ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Прогнозування спортивних результатів і моделювання спортивної діяльності

Лекція з дисципліни ТІМОВС для студентів
3 курсу ФФВ

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри від
“ _____ “ _____ 2013року
Протокол № _____
Зав. кафедри, доцент
_____ О.Ю.Бубела

ЛЬВІВ – 2013

План

Вступ.

1. Прогнозування досягнення майстерності в гімнастиці.
2. Модельні характеристики сучасної гімнастики.
3. Тенденції розвитку гімнастики.
4. Підготовка гімнастів як багаторічний процес, що підлягає керуванню.

Вступ

Гімнастика в цілому характеризується як вид спорту, в якому складно - координаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена за критеріями складності програми, змісту композиції, якості виконання тощо.

Відносно постійні умови виконання вправ обумовлені правилами змагань, стандартом снарядів, чергуванням видів багатоборства і т.п. Характерною рисою всіх олімпійських і масових видів гімнастики є те, що всі вони мають естетичну спрямованість, характеризуються сценічністю, образністю, пластичністю і ритмічністю рухів.

Аналізуючи спортивні досягнення найкращих спортсменів сьогодення, є можливість визначити тенденції розвитку різних видів гімнастики, прогнозувати результати, яких досягнуть спортсмени у недалекому майбутньому. На підставі цих даних будується "модель гімнаста майбутнього". Найбільш важлива частина моделі – зміст довільних композицій, складність, виразність рухів, естетичне сприйняття, відповідність правилам змагань, вимоги суддівства тощо.

Природнім аспектом є те, що взірцем для створення прогнозу і моделі є показники кращих гімнастів Світу, їх вправи, а також параметри, що характеризують фізичний розвиток, функціональний стан, психологічну підготовленість спортсменів.

Саме ці питання будуть розглянуті нами у тексті лекції з переважним акцентом на приклади зі спортивної гімнастики.

1. Прогнозування досягнення майстерності в гімнастиці.

Досвід кращих тренерів і біографії чемпіонів показують, що становлення майстерності в гімнастиці завершується, головним чином, у шкільному віці, а початок занять гімнастикою доцільний з 6-7 річного віку.

В якості головних причин, що призвели до того, що гімнастика стала спортом молодих, слід вважати:

- ріст забезпеченості людей і відносне покращення стану здоров'я дітей, профілактику дитячих захворювань, великі потенційні можливості організму;

- проникнення в олімпійські і масові види гімнастики науково-технічної революції, що проявилося в удосконаленні гімнастичного обладнання і гімнастичних снарядів, впровадження в практику роботи з дітьми тренажерів, удосконалення заходів безпеки під час тренувань тощо;

- удосконалення методики навчання і тренування дітей, використання у навчальному процесі відеозаписів, збільшення кількості методичної літератури, широке використання у підготовці сучасних засобів відновлення організму після значних тренувальних навантажень;

- значне удосконалення організаційних форм управління спортивною роботою з дітьми: розробка положень про ДЮСШ, класифікаційних та навчальних програм, календаря змагань, спортивної класифікації;

- удосконалення системи відбору дітей до занять гімнастикою і контролю за їх підготовкою і станом здоров'я;

- удосконалення підготовки спеціалістів-тренерів, їх матеріальне і моральне стимулювання у справі підготовки спортсменів високої кваліфікації.

2. Модельні характеристики сучасної гімнастики.

У зв’язку зі специфікою спортивної гімнастики, де переважають рухи швидкісно-силового характеру і спритності, найбільших успіхів досягають спортсмени відносно невеликого зросту і ваги (у чоловіків зріст 164-172 см і вага 56-68 кг вважаються оптимальними. У жінок відповідно 150-160 см і 38-50 кг). Найбільших успіхів досягають гімнастки, що наближаються до цих показників.

Гімнастам та гімнасткам високої кваліфікації притаманний характерний тип конституції – мускульний і торакально-мускульний. У чоловіків до особливостей будови тіла слід віднести поміркові широкі плечі, довгі руки. У жінок – широкі плечі. Незважаючи на різницю в абсолютних показниках зросту і ваги, пропорції тіла гімнасток і гімнастів відносно постійні. Так, по

відношенню до довжини тіла довжина рук складає у кваліфікованих гімнасток 42-47%, довжина ніг – 52-56%. Такі само пропорції тіла і у гімнастів. Їх відрізняє сильно розвинена мускулатура поясу верхніх кінцівок, з особливо виразними великими грудними, дельтовидними, широчайшими спини, біцепсами. Велике навантаження в гімнастиці несуть перш за все розгиначі передпліччя, м'язи, що керують рухами у плечових суглобах, розгиначі гомілки і м'язи, що здійснюють згинання стопи.

З фізіологічної точки зору виконання вправ на видах багатоборства слід віднести до роботи великої потужності, що виконується переважно в анаеробних умовах, іноді з затримкою дихання при складних силових елементах. В паузах між підходами відбувається відновлення. Іноді може спостерігатись збільшення пульсу відразу після роботи, що відбувалась в умовах кисневого боргу (феномен Лінгарда).

Телепульсометрія під час виконання вправ свідчить про високу інтенсивність роботи. В середньому за час роботи на протязі тренування ЧСС коливається в межах 140-170 уд/хв., а в паузах, під час відпочинку, в середньому складає біля 120 уд/хв. В окремі моменти ЧСС доходить до 200 уд/хв. і більше, але цей стан триває на протязі декількох секунд.

Середній стаж занять провідних гімнастів від початку до етапу вищих досягнень складає 10-12 років.

Модель переможця у багатоборстві передбачає, при наявності трудності вправ, що перевищує офіційні вимоги ФІЖ, безпомилкове виконання композицій на всіх видах багатоборства. Фіналіст в окремих видах багатоборства може розраховувати на перемогу тільки при оцінках 9,95-10,0.

Модельні характеристики СФП відображують основні тести і вправи тренувального характеру для розвитку найбільш важливих рухових якостей.

Інтегральним показником функціонального стану організму є реакція ССС на стандартне навантаження. Таким навантаженням є тест з виконанням вільних вправ обов’язкової програми 2 рази підряд з 3-хвилинною перервою між підходами. Відносно невелика ЧСС відразу після виконання вільних

вправ (160-180 в 1 хв) і динаміка її зниження до показників, що наближені до вихідних, на протязі 3-хвилинної паузи свідчить про хороший функціональний стан організму.

Модель технічної підготовленості гімнаста – це, перш за все, надійність змагальної діяльності, турнірна витривалість, здатність виконати свою програму від початку до кінця у всі дні змагань. Цей інтегральний показник, включає в себе багато факторів, що характеризують не лише технічну підготовленість, але і індивідуальні психологічні особливості, здатність регулювати власний стан організму в умовах змагань.

Середній вік гімнасток національних збірних країн Світу складає 16,5 року.

Еталони команди і лідера – багатоборця у жінок такі самі як і у чоловіків. Це саме відноситься до функціональної і психологічної підготовленості.

Еталони процесу підготовки гімнастів. На протязі року, за виключенням недільних днів, може бути 300-310 тренувальних днів. За рахунок 2-3 – разових занять в один день, кількість занять доходить до 600-750. Загальна кількість часу роботи досягає 1500-1550 годин. За цей час гімнасти і гімнастки виконують 90-130 тис. елементів груп А,В,С,Д,Е і елементів СФП. Кількість цілих композицій за рік доходить до однієї тисячі, а в окремих випадках і перевищує цей показник.

Середні показники тижневого мікро циклу: кількість днів роботи – 6; кількість занять – 12-18; годин роботи – 30; кількість елементів – 2-3 тис.; кількість комбінацій – 20-40; кількість опорних стрибків – 20-40.

Специфіка гімнастики в тому, що кількість змагань на рік незначна – 5-7. Крім того, плануються модельні, контрольні, підготовчі і підвідні змагання – до 30-40 стартів на рік.

Модельні характеристики, що вірно відображують перспективу і передбачуваний рівень спортивних досягнень, є "замовленням", яке тренери і

гімнасти роблять прогнозистам – найбільш досвідченим тренерам і спеціалістам з гімнастики, що вболівають за розвиток цього виду спорту.

3. Тенденції розвитку гімнастики.

Слід виділити 8 факторів – умов розвитку гімнастики, які дозволяють згрупувати тенденції, що є притаманними цьому процесу:

- Тенденція до розширення "географії" гімнастики, соціальні мотиви зближення з міжнародним гімнастичним рухом, де спостерігається професіоналізація спорту вищих досягнень і наближення масових видів гімнастики до олімпійських;
- Фактор науково-методичного обґрунтування процесу підготовки гімнастів, який проявляється в тенденції подальшого розвитку спортивно-технічної майстерності, ускладненні програм змагань, інтенсифікації тренувальної роботи;
- У змісті вправ переважають елементи динамічного характеру, триває "акробатизація" гімнастики. Уніфікуються найбільш прогресивні методи навчання складним елементам і з'єднанням;
- У сфері діяльності тренерського корпусу проявляється тенденція до спеціалізації тренерів чоловічої і жіночої гімнастики, появі "вузьких" спеціалістів-тренерів з хореографії, акробатики, окремим видам багатоборства;
- Провідною тенденцією є "омолодження" гімнастики, що практично призупинилось за останні роки;
- Інтенсифікація підготовки у сполученні з відкриттями в методиці навчання, пошук нових елементів, технічних прийомів виконання вправ;
- Підвищення трудності вправ;
- Рух у напрямку об’єктивізації суддівства.

Як видно, проблем, пов’язаних з підготовкою гімнастів високої кваліфікації, достатньо. Головна з них – турбота про масовість гімнастики, гармонійне сполучення двох напрямків, що забезпечують як підготовку

спортсменів високої кваліфікації, так і функціонування гімнастичних шкіл, що працюють зі всіма бажаючими за доступними програмами.

4. Підготовка гімнастів як багаторічний процес, що підлягає керуванню.

Концепція багаторічної підготовки. Олімпійські види гімнастики – це така модель прояву здібностей і можливостей людини, яка доступна обмеженому колу особливо обдарованих людей, соціально і морально націленим на даний вид діяльності. Те саме можна сказати і о моделі тренера, що працює в даному напрямку.

Концепція багаторічної підготовки гімнастів високого класу базується на єдності організаційних, програмно-методичних засад, матеріально-технічного забезпечення процесу і реалізується системним і комплексним використанням специфічних засобів і методів у сполученні з педагогічним і медико-біологічним контролем.

Принципи багаторічної підготовки. Концепція системи багаторічної підготовки гімнастів високого класу побудована на принципах перспективності, етапності, програмування результатів.

Принцип перспективності передбачає прагнення до вищої спортивної майстерності як мети підготовки. Його реалізація здійснюється розробкою модельних характеристик гімнаста екстракласу, де відображені різні параметри його технічної майстерності, функціональних можливостей, зовнішніх даних, а також "проміжних" модельних характеристик, що є підсумковими для окремих етапів багаторічної підготовки.

Принцип перспективності передбачає пошук і відбір найбільш обдарованих гімнастів, усунення з програм підготовки вправ, що не мають продовження і розвитку на етапі вищої спортивної майстерності.

Принцип етапності показує, що в єдиній системі багаторічної підготовки, спрямованій на досягнення високих результатів, виділяються окремі етапи, що пов’язані з віковими і організаційними особливостями засвоєння програмного матеріалу.

Принцип програмування результату реалізується адекватністю програм і контрольних нормативів до етапів підготовки і віку тих, що займаються гімнастикою.

Зміст навчальних програм на початковому етапі повинен забезпечувати базову технічну підготовленість гімнастів, а далі – виконання тестових комбінацій, що класифікуються як розрядні категорії.

Керування підготовкою гімнастів в масштабі діяльності ФІЖ здійснюється за допомогою статуту міжнародної федерації, регламенту і правил змагань, що є єдиними для всіх учасників змагань.

На рівні національної федерації керування здійснюється за допомогою власних класифікаційних програм, правил змагань, що адаптовані до змагань гімнастів молодших розрядів, положень про змагання з системою спеціальних вимог до учасників, в тому числі підвищених вимог до композиції і трудності вправ гімнастів високого рангу.

Етапи багаторічної підготовки гімнастів. Виділення окремих етапів підготовки за ознакою завдань, що постійно ускладнюються, обумовлено педагогічно і організаційно.

Етап початкової підготовки характеризується використанням різноманітних вправ для загального розвитку з метою розвитку опорно-рухового апарату юного гімнаста. Поступово уводяться елементи на точність та координацію рухів. Спортсмен пізнає просторові, часові і силові параметри рухів. Набуває уявлення про амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів.

Основою програми є вправи ЗФП, СФП, СДП, СТП. Загалом, програма для гімнастів на етапі ПСП досить різноманітна, вона не замикається тільки на виконанні розрядних нормативів. В цей час необхідно оцінювати досягнення дітей контрольними нормативами, що витікають з програми фізичної і технічної підготовки. Після першого відбору в кінці кожного року і навіть півріччя проводиться відбір дітей за підсумками контрольних

випробувань для переводу на наступний етап спеціалізованої підготовки в групи, що є рівноцінними за ступінню своєї підготовленості.

Етап спеціалізованої підготовки є особливо важливим у становленні гімнастів. Саме у ці роки формуються основні рухові якості гімнастів, опановується великий обсяг специфічних для виду спорту рухових навичок, набувається досвід участі у змаганнях. Етап поділяється на два періоди – початкової спеціалізованої підготовки і поглибленої спеціалізованої підготовки.

В період початкової спеціалізованої підготовки здійснюється відбір гімнастів у групи поглибленої підготовки з більш інтенсивним тренувальним режимом.

Етап спеціалізованої підготовки завершується засвоєнням програми КМС і навіть МС, що є більш характерним для жінок, які виконують норматив МС на 2-3 роки раніше чоловіків.

Етап спортивного удосконалення характеризується подальшим поглибленням спеціалізованої підготовки, досягненням нормативів для МС. Даний етап надзвичайно складний у зв’язку з тим, що відбувається інтенсивне нарощування тренувальних навантажень на фоні активної фази статевого дозрівання.

Навчально-тренувальні групи зменшуються до 4-5 чоловік, що є необхідним для індивідуальної роботи і підвищення моторної щільності тренування.

Акцентується робота з довільної програми. Опановуються елементи і з'єднання підвищеної складності. Саме на цьому етапі створюються основи майбутніх композицій для більш досконалої довільної програми.

Етап вищих спортивних досягнень розглядається відносно можливостей кожного гімнаста індивідуально.

Технічна і фізична підготовка тестується розробленими для збірних команд нормативами, інформація про які є одним з найважливіших показників ефективності тренувального процесу.

Композиції вправ на всіх видах багатоборства повинні відповідати спеціальним вимогам, які перевищують стандартний рівень правил змагань.

Етап завершення спортивної кар'єри вивчений найменше. Дуже важливим на цьому етапі для збереження здоров'я поступове виведення організму з зони високих навантажень. Різке переривання активного тренування так само шкідливо для стану здоров'я, як і різке нарощування навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.
2. Художественная гимнастика. Учебник для ин-в ФК/ Под.ред. Т.С. Лисицкой, М.: ФиС, 1982.
3. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973
4. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика. Акробатика. Правила соревнований. М.: ФиС.
5. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
6. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М.: ФиС, 1970
8. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
9. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трьох измерениях. М.: Фис, 1979
10. Журнали «Гимнастика»
11. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
12. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.
14. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
15. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „**Прогнозування спортивних результатів і моделювання спортивної діяльності"**
для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція "Прогнозування спортивних результатів і моделювання спортивної діяльності" написана на 12 сторінках тексту і містить у собі вступ, 4 розділи і список використаної літератури.

Зміст лекції складається з питань, що мають тісний взаємозв'язок з навчальною і робочою програмою, містить у собі матеріал стосовно прогнозування досягнення майстерності в гімнастиці, модельних характеристик, тенденцій розвитку виду спорту, підготовки спортсменів в керованому тренувальному процесі. Література, що використовувалась автором в процесі написання лекції, була видана в останні роки і входить у список літератури, що рекомендована навчальною програмою з дисципліни.

Позитивним моментом лекції є те, що її зміст не вичерпує в повній мірі поставлені питання, а лише торкається основних моментів постановки проблеми, залишаючи великі можливості для самостійної роботи студентів. Особливо це стосується питання стосовно моделювання спортивної діяльності в олімпійських та масових видах гімнастики.

Незважаючи на позитивний в цілому зміст лекції, текст її може бути покращений за рахунок включення у викладання наочних засобів, які логічно витікають з наданого матеріалу, а також представлення більшої кількості матеріалу з модельних характеристик юних гімнастів на різних етапах спортивної підготовки.

Дані недоліки не носять принципового характеру, а сама лекція відповідає вимогам вищої школи, заслуговує схвалення і рекомендується до використання у навчальному процесі при проходженні дисципліни ТІМОВС студентами 3 курсу ФФВ.

Рецензент доцент О.Ю.Бубела