Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра гімнастики

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ

(лекція для студентів 1У курсу з дисципліни ТіМОВС)

(4 год.)

Склала: доцент кафедри

Сосіна В.Ю.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри гімнастики

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013

ПЛАН

1. Сучасні тенденції розвитку гімнастики

2. Особливості підготовки гімнастів високого класу

3. Методика підготовки гімнастів високого класу

4. Значення інтегральної підготовки під час підготовки кваліфікованих гімнастів

1. Сучасні тенденції розвитку гімнастики

Сучасна технологія підготовки гімнастів вищого класу спирається на результати наукових досліджень і має науково-методичне обґрунтування. Вітчизняні вченими розроблено біомеханічні і психолого-педагогічні основи діяльності гімнастів, і навіть основні аспекти їхньої підготовки (технічної, фізичної, психологічної і теоретичної) [1, 2, 6, 7, 11, 12,15, 16, 17, 19 і др.].

В той час питання інтегральної підготовки з органічної ув'язкою всіх його компонентів на єдину педагогічну систему з налагодженим технологічним процесом " конвеєрного " виробництва гімнастів вищого класу в основному вирішувалися на интуітивно-емпіричному рівні у рамках збірної країни. На теоретичному рівні цю важливу проблему почали розробляти лише останнім часом [3, 4, 21].

Росту результативності вітчизняних гімнастів перешкоджала те, що панувала довге час ідеологія ліквідації відставання і усунення слабких місць. Це спричинило кризи, які найяскравіше виявилися у 1970 р. у чоловічий збірної на Чемпіонаті світу. На початку 1970-х років у вітчизняної гімнастики відбулася зміна парадигми Основною стратегічною лінією й гаслом розвитку стала " високоякісна суперскладність " . У сучасній національній концепції підготовки гімнастів домінує цільова стратегічна лінія про випередження зарубіжних суперників за основними параметрами підготовленості. Головною рисою технології підготовки гімнастів є інтегральна підготовка .

Спортивна гімнастика розвивається у відповідності до тенденцій і законів розвитку великого спорту, але має свої специфічні особливості. Ааліз тенденцій розвитку світового спорту дозволяє виділити наступне:

- підвищення мотивації і престижності вищих спортивних досягнень;

- зростання спортивно-технічних результатів;

- загострення конкуренції за вищі спортивні титули.

Через систему проведених досліджень виявлено такі специфічні для гімнастики тенденції розвитку:

- загострення змагальній конкуренції, та розширення географії представників як результат загального підвищення рівня підготовленості гімнастів з країн з традиційно високим рівнем розвитку гімнастики, а також поява на арені негімнастичних країн " (розширення географії великої гімнастики);

- зростання складності змагальних програм;

- пошук нових складних вправ і комбінацій;

- посилення ролі і частки спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі;

- доведення технічного майстерності рівня віртуозності;

- інтенсифікація учбово-тренувального процесу

- прискорення процесу підготовки внаслідок постійного вдосконалювання методики навчання,

- уніфікація технології підготовки гімнастів вищої кваліфікації як наслідок швидкого поширення у гімнастичному світі прогресивних технологічних нововведень;

- збільшення кількості стартів в річному макроциклі;

- стирання кордонів між періодами підготовки

- інтенсифікація НДР з розробки й обґрунтуванню основних компонентів технології підготовки, тренажерів, пристроїв і технічних засобів контролю, які дозволяють збільшити ефективність навчання складним вправам та розвитку необхідних фізичних якостей;

- поліпшення всіх видів забезпечення підготовки ;

- централізація підготовки національних збірних команд;

- професіоналізація і комерціалізація великий гімнастики;

- вдосконалення правил міжнародних змагань FIG, які є найважливішим інструментом управління розвитком світової гімнастики.

Основним чинником досягнення високих і стійких спортивних успіхів у концепції підготовки гімнастів є постійна вдосконалення технології підготовки . Мета підготовки національної збірної команди з гімнастики полягає у досягненні планованих спортивно-технічних результатів і нормативних показників на етапах багаторічного циклу. Методологічну основу концепції підготовки гімнастів екстра-класу становлять перспективно-прогностичний поход [9, 18, 19] і принцип випереджаючого розвитку, реалізований з допомогою оптимальної надмірності 10 [19, 3].

Базовими підвалинами цільового планування та програмування підготовки в олімпійських циклах шляхом створення оптимальної надмірності служать цільові перспективно-прогностичні моделі майбутньої змагальній діяльність у номерах програми майбутнього циклу підготовки. Вони розробляються з урахуванням аналізу тенденцій і перспективи розвитку національної та світової гімнастики з оптимальним випередженням прогнозованої складності, якості й надійності виконання змагальних вправ.

Сучасна технологія інтегральної підготовки збірної команди гімнастів передбачає розробку й використання наступних цільових перспективно-прогностичних моделей:

- модель команди-переможниці;

- модель абсолютного чемпіона;

- модель переможця на приладі;

- індивідуальні моделі;

В своє чергу, вони містять:

- моделі забезпечення і труднощі змагальних вправ;

- моделі якості й надійності їх технічного виконання;

- моделі фізичної і функціональної підготовленості, працездатності й турнірної витривалості;

- моделі психологічної підготовленості;

- біомеханічні моделі цільових вправ і психолого-педагогічні моделі, їх засвоєння.

Одним з найважливіших умов забезпечення зростання спортивної результативності у процесі багаторічної підготовки є розробка ієрархічно упорядкованого " дерева цілей " із виставою конкретних завдань. Основні серед них:

- створення оптимальної надмірності (технічної, тактичної фізичної, функціональної, психологічної та теоретичної);

- випереджувальне оволодіння новими надскладними вправами і своєчасне освоєння цільової моделі поточного макроцикла;

- забезпечення надійного результату діяльності гімнастів за умов складніших, ніж змагальні.

В основу планування 4-річного олімпійського циклу підготовки покладено принцип багаторазового повторення відпрацьованих докладно моделей етапу передзмагальної підготовки, які завершуються змаганнями. Зазвичай 4-річний цикл підрозділяється на 4 річні цикли, а кожен останній – на 2 піврічних макроцикла , які завершуються відповідальними змаганнями. Натомість, кожен макроцикл ділиться на 6 місячних.

Критеріями оптимізації процесу інтегральної підготовки гімнастів є швидкість, якість і надійність освоєння цільових моделей. Необхідна надмірність досягається методом пов'язаних впливів [8, 20] з допомогою спеціально підібраних вправ, тренажерів і пристроїв разом із оптимально

високими за обсягом і інтенсивністю тренувальними навантаженнями, хвилеподібно розподіленими в тренувальних макро-, мезо- і мікроциклах.

Для підвищення ефективності учбово-тренувального процесу необхідно оптимальне управління його ходом. Воно стає можливим під час обліку й контролю індивідуальних параметрів тренувального навантаження. В результаті кореляційного аналізу нами (Аркаєв) встановлено, що з 22 параметрів тренувального навантаження 16 інформативні, а найбільш інформативними у тому числі є: загальна кількість виконаних елементів, кількість комбінацій 17, тренувальне час, кількість елементів СФП, кількість елементів вищої складності, інтенсивність тренувального навантаження і відсоток успішно виконаних комбінацій на снарядах і опорних стрибків. [3].

Основні параметри тренувального навантаження членів збірної команди Росії з гімнастики варіюють у таких межах : 300-310 тренувальних днів на рік (включаючи дні змагань), 180-200 днів централізованої підготовки, 10-12 навчально-тренувальних зборів рік у 15-25 днів, 780-800 тренувань на рік, 1500-1560 тренувальних годин на рік, 9-13 тисяч елементів на місяць, 40-140 комбінацій на місяць в чоловіків і 50-200 - в жінок, 2-4,5 тис. елементів СФП в месяц.

Одним із поважних компонентів в технології інтегральної підготовки є система добору у команду, основою якої покладено спортивний принцип. При відборі в команду враховуються такі показники: спортивний результат, ступінь відповідності цільової моделі за змістом і труднощі змагальних вправ, динаміка спортивної результативності; стабільність виступів на змаганнях, стан здоров'я, виконання індивідуального плану, відповідність показників підготовленості в видах підготовки модельним характеристикам

Вдосконалення технічної майстерності - одне з найважливіших компонентів в технології інтегральної підготовки гімнастів. Цільове вдосконалення технічної майстерності складає основи модельних характеристик як орієнтовної основи.

Головною умовою досягнення необхідної технічної надмірності є спеціалізована базова технічна підготовка резерву [6, 19]. Мета її полягає у

технічному оволодінні мінімізованим колом вправ (елементів, зв'язок і навчальних комбінацій), а технічна основа найбільш адекватна надзвичайно складним рухам основних структурних груп.

Високий рівень специальної фізичної підготовки - необхідна умова для успішного рішення технічних завдань у системі інтегральної підготовки.

Роль СФП у сучасній гімнастики мають виражену тенденцію до зростання. Вправи СФП за змістом і структурою повинні бути адекватними технічним діям у основних вправах гімнастів і будуватися методом пов'язаних впливів , позаяк у цьому випадку відбувається є повнішим перенесення досвіду в техніку [8, 20].

Оптимальна фізична надмірність забезпечується під час трьоразових тренуваннях щодня (крім четверга і неділі). У цьому перше ранкове тренування присвячується цілеспрямованому зміцненню опорно-рухового апарату гімнастів, розвитку фізичних якостей (особливо силових і швидкісно-силових) та спеціальної витривалості. Використовуваний в технології інтегральної підготовки метод колового тренування дає змогу отримувати необхідний приріст основних фізичних якостей при скороченні часу у 2-2,5 разу проти традиційної методики.

Професіоналізація сучасної гімнастики з підтримуванням високого рівня готовності до змагальної діяльності у річному циклі призвела до редукції відновлювального періоду до мінімуму. Комплексне використання педагогічних (варіювання обсягу, інтенсивності та змісту тренувальній навантаження), дозволених медико-біологічних і фізичних засобів у технології підготовки дозволяє підтримувати й відновлювати високу працездатність після тренувальних навантажень в мікро-, мезо- і макроциклах підготовки без спеціального відновлювального періоду у структурі річного циклу.

У сучасній технології підготовки збірної команди країни домінує централізована підготовка у поєднанні 7:1 (де одна частка посідає підготовка на місцях, п’ять – на централізовану підготовку, інші дві - відводяться на змагальну діяльність). В першій і останній дні кожного навчально-тренувального збору проводяться контрольні тренування , аналіз яких дозволяє визначити зрушення і оцінити якість роботи, виконану гімнастами як в умовах збору так і на місцях.

.

В висновок викладемо методичні принципи, згідно яких побудована сучасна система й технологія підготовки кваліфікованих гімнастів:

- ***випередження.*** Цей принцип передбачає випереджувальне оволодіння новими надскладними вправами, розробку, обґрунтування та введення в навчально-тренувальний процес нових засобів і методичних прийомів підготовки й навчання, тренажерів і пристроїв для тренування гімнастів. Відповідно до цим принципом у доборі кандидатів до збірну команду разом із спортивним результатом враховуються перспективність змагальної програми, рівень випередження прогнозованих параметрів програм основних зарубіжних суперників;

- ***функціональна надмірність***. Цей принцип передбачає застосування високих за обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень і методів, які забезпечують формування в гімнастів цього рівня працездатності (технічної, фізичної, психологічної), який перевищує запит реальної змагальній діяльності. Один із стратегічних цілей підготовки полягає у створенні оптимальної надмірності у складності вправ, якості й надійності їхнього виконання, турнірної витривалості, технічної, тактичної, фізичної і психологічної підготовленості;

- ***професіоналізм.*** Цей принцип передбачає вироблення постійної готовності гімнаста до змагань, тобто утримання у річному циклі цього рівня підготовленості, що дозволяє гімнастові будь-якої миті на вимогу задовільно виконати змагальну програму;

- ***педагогічне моделювання***. Відповідно до цим принципом у процесі підготовки збірної команди педагогічними засобами багаторазово моделюються параметри майбутньої змагальної діяльності. Роль такого моделювання особливо зростає на етапах перед змагальної підготовки, коли застосовуються спеціальні модельно-контрольні мікроцикли;

- ***хвилеподібність.*** Відповідно цьому принципу здійснюється хвилеподібний розподіл тренувальних навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах процесу підготовки;

- ***індивідуалізація***. Відповідно до цього принципу розробка персональних змагальних програм, добір засобів і методичних прийомів спеціальної підготовки, планування передзмагальних етапів відбувається з враховуванням індивідуальних особливостей гімнастів і гімнасток;

- ***науково-методична обґрунтованість***. Відповідно до цього принципу до системи підготовки збірної команди постійно впроваджують та апробують нові ефективні засоби і методичні прийоми спеціальної підготовки й навчання, а також нові тренажери, устрої й методи контролю. Проте вводяться в технологію підготовки й закріплюються у ній лише ті з них, які отримали достатнє науково-методичне обґрунтування

- ***поєднання багатоборної підготовки й спеціалізації***. Цей принцип передбачає підготовку на багатоборній основі гімнастів-універсалів, здатних вести успішну боротьбу за медалі як у багатоборстві, так і на окремих снарядах.

- ***керованість*** . Цей принцип передбачає розробку цільових комплексних програм до початку кожного олімпійського циклу підготовки й запровадження в усі ланки національної гімнастичної системи документів, що регламентують освоєння цільових перспективно-прогностичних моделей і формують загальний перспективний напрям розвитку гімнастики країни (щорічні календарі й положення про змаганнях, програми для ДЮСШ, методичні листи і інформаційні матеріали);

- ***централізація.*** Цей принцип, один з основних на шляху успішної реалізації розробленій технології, який передбачає переважно централізовану підготовку основного і молодіжного складів збірної команди;

- ***здоровий моральний клімат.*** Цей принцип передбачає створення умов та підтримування атмосфери товариства, колегіальності і взаємовиручки з припиненням конфліктів на адміністративному рівні у процесі підготовки збірної на базах її перебування.

Список літератури

1. Аркаєв Л., Плоткин Г.Б., Рубін В.С. Удосконалення фізичних якостей гімнастів // Научно-спортивный вісник. М., 1983, № 1, з 1.

2. Аркаєв Л., Александров О.С., Сучилин Н.Г., Чебураев В.С. Досвід підготовки абсолютного чемпіона світу з гімнастики Дмитра Билозерчева // Научно-спортивный вісник. М., 1984, № 4, з 3.

3. Аркаєв Л. Інтегральна підготовка гімнастів (з прикладу збірної команди країни): Автореф. діс... канд. пед. наук. С.-Пб., 1994.

4. Аркаєв Л., Терьохіна Р.Н., Сучилин Н.Г. Концепція інтегральної підготовки та її основні технологічні компоненти // Педагогічний професіоналізм у сфері

фізичної культури та її формування у системі вищої освіти: Матер. межвуз. науково- практ. цук. - С.-Пб.,1996 з. 3-6.

5. Гавердовский Ю.К. Складні гімнастичні вправи і навчання їм: Діс... докт. пед. наук. - М.,1986.

7. Дмитрієв С.В. Закономірності формування та вдосконалення систем рухів спортсменів у тих проблем теорії рішення рухових завдань: Діс... докт. пед. наук. М., 1991.

8. Дьячков В.М. Основи надійності технічного майстерності спортсменів. -М.: ФиС, 1974.

9. Дьячков В.М., Сучилин Н.Г., Федяєв Ю.О., Селиванова Т.Г. Основи спортивно-целевого перспектив но-прогностического програмування процесу вдосконалення технічного майстерності висококваліфікованих спортсменів // Проблеми вищої майстерності: Рб. научн. тр. ВНИИФК. М., 1980, з. 99-130.

10. Євсєєв С.П. Теорія й методику фомирования рухових дій зі заданим результатом: Діс... докт. пед. наук як научн. докл. - М., 1995.

11. Ипполитов Ю.О. Методи навчання гімнастичним вправ з урахуванням їх моделювання: Діс... докт. пед. наук. М., 1988.

12. Коренберг В.Б. Якісний кинезиологический аналіз як педагогічне засіб він: Діс... докт. пед. наук як научн. докл. М., 1991.

13. Кун Т. Структура наукових революцій. /Пер. з анг., М., 1975.

14. Мак-Каллок У. Надійність біологічних систем. У кн.: Самоорганізація системи /Пер. з анг. - М.: Мир,1964.

15. Менхин Ю.В. Фізична підготовка до вищим спортивним досягненням в видах спорту зі складною координацією дій: Діс.. докт. пед. наук. М., 1992.

16. Назаров В.Т. Біомеханічні основи навчальною діяльності під час освоєння ациклических вправ (з прикладу спортивної гімнастики). Автореф: діс... докт. пед. наук. М., 1974.

17. Спортивна гімнастика: Підручник для інститутів фізичної культури / Під ред. Ю.К. Гавердовского і У. М. Смолевского. - М.: ФиС, 1987. 328 с.

18. Сучилин Н.Г. Основи перспективно-прогностического програмування технічного майстерності гімнастів // Гімнастика. Вип. 2.- М.: ФиС, 1980, с.42-48.

19. Сучилин Н.Г. Становлення і моральне вдосконалення технічного майстерності в вправах прогресси рующей складності: Діс... докт. пед. наук. М., 1989.

20. Ратов І.П. Дослідження спортивних рухів і можливостей управління змінами їх характеристик з допомогою технічних засобів: Діс... докт. пед. наук. М., 1972.

21. Теорія спорту: Підручник для інститутів фізичної культури /Під ред. В.М. Платонова . - Київ: Вища школа, 1987. 422 с.