий в подготовительном периоде целесообразно включать легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление. В конце тренировки следует подвести итоги и дать установку (или задание) на следующее занятие.

Тренировочные нагрузки. В подготовительном периоде тренировки, особенно в начале его, нагрузка повышается главным образом за счет увеличения объема работы, то есть выполнения отдельных элементов и соединений. Количество комбинаций, выполняемых в целом, увеличивается значительно медленнее. Отношение количества элементов, выполненных в комбинациях, к общему количеству элементов не превышает 50%.

Объем работы гимнасток в подготовительном периоде весьма индивидуален. В недельном цикле гимнастки - мастера спорта выполняют от 800 до 2500 элементов.

У более молодых гимнасток объем работы в подготовительном периоде, как правило, бывает относительно большим. Интенсивность работы, которая характеризуется количеством элементов, выполняемых за одну минуту времени, в подготовительном периоде меньше, чем в соревновательном. Она составляет в среднем 1,5-2 элемента в минуту.

Физическая подготовка. В процессе физической подготовки гимнасток развиваются сила, гибкость, быстрота, выносливость, прыгучесть, а также совершенствуется равновесие и ориентировка в пространстве.

В подготовительном периоде осуществляется не только специальная, но и общая физическая подготовка. С этой целью в недельном цикле выделяются специальные занятия по общей физической подготовке в дни дополнительных тренировок. Эти занятия целесообразно проводить на воздухе. Зимой это могут быть лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры, летом - плавание, гребля, спортивные игры, легкая атлетика и др.

Специальная физическая подготовка должна предусматривать формирование всех необходимых качеств с учетом специфики отдельных видов многоборья. Обычно гимнастам больше всего времени уделяют упражнениям на гибкость, которая необходима в любом из видов многоборья. Однако не всегда применяемые упражнения достаточно эффективны. В связи с этим не всем удается добиться необходимой гибкости, в частности подвижности в тазобедренных суставах. Дело в том, что в гимнастике важно не только уметь сделать высокий взмах ногой вперед, назад или в сторону под углом 170-180', но и удержать ногу в соответствующем положении под углом 140-150° и более. С этой целью кроме взмахов, наклонов и тому подобных движений необходимо выполнять упражнения силового и статического характера. Например, взмахи ногой вперед из исходного положении нога вперед или удержание ноги, поднятой вперед, значительно выше горизонтали. Эффективны и такие упражнения, как шпагат в стойке на руках и перемена положения ног, взмахи ногами до положения шпагата в висе на верхней жерди брусьев или на кольцах. Подобные упражнения на гибкость рекомендуется включать и в утреннюю гимнастику.

Специальная силовая подготовка более всего необходима гимнастами для выполнения

упражнений на брусьях. Для этого снаряда наиболее характерны упражнения, требующие активной работы приводящих мыши плечевого пояса и мышц брюшного пресса. Так, специальные измерения силы приводящих мышц (с учетом веса гимнасток) позволили установить почти прямую зависимость между ними и спортивными результатами в данном виде многоборья. Развивать силу следует с

помощью специальных упражнений. Например: из виса на верхней жерди вис согнувшись до касания коленями и опускание в исходное положение; из упора на нижней жерди отмах в вис углом и подъем разгибом (на количество раз); лежа на спине, держаться прям ми руками за нижнюю рейку гимнастической стенки -стойка на лопатках и опускание прогнувшись в исходное положение, лазание по канату и т. п.

Полезно применять специальные упражнения, направленные на совершенствование качеств,

необходимых для выполнения перемахов, соскоков и других специфичных упражнений

Следует также предлагать занимающимся комплексы упражнений, направленные на развитие

прыгучести, скорости при разбеге, быстроты при разгибании и сгибании тела.

Хорошим средством совершенствования функции органов равновесия и ориентировки в

пространстве является хореография. В связи с этим следует выполнять повороты, равновесия и т. п. упражнения в начале тренировочных занятий, в конце их, а также в паузах между подходами к снарядам. С этой же целью следует применять специальные упражнения на бревне шириной 7-8 см, а также упражнения на проволоке. Для стимулирования процесса физической подготовки гимнасток и учета результатов в начале и в конце подготовительного периода целесообразно проводить соревнования по специальным нормативам, разработанным для гимнасток всех разрядов.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В соревновательном периоде в основные тренировки включают все виды многоборья. Количество дней для дополнительных тренировок уменьшается до одного-двух в недельном цикле; кроме того, при двухразовых тренировках дополнительные занятия проводятся в вечернее время. В этом периоде в дополнительные тренировки, как правило, включаются упражнения на бревне, относительно слабо освоенные (для каждой из гимнасток, обычно разные) упражнения других видов многоборья, а также упражнения для дальнейшего совершенствования физических качеств.

Продолжительность основных тренировочных занятий в соревновательном периоде

постепенно сокращается (по сравнению с подготовительным периодом) до 120-130

мин. Значительно уменьшается время на хореографическую подготовку; ею

занимаются лишь на первых этапах соревновательных циклов. В дальнейшем

хореографические упражнения включаются только в общую разминку.

Разминка. В соревновательном периоде сокращается продолжительность общей, индивидуальной и специальной разминки, так как в состоянии лучшей тренированности гимнастки быстрее подготавливаются к основной работе. Общая разминка занимает в среднем 13-15 мин., индивидуальная -до 3 мин. К концу каждого соревновательного этапа продолжительность разминки обычно несколько сокращается.

В общую разминку целесообразно включать несложные по координации упражнения из хореографии или художественной гимнастики, в основном танцевального и прыжкового характера. Однако количество этих упражнений в данном периоде должно быть относительно небольшим. В общей разминке следует использовать проходной, поточный или серийный методы, которые позволяют проводить ее более интенсивно. Целесообразно включать в общую разминку акробатические упражнения.

Содержание индивидуальной разминки в соревновательном периоде почти то же, что и в подготовительном периоде. В нее входят излюбленные упражнения, преимущественно на гибкость. Индивидуальная разминка несколько варьируется в зависимости оттого вида, с которого начинается основная часть занятия.