

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Мета, задачі, зміст тренування гімнастів

Лекція з дисципліни ТІМОВС для студентів
3 курсу ФФВ

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри від

“ _____ “ _____ 2013 року

Протокол № _____

Зав. кафедри, доцент

_____ О.Ю.Бубела

План

Вступ.

1. Цілі й завдання навчання в гімнастиці.
2. Характеристика гімнастичних вправ.
3. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
4. Особливості взаємодії гімнастичних вправ.
5. Етапи навчання гімнастичним вправам.
6. Методи та прийоми навчання гімнастичним вправам.
7. Особливості навчання груповим та масовим вправам.
8. Засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці.

Вступ

Підготовка гімнастів – це єдиний процес навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей організму, в результаті якого досягається певний рівень підготовленості спортсмена.

Розрізняють окремі види підготовки, що пов'язані з переважним проявом рухової, функціональної чи інтелектуальної активності тих, що займаються: технічну, фізичну, психічну, тактичну і теоретичну. В результаті цілеспрямованих дій досягається певний рівень підготовленості гімнаста.

Формами підготовки є тренувальні заняття, змагання і поза тренувальні заходи (гігієнічні і відновлювальні заходи, теоретичні заняття і т.п.).

Спортивна мета тренування спрямована на участь у змаганнях і порівняння своїх результатів з досягненнями суперників. Основною формою підготовки, у тому числі і до змагань, є тренування.

Поняття "тренування" досить широке. В загальному вигляді це спеціалізований процес, що базується на системному використанні специфічних вправ, які використовуються на різних етапах підготовки. В процесі тренування гімнасти оволодівають програмним матеріалом, підвищують рівень психомоторних якостей і покращують функціональний стан організму. У вузькому сенсі "тренуванням" у гімнастиці називається одна з форм занять, що спрямована на удосконалення вивчених раніше вправ з метою підготовки до змагань.

Щоб підкреслити двоякий характер тренування, який містить новий матеріал і удосконалення вже вивченого, використовується термін навчально-тренувальне заняття.

Таким чином, під тренуванням розуміється як довготривалий процес, так і окремі заняття. Розрізняють вісім різновидів занять (розминочне, навчальне, тренувальне, загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки,

контрольне, модельне, відновлювальне), зміст і сутність яких буде розглянута нами на наступних лекціях.

1. Цілі й завдання навчання в гімнастиці.

Предметом навчання в гімнастиці є гімнастичні вправи. На вивчення гімнастичних вправ витрачається найбільша частина навчально-тренувального часу. Ціль навчання і тренування в гімнастиці спрямовані на підготовку і участь спортсменів у змаганнях, а також порівняння їх результатів з іншими спортсменами.

Навчання гімнастичним вправам – це педагогічний процес, який потребує планомірної та методично правильної організації дій тренера – викладача і учня. Цей процес спрямований на вирішення основних завдань навчання: формування рухових вмінь та навичок, розвиток комплексу фізичних і морально-вольових якостей учнів.

Крім основних завдань навчання гімнастичним вправам у кожній конкретній ситуації вирішуються різні окремі завдання. Так, наприклад, в одному випадку може розучуватись комплекс ранкової гімнастики, а в іншому – засвоюватись життєво необхідні навички правильної ходи, бігу, або прикладні вміння у лазінні й перелізанні. Таких ситуацій є безліч. Одні з них виявляються простими й вимагають лише декілька повторень завдання, для засвоєння інших рухів необхідно виявляти певні здібності протягом тривалого відрізка часу. У зв'язку з цим перед викладачем постає завдання – провести учня найбільш коротким шляхом навчання, забезпечивши при цьому міцність і досконалість сформованих вмінь та навичок.

2. Характеристика гімнастичних вправ.

Гімнастичні вправи дуже різноманітні і численні. Підбір відповідної методики навчання конкретним вправам залежить від їх особливостей. Наведемо їх особливості у зв'язку з процесом навчання.

1. Гімнастичні вправи являють собою штучні форми рухів, у більшості ациклічного характеру (за винятком ходи, бігу, окремих прийомів лазіння). Для дітей вони є новими рухами, з якими вони не зустрічалися у повсякденному житті і познайомилися лише на тренувальних заняттях. Оволодіння такими рухами пов'язано з появою у учнів нових рухових відчуттів та уявлень, утворенням нових координаційних зв'язків.

2. Для полегшення уявлення арсеналу гімнастичних вправ тренеру слід виділити окремі типові групи рухів. Так, одна з них – це відносно прості для вивчення вправи. До них відносяться найпростіші пози та дії, основу яких складають ВЗР, а також найпростіші виси та упори на снарядах. Для практичного виконання подібних рухів звичайно буває досить показати, або пояснити учню дану вправу.

Існує група й таких рухів, в основі виконання яких лежить прояв значного рівня фізичних якостей. Наприклад, для виконання шпагату є важливою рухливість у кульшових суглобах, а для утримання кута в упорі – сила груп м'язів передньої частини тулуба та рук.

Виконання більшості гімнастичних вправ пов'язано з проявом та розвитком цілого комплексу якостей: фізичних, рухових та психічних. Процес навчання таким рухам, як правило, виявляється досить тривалим. Для успішного засвоєння цих вправ потрібна спеціальна організація навчання, підбір спеціальних засобів та методів, постійна фізична допомога та контроль за ходом виконання рухових завдань.

3. Характерною рисою виконання гімнастичних вправ є "гімнастичний стиль". Його визначає особлива постава, збереження прямого положення ніг та відтягнутих носків, висока амплітуда виконання рухів. Формування такого стилю – процес тривалий. Його краще формувати на тлі вивчення простих

гімнастичних вправ, а також в процесі занять основною гімнастикою та хореографією.

4. Виконання цілого ряду гімнастичних вправ пов'язано з ризиком. У зв'язку з цим учень може проявити боязкість, нерішучість, або взагалі відмовитись від виконання руху. Така захисна реакція може бути пов'язана з недостатньою підготовленістю учня до засвоєння руху. Крім того, це може бути наслідком колишніх сильних переживань, або травматичних ушкоджень під час ударів та падінь. Такі труднощі є звичайними під час розучування складно координаційних рухів.

Прояв у учнів захисних реакцій у подібних ситуаціях може гальмувати формування рухової навички, призвести до помилок, або неточностей під час виконання руху і закріпити неправильні технічні дії. У зв'язку з цим є необхідним використання засобів безпеки навчання та спеціальна психологічна підготовка учня.

5. Для успішного розучування гімнастичної вправи важливо визначити відповідність можливостей учня складності руху. На практиці для цього виконується спеціальна детальна оцінка потенційних можливостей учня та технічних особливостей вправи. Таке визначення відповідності "учень – рух" є важливим для кожного конкретного випадку навчання новій вправі.

3. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам.

Для успішного навчання новим вправам необхідно створити певні умови. Під цим треба розуміти й підготовчу роботу тренера, й використання різних методичних та технічних засобів безпосередньо в процесі навчання. Тренер повинен глибоко знати техніку тої вправи, якій він буде навчати (основні й допоміжні технічні дії, можливі варіанти виконання тощо).

Перш ніж розпочати навчання руховим діям, тренер повинен мати план діяльності, яка буде здійснюватись у подальшому. Він розробляє порядок рухових завдань, сукупність методів та прийомів навчання, форми організації

учнів. Створення такої програми навчання вимагає попереднього аналізу структури нового руху, умов його виконання й стану окремих якостей учня.

Суттєве значення для засвоєння гімнастичних вправ має використання методичних посібників та допоміжних засобів навчання: наочних схем, моделей, кінограм, тренажерів, засобів страхівки та термінової інформації.

Для вивчення відносно простих вправ слід застосовувати спеціальні прилади масового типу з додатковими технічними засобами.

4. Особливості взаємодії гімнастичних вправ.

В процесі занять гімнастикою виконуються різні вправи, розучуються нові, повторюються старі, з них складаються з'єднання та композиції. В цих умовах рухи, певним чином, взаємодіють між собою. Ефект такої взаємодії проявляється у різній формі. Результатом взаємодії рухів може бути полегшення під час вивчення одного, або декількох рухів – позитивний перенос, або ускладнення у засвоєнні вправ – негативний перенос. У зв'язку з цим, при плануванні навчання новому руху необхідно прагнути до використання можливого позитивного переносу і до максимально можливого зниження негативного впливу однієї вправи на другу.

Як правило спеціально підібрані рухові завдання /підготовчі вправи/ для певного гімнастичного руху допомагають успішному засвоєнню основної вправи – частковий, або обмежений перенос. Тут має місце рішення окремої рухової задачі. Наприклад, виконання підскоків в упорі лежачи на підлозі, або відштовхувань руками від стіни при нахильному положенні тіла, буде сприяти формуванню навички поштовху руками, що забезпечить вивчення опорного стрибка в цілому.

Позитивний вплив окремої навички може розповсюджуватись на вивчення цілої групи рухів – узагальнений перенос. Так, виконання стрибків

у глибину дозволяє оволодіти правильним приземленням, а ця навичка сприяє розучуванню багатьох зіскоків з гімнастичних снарядів. Негативний перенос, звичайно, проявляється в тих випадках, коли взаємодіють два рухи, подібні лише за зовнішніми ознаками, але що відрізняються деталями техніки.

При організації й плануванні занять, а також при безпосередньому розучуванні гімнастичних вправ важливо враховувати наступні особливості взаємодії рухів:

1. Ефект позитивної взаємодії виявляється більшим на ранніх стадіях вивчення нового руху;
2. Послідовне розучування рухів – більш ефективно для виключення негативного переносу, чим одночасне;
3. При виборі споріднених рухів та визначенні їх подібності слід орієнтуватись не тільки на форму (зовнішні ознаки), але й детально оцінювати структуру рухів та їх кількісні показники: амплітуду, час, зусилля, швидкість, ритм і т.п.

5. Етапи навчання гімнастичним вправам.

Процес навчання гімнастичній вправі являє собою певну систему дій викладача та учнів. Всі ці дії послідовно розподілені у часі. Почергове вирішення конкретних завдань навчання обумовлює можливість виділення окремих етапів. У даному випадку розглядається період безпосереднього розучування вправи, в якому виділяється три етапи: початкове навчання, поглиблене розучування та удосконалення руху (табл.1).

Таблиця 1

Послідовність навчання гімнастичній вправі.

| Етапи навчання | 1 | 2 | 3 |
|----------------|---|---|---|
| Зміст | | | |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| Основні завдання | Утворення загального уявлення про рух | Оволодіння основами техніки руху | Стабілізація й удосконалення техніки руху |
| Основні методи | Показ, словесний | Цілісний, розчленований | Перемінно-повторний. Змагально-ігровий. |
| Основні прийоми | Розповідь, пояснення, обговорення, демонстрація, виконання підготовчих вправ, імітація рухів | Виконання вправи за частинами і у цілому. Допомога і страховка. Використання додаткових орієнтирів, контрольних завдань | |

Перший етап навчання – початкове навчання новому руху. Навчання на даному етапі спрямоване на утворення загального уявлення про новий рух. Це вимагає точного і послідовного утворення образу нового руху. Учень отримує первинні відомості про вправу: форму, напрямок руху, вирішальні дії, положення у просторі. Ця інформація може носити описувальний характер й доповнюватись кількісними характеристиками технічних дій.

Основні дії викладача та учня на першому етапі містять:

1. Формулювання загального завдання майбутнього навчання;
2. Обговорення вимог, які будуть ставитись до учня, з виділенням зв'язків нового руху з аналогічними, сформованими раніше навичками;
3. Розробку плану майбутніх дій.
4. Пояснення й показ нового руху, конструювання його на моделях;
5. Контроль за утворенням уявлення шляхом опису учнем вправи, або відтворення того чи іншого фрагменту руху.

Другий етап навчання – поглиблене розучування руху. Це вирішальний етап навчання Він спрямований на оволодіння основами техніки нового руху. Діяльність викладача у даному випадку складається з наступного:

1. Постійного спостереження за виконанням руху;

2. супроводу виконання вправи словесними та іншими сигналами, підказок учню у момент виконання вирішальних дій;
3. Надання безпосередньої допомоги для полегшення виконання;
4. Забезпечення безпеки навчання;
5. виправлення помилок шляхом корекції дій учня в процесі виконання руху;
6. Планування подальших завдань.

Результатом навчання на даному етапі є технічно правильне й самостійне виконання руху. При цьому можливі ще неточності в деталях техніки, нестабільність виконання вправи.

Третій етап навчання – закріплення й удосконалення руху. Даний етап спрямований на стабілізацію техніки. Це досягається в результаті цілісного й самостійного повторення вправи в стандартних умовах, або близьких до змагальних.

Ступінь володіння рухом повинна бути доведена до рівня міцної автоматизованої навички, що дозволить впевнено виконувати засвоєний рух в різних умовах (на занятті, змаганні, показовому виступі) на протязі тривалого періоду.

Роль викладача на цьому етапі навчання визначається завданнями контролю й управління навчальним процесом. Безпосередня участь у виконанні вправи (допомога, супровід) зменшується. Учень частіше використовує прийоми самоконтролю й самооцінки власних дій.

В результаті послідовного вирішення завдань навчання на трьох етапах гімнастична вправа виконується технічно правильно, стабільно та досконало. Такий рівень володіння рухом можна вважати завершенням процесу навчання.

З метою збереження досить високого якісного технічного рівня виконання кожену вправу необхідно періодично повторювати.

6. Методи та прийоми навчання гімнастичним вправам

Послідовне вирішення завдань на кожному етапі навчання гімнастичним вправам пов'язане з використанням конкретних методів та прийомів. Під **методами** навчання рухам слід розуміти вибір принципового шляху вирішення того чи іншого завдання в цілому, а методичними **прийомами** – спосіб дії тренера та учня для вирішення окремих завдань.

Метод програмування. Перед безпосереднім розучуванням нової вправи тренер повинен мати повну програму майбутніх дій. Однією з форм планування навчання є алгоритмізація, яка передбачає розділення учбового матеріалу на п'ять "кроків" навчання, які мають бути засвоєними у суворій послідовності. Більш складними і надійними методами для розучування складних гімнастичних вправ є методи **лінійного і розгалуженого програмування**.

Словесний метод. За допомогою цього методу вирішується ціле коло завдань: описання техніки, постановка завдань навчання, аналіз результатів виконання руху, управління навчанням і т.п. Звідси й різноманітність методичних прийомів використання слова: розповідь, пояснення, опитування, обговорення, супровід виконання руху. Дані прийоми навчання доступні та дієві на різних етапах.

При використанні даного методу навчання особлива увага повинна приділятися точності і лаконічності. Слова повинні бути образними й точними, а вираз – коротким і зрозумілим. Використання термінології в процесі навчання полегшує спілкування між тренером і учнем.

Метод показу. Даний метод допомагає створити уявлення про вправу, уточнити окремі деталі техніки, звернути увагу учня на припущену помилку, порівняти варіанти виконання руху.

Метод цілісного розучування вправи. Використання цього методу є характерним для більшості гімнастичних вправ. Полегшення умов виконання вправ досягається різними засобами: введенням додаткових засобів безпеки (поролонові ями, мати, валіки, лонжі); наданням допомоги; зменшенням

висоти приладів; спрощенням вихідного та кінцевого положень при виконанні руху; виконанням рухів на тренажерах.

Одним з варіантів цілісного розучування вправи є **метод підвідних вправ**, сутність якого полягає у виконанні відносно легких у порівнянні з тою, що вивчається вправою, які за структурою і технікою є подібними.

Метод розчленованого розучування вправи полягає у доцільному виділенні окремих частин руху, засвоєнні кожного з них і подальшому з'єднанні у цілу вправу. Штучне дроблення вправи на частини полегшує засвоєння стадії вирішальних рухових дій. Ступінь подрібнення завдань залежить від специфіки вправи та можливостей спортсменів.

Методи цілісного й розчленованого розучування вправи є провідними методами в олімпійських та масових видах гімнастики. Вони тісно пов'язані між собою і доповнюють один одного. При цілісному методі можливе опрацювання окремих деталей руху, а навчання з розчленуванням передбачає його завершення цілісним виконанням руху, що вивчається.

7. Особливості навчання груповим та масовим вправам

Дані вправи являють собою комплекси окремих дій, або композицій, які виконуються зливо, у певній послідовності. Можна відмітити їх подібність до ВЗР й вільних вправ. Але в даному випадку, виконуючи свою вправу, кожний учасник створює й загальну, цілісну композицію, й повинен діяти узгоджено з іншими спортсменами.

Навчання цим вправам полягає у запам'ятовуванні суворо регламентованої послідовності рухів, в їх точному та самостійному виконанні.

В процесі навчання цим вправам частіше за все використовується метод розчленування. Вивчається не вся композиція одразу, а виділяється окрема дія, серія рухів, або з'єднання. Потім зв'язки об'єднуються у більш крупні

комбінації. При цьому елемент, або з'єднання, які викликають труднощі, вивчаються окремо, а потім вставляються до зв'язки.

Важливим моментом розучування даних вправ є підтримка в учнів інтересу до них. Для цього результати дій спортсменів повинні постійно оцінюватись. Не слід забувати про змагальний та ігровий методи навчання, про ефект присутності глядачів та спостережників, про вплив музичного супроводу, який має відповідати особливостям композиції, бути популярним та сучасним.

8. Засоби забезпечення навчального процесу в гімнастиці

Для організації й ведення навчального процесу при засвоєнні гімнастичних вправ використовується широке коло різноманітних засобів. Одні з них створюють базу для занять, інші дозволяють розучувати вправу й удосконалювати навичку.

Навчання гімнастичним вправам проводиться на стандартних приладах. Поруч з ними можуть використовуватись й прилади масового типу, які дозволяють групі спортсменів одночасно розучувати вправу. При цьому учні повинні мати відповідну екіпіровку (спортивний одяг, легке взуття), а для секційних занять – долонні накладки, бинти і т.п.

Крім основних використовуються й допоміжні прилади та пристосування, до яких відносяться: трампліни, "стоялки", батут, "грибки", амортизаційні пристрої, пом'якшувальні подушки. Вони допомагають засвоєнню вправ та надбанню спеціальних рухових якостей.

До групи супутніх навчанню засобів слід віднести орієнтири (градуйовані розмітки, гімнастичні предмети), звукові засоби супроводу, різні обтяження (мішечки з піском, спеціальні костюми та жилети). Дані засоби зазвичай використовуються під час навчання епізодично та індивідуально.

Група технічних засобів об'єднує вимірювальні, реєструючі та відтворювальні пристрої: секундоміри, динамометри, гоніометри, відеокамери і т.п. Вони використовуються з метою отримання точної кількісної інформації, для утворення уявлення про техніку руху, а також для аналізу результатів дії спортсменів.

До методичних засобів навчання відносяться: схеми, рисунки, графіки, циклограми, моделі тіла людини, методичні розробки з описом техніки і методики навчання вправі, навчальні програми.

Використання різних засобів навчання гімнастичним вправам є однією з умов успішного засвоєння рухів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973
2. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
3. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
4. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
5. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
6. Волков Л.В. Основы спортивной підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
7. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.
9. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
11. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр " Академия", 2001. – 448 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „**Мета, задачі, зміст тренування гімнастів**” для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 14 сторінках і містить у собі 8 питань, тісно пов'язаних з назвою теми.

Науково-методичний рівень лекції слід визнати таким, що у повній мірі відповідає вимогам вищої школи. Автор у доступній формі дав характеристику гімнастичних вправ, визначив цілі і завдання навчання в процесі тренувальної діяльності, а також передумови успішного навчання вправам, висвітлив особливості взаємодії гімнастичних вправ і етапи навчання, розглянув методи і прийоми навчання гімнастичним рухам, засоби забезпечення навчального процесу.

Слід визнати, що зміст даної лекції не в повній мірі вичерпує дану тему. Значна частина матеріалу найбільш важливих питань передбачена для самостійного проходження студентами.

Лекція побудована за традиційною схемою. Весь матеріал викладений послідовно і доступно для сприйняття студентами. Більш детально слід було розкрити питання змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивного тренування, а також навести приклади модельних характеристик навантаження, технічної і фізичної підготовленості спортсменів. Зв'язок лекції з практикою гімнастики слід визнати безсумнівним.

Матеріал лекції передбачає використання одного наочного засобу у вигляді таблиці. Сам текст написаний за допомогою сучасної науково-методичної літератури, що тісно пов'язана з темою лекції.

Текст лекції заслуговує схвалення і може бути прочитаний на заняттях з ТІМОВС студентам 3 курсу ФФВ.

Рецензент

доцент

О.Ю.Бубела