ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ В ОКРЕМИХ ВИДАХ БАГАТОБОРСТВА

Лекція з навчальної з дисципліни
«ТІМОВС і СПВ»

для стулентів IIкурсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Львів-2018

План

1. Фактори, що визначають ефективність процесу навчання в гімнастиці.
2. Реалізація основних дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.
3. Етапність процесу навчання гімнастичним вправам.
4. Методи навчання гімнастичним вправам;
4.1. Основні методи навчання;
4.2. Методи навчання на різних етапах засвоєння рухових навичок.
5. Навчання гімнастичним вправам, як процес, що підлягає керуванню.

Література.

1. Гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям методом предписаний алгоритмического типа/Под обід. Ред. А.Т.Брьїкина, М.:мето;і. каб.,1972.
2. Пальїга В.Д. Гимнастика: Учебн. Пособие.- М.: Просвсшеннс. 19*2.
3. Спортивная гимнастика. Учебник для ин-тутов физ.культ. /1 Іод ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского.- М.: ФиС, 1979.
4. Система подготовки юньїх гимнастов. Материальї по програмированному обучению / Метод, пособие для студ. ГЦОЛИФКа, М.: ГЦОЛИФК. 1977.
5. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.Л. Обучение в спорте. М.: Сов. Спорт, 1992.
6. Теория и методика физ. воспитания / метод, указания для студ. Ин-тутов ФК. - М.: Комитет по ФК и С, 1974.
7. Филиппович В.И., Мартовский А.11., Серi иевская Ь.Н. Обучение и тренировка юньїх гимнастов. М.: 1985.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Маьч. Посібник. - Хрьків: «ОВС», 2004.
9. Шлемин А.М. Юньїй гимнаст. - М.: ФиС,1973.

1. Фактори, що визначають ефективність процесу навчання в гімнастці.

Розучування гімнастичних вправ - це основна форма рухової діяльності гімнаста. їй відводиться найбільша частина усіх практичних занять. Тривалість і рівень засвоєння гімнастичної вправи залежить перш за все від особливості вправи, а також від можливостей учня й тренера.

1 ***)Вправа.*** Вибір вправи мусить відповідати рівню технічної підготовленості учня, його фізичним можливостям, рівню розвитку вольових якостей. Якщо один з тих компонентів не відповідає обраній для навчання; вправі, ефективність навчання суттєво знижується.

2) ***Учень.*** Попередній руховий досвід гімнаста, морфофункціональні дані, наявність вроджених і розвинених фізичних якостей, особисті якості психіки все це визначає успішність процесу навчання.

3) ***Тренер.*** Виконує всі обов'язки, що пов'язані з керуванням процесом навчання. Успішність залежить від компетентності тренера, вміння гнучко перебудовувати свої дії в залежності від ситуації, а також від природних здібностей.

4) Важливими факторами навчання є також *матеріально-технічна база* де відбувається навчання, наявність ТЗН (екіпіровка гімнаста, допоміжні снаряди і тренажери, наочна інформація, засоби термінової обробки інформації, засоби медичного контролю і т.інш.), медико-біологічне забезпечення.

На думку О.М.Худолія до важливих факторів успішності навчання також належать:

- домінуючий мотив навчання,
- підкріплення правильного виконання вправи,
- кількість повторень вправи,
- навчання вправи в обидві сторони (симетричність),
- навчання умінням керувати рухами в часі, просторі та по степені м'язових зусиль,
- режим роботи та стан гімнаста.

Враховуючи вплив тих факторів на ефективність формування рухової навички можна сформулювати правила навчання, які дозволяють визначити певні рекомендації, які виражаються у вигляді: ЯКЩО (передумова). ТО (дія) Наприклад:

- якщо перерва між заняттями не перевищує 24 години, навчання продовжуєте з більш високого рівня навченості;
- якщо інтервал відпочинку дозволяє усунути втому (60-120 с) то швидкість навчання зростає;
- якщо рівень розвитку рухових якостей відповідає характеристикам вправи, тривалість процесу навчання скорочується на 1/3;
- якщо здійснюється послідовне навчання рухам зі схожими підготовчими фазами і різними фазами основних дій, то швидкість навчання більша чим при паралельному навчанні.
-

2. Реалізація основних дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.

Процес навчання повинен спиратися на реалізацію всієї системи принципів, що прийняті в загальний системі фізичного виховання і спорту.

Принцип свідомості та активності. Досягнення високих спортивних результатів можливо тільки при умові, що гімнаст розуміє і свідомо виконує, усі вимоги, вміє аналізувати свої помилки, дотримується режиму.

Тренер повинен розвивати здібності гімнаста до самоаналізу, постійно підтримувати зацікавленість до занять гімнастикою, заохочувати до проявлення ініціативи, залучати до надання страхування, допомоги товаришам, аналізувати їх виконання.

Принцип доступності. Під реалізацією цього принципу розуміється врахування індивідуальних особливостей учнів, відповідність учбового матеріалу фізичним здібностям учнів. Однак, цей принцип не заперечує певних труднощів в доланні перешкод, вивченні нових вправ. Якщо гімнастичні вправи дуже прості та не потребують прояву вольових зусиль, вони втрачають свою привабливість, затримують зростання спортивної майстерності.

Принцип систематичності. Згідно цьому принципу учбово-тренувальний процес мас бути безперервний. Досягти високих результатів в спорті взагалі і в гімнастиці окремо, можна тільки чергуючи режими праці та відпочинку. Для цього тренер повинен знати основні фізіологічні закономірності відновлення працездатності, психофізіологічні та індивідуальні особливості гімнастів. Реалізація цього принципу передбачає розробку документів обліку та планування.

Принцип послідовності. Реалізація починається з планування учбово-тренувального процесу, послідовності вивчення вправ. Принцип послідовності передбачає наступні правила в засвоєнні рухів: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. В деяких випадках «від головного - до другорядного». Слід пам'ятати, що навички, що засвоєні раніше, це фундамент для більш складних вправ.

Принцип міцності засвоєння гімнастичних вправ. Це можливо тільки на основі всебічного фізичного розвитку. Реалізація цього принципу досягається багаторазовим повторенням вправи в стандартних і змінних умовах (стабільність і варіативність рухової навички). Повторення не повинно бути суто механічним, гімнаст мусить свідомо вивчати і розуміти основи техніки виконання елементу.

Принцип наочності. Наочність в процесі занять гімнастикою займає особливе місце. Наочність реалізується у наступних методичних прийомах: показ вправи, мовне пояснення вправи (словесний метод), застосування наочних засобів (фільми, кіноциклограми, відео і тлі.), використання термінової наочної інформації. Дуже корисно уживати ритмічну модель вправи з використанням звукових акцентів. Часто використовують прийоми фіксації проводки, тактильних сигналів для створення мязево-рухової і тактильної чутливості руху. Таким чином наочність може бути: зорова, слухова (метроном, відтворення ритму), словесна та рухова (тактильна).

Принцип індивідуалізації. Реалізується в підборі рухових завдань і методів у відповідності до можливостей учнів.

Успішність навчання залежить від розумної реалізації та використання всіх дидактичних принципів.

3. Етапність процесу навчання гімнастичним вправам.

Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило тривалий у часі, тому що формування рухової навички відбувається поступово. Процес засвоєння вправи ділиться на етапи і періоди.

Згідно з даними Ю.К.Гавердовського і В.М.Смолевського логічним вважається ділення процесу навчання па два періоди: **попередній** і **основний**

Попередній період .

Мета цього періоду - теоретико-методична підготовка до навчання. Попередній період включає в себе: визначення мети навчання, дослідження рухової структури і техніки вправи, дослідження дидактичної структури вправи, розробка програми індивідуального (групового) навчання вправі.

Мета навчання включає в себе перспективне планування процесу в тому випадку, коли гімнаст вивчає загальновідому вправу. Якщо вправи нова і оригінальна, то цей процес включає сумісну роботу тренерів, науковців і самого гімнаста по моделюванню і створенню нового елементу.

Дослідження *рухової структури* необхідно для детального аналізу техніки виконання елементу. Тренер повинен бути обізнаний у всіх деталях руху, спираючись на власний досвід і наукові дослідження.

Дослідження *дидактичної структури* руху необхідно для визначення правильної послідовної методики навчання руховій дії.

Завершує етап попереднього періоду роботи - розробка програми індивідуального або групового навчання. Це є підсумковий період

роботи., який збирає в повну картину всі взаємопов'язані елементи. Найкраще цю функцію виконує програмоване навчання.

Основний період навчання.

Головна мета цього періоду оволодіння руховою павичкою. Він складається з:

1. ***Оцінка підготовленості гімнаста.*** Необхідно оцінити базовий рівень підготовленості гімнаста та його стан, щоб визначити чи спроможний він вивчати елемент даної складності.

2. ***Попередня рухова підготовка гімнаста*** За результатами оцінки підготовленості гімнаста можуть бути прийняті різні рішення. Наприклад: чи відмовитись від розучування даного елементу через погану підготовленість гімнаста; чи відкласти розучування на певний термін, поки гімнаст не досягне необхідного рівня базової підготовленості; чи відразу приступити до вивчення нового елементу.

3. ***Створення попереднього уявлений про рух.*** Це дуже важливий етап роботи, так як він дозволяє сформулювати домінанту навчання, а також свідоме ставлення до самого навчання.

4. ***Первинне розучування вправи.*** Цей етап пов'язаний зі створенням нової навички, нових координаційних зв'язків. Дія засвоюється у загальних рисах, без вираженої автоматизації та стабільності рухів, без належного артистизму, віртуозності, легкості.

5. ***Стабілізація навички й удосконалення техніки вправи.*** Закріплюючи навичку, гімнаст домагається стабільного виконання вправи.

Наступні етапи роботи включають: вдосконалення стилю і класу виконання вправи згідно з естетичними законами гімнастики, виконання у з'єднаннях і комбінаціях, демонстрація вправ на змаганнях.

Етапність процесу навчання відповідає трьом стадіям формування умовних рефлексів, розробленим І.Павловим М.О.Бернтптейном. Перша

стадія - початкового навчання (рівень навченості 10-35 %), друга - розвиток рухової навички (рівень навченості 40-75%); третя - завершення навчання (рівень 100%).

4. Методи навчання гімнастичним вправам

Способи передачі учням знань і умінь, способом впливу тренера па гімнастів, способи роботи самих учнів - усе це відноситься до методів (з грецької метод - це спосіб, шлях) і методичних прийомів.

Метод навчання — це система дій вчителя в процесі викладання, а учня - в процесі навчання.

Методичний прийом - це спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання навчання.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створену для вивчення конкретної рухової дії (чи рухових дій) визначеним складом учнів прийнято називати методикою навчання.

4.1. Основні методи навчання

Вибір методів навчання гімнастичній вправі залежить від ряду факторів. таких як: степінь складності та особливості структури руху, загальна технічна і фізична підготовленість учня, здатність його до навчання, тривалість процесу навчання, наявність і характер помилок, наявність додаткових пристосувань для навчання і т.п. Велику кількість методів можна поділити на: словесні. наочні та практичні методи.

Група словесних методів включає: опис, пояснення, бесіда, розбір, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок.

Опис - це створення поняття, уявлення про рух з використанням детальної характеристики ознак дії.

Пояснення — найважливіший спосіб розвитку свідомого відношення до техніки виконання елементу.

Бесіда – двостороння розмова з метою висловити свої думки і

пізнати учнів. Може протікати у вигляді питань і відповідей або вільної розмови.

Розбір - відбувається після виконання завдання і може бути однобічним (тренер) або з участю гімнастів.

Завдання - постановка завдань перед серією навчальних вправ.

Вказівка (розпорядження) ~ стисле, точно орієнтоване завдання, яке вимагає точного виконання.

Оцінка - виникає в результаті аналізу виконаних дій. Тренер може дати оцінку, порівнюючи зі стандартною технікою виконання, з технікою іншого гімнаста, шляхом досягнення результативності дії. Оцінка має бути справедливою і виховувати у учня впевненість у своїх силах.

Команда - форма наказу до негайного виконання дії. Важливі тон.. інтонація, культура, жести.

Підрахунок - задає необхідний темп, ритмічну структуру руху. Використовують рахунок, оплески, тупання і т. інше.

Група наочних методів досить велика і включає методи зорового і слухового сприйняття вправи. Показ вправи мусить бути точним, красивим, дзеркальним, іноді в повільному темпі (якщо можливо). Використання плакатів циклограм, малюнків крейдою всі методичні прийоми корисні, якщо вони дозволяють відтворити основні характеристики техніки. Дуже корисні перегляди відео матеріалів, на яких демонструється техніка виконаним елементів провідними гімнастами. Велику допомогу в навчанні надає відеозйомка рухів в процесі навчання з наступним обговоренням і аналізом.

Група практичних методів включає: метод цілісного розучування вправи, метод підвідних вправ, метод розчленованого розучування вправи. метол вирішення окремих рухових завдань і метод програмування.

Метод цілісного розучування вправи має на увазі виконання вправи в цілому. Таке розучування використовується для 1) відносно простих рухів. 2) в початковій гімнастиці, 3) в деяких складних рухах, які не можна розчленити,

4) в складних рухах, які можна виконані в полегшених умовах (батут, лонжа, тренажери, допомога).

Метод підвідних вправ. Підвідна вправа - це вправа, яка за структурою подібна до тої, що вивчається, але простіша за неї.

Метод розчленованого розучування вправи. Сутність методу полягає у виділенні окремих частин руху і послідовному оволодінню кожної окремої частини з наступним поєднанням у цілу вправу. Штучне дроблення вправи полегшує оволодіння рухом. Розчленування вправи не повинно змінювати її структури і зберігати основні фази цільової вправи.

Метод вирішення окремих рухових завдань є логічним розвитком попереднього методу. Метод характеризується підбором окремих рухових завдань, які містять компоненти техніки основної вправи. Часто використовується для виправлення помилок в техніці.

Метод програмування базується на створенні розпоряджень алгоритмічного типу(точні, суворо визначені розпорядження, розташовані в певній послідовності). Розпорядження передбачають розділ навчального матеріалу на частини (дози, порції) і навчання цим завданням у суворо визначеній послідовності. При цьому тільки успішне оволодіння першою серією рухових завдань дозволяє перейти до другої і т.д., між ними існує взаємозв’язок. Як правило, в першу серію входять вправи для розминки необхідних для вивчення вправи рухових здібностей. Друга серія вивчає вправи для оволодіння вихідних і кінцевих положень. Третя серія це дії, без яких неможливо виконати цільову вправу) (розмахування). У четвертій серії містяться завдання на оцінку основних параметрів рухів даної справи. Ця серія - це підвідні вправи і частини цільової вправи. У шостій серії вправа виконуються повністю у полегшених умовах та в поєднанні з іншими вправами

4.2. Методи навчання на різних етапах засвоєння рухових павичок.

Розглянемо особливості використання методів навчання в залежності від етапу навчання.

1 .*Створення попереднього уявлення про рух.*

Це перший етап засвоєння вправи, тобто ознайомлення з нею. Він складається з ознайомлення з вправою, створенні ідеомоторних уявлень про рух і практичного ознайомлення з вправою.

В процесі осмислення вправи гімнаст повинен зрозуміти сутність вправи. Для цього тренер користується: поясненням вправи (група словесних методів), показом вправи (група наочних методів), самостійним теоретичним досвідом (за посібниками, кілограмами і т.п.).

Під час створення ідеомоторного уявлення про рух у гімнаста, відтворюються м'язеві імпульси, які повторюють основні дії згідно координаційної, ритмічної та часової структури.

Практичне ознайомлення з вправою ~ це безпосередньо практичні спроби виконати рух по частинам або повністю.

2. Первинне розучування вправи

На цьому етапі тренер використовує методи цілісного розучування, метод розчленованого розучування, метод підвідних вправ, метод вирішення окремих рухових завдань і метод виправлення помилок.

Помилки можуть виникати на кожному етапі розучування вправи і можуть бути дуже різноманітними і залежати від багатьох причин. Тренер повинен вміти:

- виявити реальну причину помилки, а також ланцюжок порушені, у рухах, які вона викликала;
- завжди починати з виправлення головної помилки;
- уникати виправлення декількох помилок одночасно;
- негайно виправляти помилку.

3. На етапі ***стабілізації навички*** тренер користується методом цілісної та розчленованої вправи, повторним методом і в разі

необхідності методом виправлення помилок. В цей період послаблюються методи допомоги і страхування і гімнаст переходить до самостійного виконання вправи.

Вдосконалення стилю, класу і техніки виконання потребує цілісного виконання вправи і часами використання методу вирішення окремих рухових завдань.

Перенос рухової навички. Формування рухової навички відбувається на основі набутих раніше рухових зв'язків. Тому, обираючи повну послідовність навчання, слід завжди враховувати можливість ***помітнішого*** **або** ***негативного*** переносу.

Негативний перенос виникає в тих випадках, коли одночасно вивчають два близьких за структурою елемента, які відрізняються за параметрами (напр. сальто назад і фляк назад).

Крім того відомі: ***двосторонній (білатеральний)*** перенос, коли вивчення руху в одну сторону полегшує вивчення його в другу сторону або І другої руки (ноги).

Односторонній перенос виникає у випадку, коли з двох близьких за структурою навичок, одна є більш автоматизованою, а друга ще незакріпленою. Тоді друга навичка (як більш пластична) може набирати рух першої.

Узагальнений перенос виникає тоді, коли одна автоматизована навичка або якість впливають на формування цілого ряду споріднених рухів.

Закономірності переносу рухових навичок дуже важливо враховувати під час навчання.

5. Навчання гімнастичним вправам, як процес, що підлягає керуванню.

Засвоєння рухової навички і виправлення помилок може бути ефективним, тільки при умові методично грамотного і свідомого

керування процесом навчання. Головною умовою цього є наявність ефективного зворотного зв'язку від учня до тренера. Тобто на кожнім кроці засвоєння навички дії тренера і гімнаста повинні будуватись по схемі: Конкретніше це виглядає наступним чином:

1. Тренер ставить перед учнем завдання (в нашому випадку це вправа) пояснюючи техніку і спосіб виконання («інформація»).

2. Завдання виконується практично («операція»),

3. По ходу виконання завдання оцінюється і аналізується та виявляються помилки («контроль»).

4. За результатами контролю приймається рішення про план наступних дій, обираються засоби корекції помилок («корекція»).

В найбільшій степені вимогам до процесу навчання, який підлягає корекції, належить програмоване навчання, при якому передбачається суворий покроковий контроль дій з безперервним зворотнім зв'язком від учня до тренера.