

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

2 курс

Задания выполняются собственноручно в тетради для ЛЕКЦИОННОГО материала. Номера тем обязательно выделяются!!!! Выполненные задания отправляются на мою электронную почту. Срок сдачи сброшенных на неделю заданий - до 31.10.2020., во избежание дополнительных вопросов на дифференцированном зачете.

В конце каждой лекции идут вопросы, на которые вы отвечаете. Обязательно нумеруете каждый ответ. Бездумно лекцию не переписываете, такая работа оцениваться не будет!!!

26.10. -31.10.2020.

Лекции

Тема 45. Введение. Техническая подготовка, ее задачи. Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки. Общие указания по обучению технике видов легкой атлетики

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта: она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Задачи технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФИ. Специальная техническая подготовка направлена на овладение технических движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий;

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее (например, техника толкания ядра по принципу поворота, как в метании диска).

Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на три стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки.

2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.

3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годичного цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом

зависит от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы.

В связи с этим в годичном цикле выделяют три этапа технической подготовки:

- 1.Поисковый;
2. Стабилизации;
- 3 Адаптивного совершенствования (приспособительного).

Техническая подготовка на первом этапе направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного материала), улучшения ее предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. Этот этап совпадает с первой половиной подготовительного периода.

На втором этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода.

На третьем этапе техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап обычно начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период в целом.

Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

1. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов в избранном виде спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
2. Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Общие указания по обучению технике видов легкой атлетики

Техника видов легкой атлетики постоянно изменяется. По мере развития науки о спорте и обогащения опыта тренерской работы совершенствуется наше представление об основах и деталях техники того или иного вида легкой атлетики.

Совершенствование техники видов легкой атлетики идет по пути улучшения целесообразности движений и их эффективности. В спортивной технике получает право на существование только то, что способствует достижению более высокого результата в дальности или высоте прыжка, в дальности полета снаряда, в скорости бега или ходьбы.

Спортивный результат в легкой атлетике зависит, не только от формы и ритма движения, но и от физической подготовленности. Больше того, с изменением уровня развития двигательных качеств, претерпевает изменения и форма движения.

Практика показала, что после того, как будет сформирован двигательный навык, очень трудно его перестраивать. Особенно трудно разрушаются двигательные навыки, сформированные на раннем этапе обучения. Переучивание занимающихся значительно сложнее, чем обучение вновь. Двигательный навык формируется успешно в том случае, если обучение с самого начала ведется при правильной и наиболее эффективной для спортивного результата координации движения.

Необходимость правильного выполнения движения с первых попыток его воспроизведения вынуждает проделывать упражнения достаточно медленно, с такой скоростью, чтобы можно было контролировать правильность движения как самому занимающемуся, так и его преподавателю. При соблюдении этого условия можно с самого начала формировать правильные навыки, которые в дальнейшем будут уточняться и усложняться, получая более совершенную форму.

После того как основа техники изучаемого упражнения усвоена, целесообразно переходить к повышению скорости и интенсивности выполнения упражнения. Нарушение правильности движений будет сигналом о чрезмерном повышении интенсивности, а, следовательно, и о необходимости снизить скорость до восстановления правильной формы движения.

Обучение происходит путем приобретения занимающимися теоретических знаний техники и формирования у них соответствующих двигательных навыков.

Двигательные навыки формируются в ходе практических занятий с использованием наряду с основным видом легкой атлетики большого количества упражнений, способствующих освоению техники изучаемого вида легкой атлетики.

Во многих случаях при обучении следуют принципу от известного к неизвестному.

При обучении целесообразно следовать правилу: от простого к сложному. В беге на короткие дистанции наиболее сложным является старт и стартовое ускорение, а бег по дистанции наиболее прост по технике. И поэтому обучать всегда начинают с бега по дистанции. Более сложные элементы техники - старт и финиширование - изучаются позже.

В тех случаях, когда техника является несложной, лучше изучать ее при целостном выполнении, акцентируя вначале внимание на более важных ее частях.

При выборе путей изучения техники того или иного вида легкой атлетики нужно иметь в виду, что первоочередной задачей обучения является овладение основой техники любого упражнения.

Планируя процесс обучения, нужно учитывать особенности занимающихся, т. е. планировать не отвлеченно, а с учетом характера всей группы и каждого отдельно. Обучение должно быть доступным, ведущим от ступеньки к ступеньке в овладении техникой легкой атлетики. По мере обогащения круга двигательных навыков обучение может идти ускоренно, так как будут использоваться ранее приобретенные навыки. Большую роль в успешности обучения играет уровень физической подготовленности занимающихся. Чем выше уровень развития качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости и др., тем быстрее будут усваиваться ими новые правильные навыки.

Вопросы к лекции № 45

1. Глоссарий:

- техническая подготовка
- спортивная техника

2. Значение спортивной техники в разных видах спорта.

3. Виды технической подготовки.

4. Задачи общей технической подготовки.

5. Стадии процесса технической подготовки.

6. Этапы технической подготовки в годичном цикле + краткая характеристика.
7. По какому пути идет совершенствование техники видов легкой атлетики.
8. В каком случае двигательный навык формируется успешно.
9. Основное правило при обучении (привести пример).
10. Как происходит процесс обучения при несложной технике.

Тема 46. Методы обучения. Показ и объяснение. Практическое выполнение упражнения. Методические приемы при обучении и совершенствовании в технике легкоатлетических упражнений

Метод - способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей и др
- г) использование предметных и других ориентиров;
- д) звуко- и светолидирование;
- е) различные тренажеры, регулирующие устройства, приборы срочной информации.

Объяснение – это доказательное изложение какого-либо закона, правила, хода решения задачи, устройства прибора, а также анализ соответствующих явлений природы, исторических событий и дат, особенностей художественного произведения.

Метод объяснения, как и метод рассказа, применяется в основном при изучении нового материала, а именно: при раскрытии значения слов и понятий, принципов действия различных устройств, построении системы научных рассуждений и доказательств, раскрытии причинно-следственных связей, изложении теоретических положений, раскрывающих сущность явлений природы или общественной жизни.

Демонстрация (показ) – это метод обучения, строящийся на основе показа обучающимся в целостности и деталях реальных событий жизни, явлений природы, научных и производственных процессов, действия приборов и аппаратов в целях их аналитического рассмотрения и обсуждения связанных с ними различных проблем.

Сущность этого метода состоит в том, чтобы с помощью различных действий и средств создать у обучаемых наглядный образ изучаемого предмета или явления, сформировать конкретные представления о его сути и содержании.

Демонстрация как метод обучения обеспечивает эффективное восприятие и осмысление учащимися сложных явлений действительности в их динамике, во времени и в пространстве. С ее помощью расширяется кругозор студентов, психологически облегчается процесс усвоения знаний, создается чувственно-эмпирическая основа познания при изучении всех предметов учебного плана. Обеспечение основательного, глубокого первичного восприятия учебного материала достигается демонстрацией учебных и художественных фильмов, их фрагментов, научных экспериментов, реальных процессов в природе и обществе.

Обучающий результат демонстрации состоит в обогащении студентов знаниями в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности. Развивающее значение демонстрации заключается в расширении общего кругозора, в активизации всех психических процессов учащихся, в возбуждении у них живого интереса к предмету познания. Воспитательный эффект демонстрации – в огромном эмоциональном воздействии демонстрируемых явлений, углубляющем усвоение изучаемого материала.

Обычно различают: личную демонстрацию обучающим определенных действий и поведения; показ чего-то с помощью специально подготовленных учеников; демонстрацию изобразительных средств наглядности; демонстрацию диапозитивов, кинофильмов, телепередач, воспроизведение звукозаписи.

По-настоящему демонстрация эффективна лишь тогда, когда учащиеся сами изучают предметы, процессы и явления, выполняют нужные

измерения, устанавливают зависимости, благодаря чему осуществляется активный познавательный процесс, осмысливаются вещи, явления, а не чужие представления о них.

К методу демонстрации близко примыкает метод *иллюстрации*, который предполагает показ и восприятие предметов, процессов и явлений в их символическом изображении с помощью плакатов, карт, портретов, фотографий, рисунков, схем, репродукций, плоских моделей и т. п. Методы демонстрации и иллюстрации используются в тесной связи, взаимно дополняя и усиливая действие.

Эффективность метода объяснения зависит от глубокого знания учителем научного компонента содержания учебного предмета, четкой постановки задач, определения сущности изучаемой проблемы, последовательности раскрытия причинно-следственных связей, аргументации, построения доказательств, точности формулировок, глубины и доступности изложения, коррекции полученных учениками знаний, мобилизации внимания детей.

Метод объяснения используется для работы со всеми возрастными группами, однако более эффективным он является в средних и старших классах. Это обусловлено большей развитостью у учащихся абстрактного мышления и возрастающим усложнением учебного материала.

Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, *направленных преимущественно на освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревновательный метод способствует главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой -- наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. *Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов.* При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения *эффективной техникой* является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Спортсмен не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда ученик показывает результат самого высокого класса, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом. Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видеомэгнитофона, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.). Этому могут помочь динамография, хронография, ритмозапись и другие методы измерения.

Легкоатлеты должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей экономизации и рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных

трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипль-чезе.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних -- правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других -- только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Методические приемы:

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в ряде методических приемов.

1. Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет выполнять условия ориентировки при совершенствовании навыка. Так в беге и прыжках шаги выполняются по заранее сделанным меткам и др.
2. Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменение условий тренировки (естественных условий, оборудования, инвентаря), содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и т.д.). Например, в легкой атлетике проводится бег или разбег в прыжках против сильного ветра, на увлажненном грунте.

Метод облегчения условий выполнения технических действий состоит из целого ряда методических приемов. Вот некоторые из них.

Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой движения, темпом, ритмом, активизирует процесс осознания выполняемого действия. Например, для копьеметателя чертится прямая линия, строго вдоль которой он и выполняет разбег.

Вопросы к лекции № 46.

1. Глоссарий (метод).
2. Что относится к методам словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.
3. Когда применяется метод объяснения.
4. Значение демонстрации как метода обучения.
5. Виды метода демонстрации.
6. Что входит в практические методы + краткая характеристика.
7. Цель постоянного совершенствования техники в легкой атлетике.
8. Методические приемы (краткая характеристика + примеры).

Тема 47. Типовая схема обучения технике видов легкой атлетики

Типовая схема обучения состоит из шести граф. В I графе содержится последовательность решения задач (порядковый номер задачи) и приводятся задачи изучения элементов целостного действия. Во II описываются средства, применяемые в каждой задаче.

В III даются организационно-методические указания. В IV описываются типичные ошибки, которые возможны в данном элементе техники. В V объясняются причины возникновения ошибок. В VI содержатся пути исправления ошибок. Остановимся немного подробнее на содержании граф типовой схемы.

В I графе необходимо ставить конкретные задачи, чтобы они соответствовали элементу обучения (например, обучить технике держания и выпуска снаряда; обучить технике финального усилия). Количество задач зависит от сложности целостного действия. Первая задача всегда будет носить ознакомительный характер. Обучающиеся должны создать представление о технике целостного действия, преподаватель — ознакомиться со способностью учеников усваивать предмет изучения. Возможно, некоторые ученики смогут сразу уловить внешнюю картину движений, тогда обучение с ними можно проводить целостным методом. Другие будут хуже усваивать, тогда их надо разделить на группы: средне-способные и малоспособные. Для этих групп подбор средств и методов будет различен.

В организационно-методических указаниях приводятся правильное выполнение упражнений (на что необходимо обратить внимание), дозировка, ритм и темп выполнения упражнений.

В графе «Типичные ошибки» определяются неточности в движениях, которые могут возникнуть при обучении. Содержание этой графы будет зависеть от опыта и квалификации преподавателя, его способности видеть ошибки в движениях учеников.

Большое значение имеет графа «Причины ошибок», где определяются виды ошибок, объясняются причины их возникновения и дается направление путей исправления ошибок.

В последней графе «Исправление ошибок» приводится набор средств, которые помогут устранить ошибку и правильно закрепить изучаемую технику движений.

Необходимо помнить, что на изучение того или иного элемента надо тратить определенное количество времени и повторений, ни в коем случае нельзя уделять слишком много времени на каком-либо элементе, что может привести к новым ошибкам. Например, уделяя особое внимание отталкиванию и сведению бедер в спортивной ходьбе, можно сформировать полетную фазу, что запрещено. В процессе обучения существуют как положительный, так и отрицательный перенос в технике движений, т.е. одни движения могут помогать в усваивании техники, а другие будут тормозить или даже блокировать изучение того или иного элемента. Похожие по структуре упражнения будут помогать в изучении техники, т.е. они несут в себе положительный перенос, например барьерный бег и прыжки в длину. Если же структура движений не схожа, например прыжки в длину и прыжки в высоту, они будут мешать освоению техники движений, будут подавлять формирование двигательного навыка, т.е. они несут в себе отрицательный перенос. В процессе обучения необходимо так подбирать средства, чтобы полностью устранить отрицательный перенос и как можно эффективнее использовать положительный перенос упражнений.

В легкой атлетике много видов с простой (бег) и сложной (шест) техникой исполнения соревновательного упражнения. Существует определенная последовательность в обучении технике легкоатлетических видов.

В беговых видах наблюдается следующая последовательность обучения:

- 1) бег на средние и длинные дистанции;
- 2) спринтерский бег;
- 3) эстафетный бег;
- 4) барьерный бег;

5) бег на 3000 м с препятствиями.

Первое обучение бега на средние и длинные дистанции говорит само за себя, здесь и амплитуда движений, степень усилий, координационная и психическая сложности техники относительно низкие, не сложная и структура движений.

В спринтерском беге происходит максимальная реализация всех параметров — амплитуды, усилий и т.п., которые должны исполняться за короткое время. Координационная и психическая сложности движений в спринтерском беге возрастают.

Изучив технику спринтерского бега, приступают к изучению техники эстафетного бега, где сложность техники заключается в передаче эстафетной палочки на коротком отрезке при большой скорости бега. Совмещение скоростей бега передающего и принимающего повышает координационную и психическую сложности этого вида.

После изучения техники гладкого бега приступают к изучению барьерного бега. По своей структуре барьерный бег относится к смешанной, т. е. здесь присутствуют и циклическая структура (бег), и ациклическая (преодоление барьера). Высокая скорость бега с преодолением препятствий делает технику барьерного бега довольно сложной, повышаются и координационная, и психическая сложности упражнения.

Бег на 3000 м с препятствиями по своей структуре похож на барьерный бег, но увеличивается психическая напряженность (тяжелые барьеры, яма с водой) плюс длительная деятельность, принуждающая выполнять движения на фоне развивающегося утомления, ставят этот вид на первое место по сложности обучения и выполнения соревновательного упражнения.

В легкоатлетических прыжках четыре вида, но есть в прыжках в высоту и длину несколько разновидностей, поэтому мы при-

водим последовательность обучения, включая и эти способы прыжков:

1) высота — «перешагивание»;

2) длина — «согнув ноги»;

3) длина — «прогнувшись»;

4) длина — «ножницы»;

5) высота — «перекидной»;

6) высота — «фосбери-флоп»;

7) длина — тройной прыжок;

8) прыжок с шестом.

Так как прыжки предъявляют почти одинаковые требования по реализации двигательных качеств, то на последовательность обучения будут влиять техническая сложность и психическая напряженность вида.

Метания по своей структуре — упражнения ациклического характера, но они будут различаться по технической сложности и психической напряженности вида.

Последовательность обучения следующая:

1) метание малого мяча;

2) метание гранаты; | 3) метание копья;

4) толкание ядра со скачка; | 5) метание диска; ' 6) толкание ядра с поворота;

7) метание молота.

Естественно, что последовательность обучения видам легкой атлетики зависит не только от техники вида, его психической напряженности, но и от способности индивидуума к обучению, его антропометрических данных, уровня физической подготовленности.

Вопросы к лекции № 47.

1. Из скольких граф состоит типовая схема обучения + краткая характеристика.
2. Привести пример последовательности обучения в беговых видах.
3. Почему бег на средние и длинные дистанции изучают первыми.
4. Координационные и психические сложности в спринтерском беге.
5. В чем заключается сложность техники эстафетного бега.

6. Каким по своей структуре является барьерный бег и почему.
7. Почему бег на 3000 м ставят на первое место по сложности обучения.
8. Последовательность обучения в прыжковых дисциплинах.
9. Что влияет на последовательность обучения в прыжках.
10. Метания по своей структуре являются упражнениями какого характера.
11. Последовательность обучения в метаниях.

Тема 48. Причины возникновения ошибок в спортивной технике. Методы исправления ошибок. Перенос двигательного навыка. Психологические аспекты обучения

На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физических упражнений может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца. Характер и степень отклонений могут быть различными. **К ошибкам относят** как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить соответственно на три группы: 1) грубые, значительные и незначительные; 2) стабильные и нестабильные; 3) типичные и нетипичные.

Грубыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. К значительной относят невыполнение общей детали техники. К незначительной – неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по устранению, называются нестабильными. Закрепленные в навык ошибки называют стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия.

К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически по субъективным причинам. Для типичных ошибок свойственна их распространенность, массовость. Это явление объясняется общностью

причин возникновения ошибок для определенного контингента занимающихся, например, влияние стандартных внешних факторов. Очевидно, что одна и та же ошибка при выполнении физического упражнения может быть отнесена к каждой из этих трех групп и одновременно являться значительной, стабильной и типичной.

Причинами ошибок при изучении занимающимися физических упражнений нередко становятся следующие недочеты в преподавании: 1) несоответствие изучаемого образца техники особенностям физической подготовленности занимающихся; 2) неверная последовательность обучения разным двигательным действиям, имеющим одинаковые или похожие элементы; 3) преждевременное создание целостного двигательного представления о физическом упражнении, требующем одновременного управления многими движениями без учета подготовленности обучаемых, в результате чего у них создается неверное представление о способе достижения практической цели действия; 4) недостаточная информация занимающихся в процессе обучения о действительных отклонениях от заданных параметров движений и действий; 5) несоответствие предлагаемых учебных заданий и организуемых условий деятельности способности занимающихся выполнять двигательное действие.

Причинами двигательных ошибок могут быть: 1) недостаточный уровень развития отдельных физических качеств или отсутствие гармонии в их развитии; 2) неуверенность занимающихся в своих силах, боязнь падения и болевых ощущений, а также усталость; 3) недостаточная осознанность учебных заданий и отсюда неправильное понимание двигательной задачи и несовершенство умственного проекта ее решения; 4) неблагоприятные условия внешней среды, а также несоответствующие особенностям занимающихся инвентарь и оборудование; 5) отрицательный перенос навыков.

Важнейшими мерами предупреждения ошибок являются:

1. Соблюдение закономерностей формирования двигательных навыков, принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям. В частности, не следует одновременно или последовательно без перерыва обучать двигательным действиям со сходными подготовительными фазами.

2. Подбор средств, методов и приемов решения частных учебных задач в строгом соответствии с этапом процесса обучения. Учебные задания должны требовать от занимающихся доступных усилий для их решения. Обеспечение надежной страховки, убеждающей занимающихся в безопасности выполняемого упражнения.

3. Заблаговременное предупреждение о возможных ошибках при выполнении движений, определение их причины и путей их предупреждения.

4. Применение словесного отчета занимающихся о своих движениях и действиях.

5. Создание обстановки неотвратимости проверки и оценивания результатов учебного труда на протяжении всего процесса обучения, на каждом занятии. Важно сочетать при этом самооценку ученика с оцениванием его действий преподавателем.

Последовательность исправления ошибок может быть следующая. Вначале исправляются грубые ошибки, нарушающие структуру физического упражнения. Лишь только после этого устраняются ошибки, снижающие эффективность действия (значительные и незначительные). Чем раньше приступают к исправлению ошибок, тем больше вероятность успеха. Это обстоятельство подчеркивает значение срочной информации при обучении физическим упражнениям. Не следует исправлять несколько ошибок. Для исправления возможных ошибок используется большинство изложенных выше методических приемов обучения двигательным действиям.

Пути исправления ошибок являются:

1. Сопоставление ошибочного и правильного выполнения с помощью разбора и объяснения, контрастного показа, демонстрации кинофильма или видеозаписи;

2. Обеспечение направленного прочувствования движений с физической помощью извне, усложнением или упрощением двигательного действия, созданием таких внешних условий, в которых неправильное движение или действие невозможно;

3. Применение подводящих упражнений, обеспечивающих возможность концентрировать внимание на движении, которое в основном действии выполняется неверно;

4. Использование заданий с выполнением движений с разной степенью усилий, с разными отягощениями и сопротивлением, с одновременным измерением результативности действий. Роль самого занимающегося в предупреждении и исправлении ошибок также велика. Вдумчивое наблюдение, внимательное выслушивание объяснений и оценок преподавателя, самоанализ совершаемых попыток выполнить действия и данных, полученных с помощью средств срочной информации, - вот необходимые условия успешного освоения физических упражнений.

Для исправления ошибок, стабилизированных в результате недостаточно квалифицированного обучения, а также при перестройке техники физических упражнений в связи с возросшим уровнем физической подготовленности, могут быть использованы такие приемы:

1. Полное изменение при переучивании всех тех привычных раздражителей внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка;
2. Прекращение на время выполнения двигательного действия, чтобы затормозить ненужные условно-рефлекторные связи и лишь только после этого вновь приступить к разучиванию;
3. Следовать правилу: «от простого к сложному через еще более сложное».

Как уже отмечалось, характерные черты двигательного навыка — стабильность и вариативность его проявления. Между тем указанные черты являются основными ограничителями перестройки двигательного навыка, необходимость которой связана прежде всего с освоением наиболее рациональных способов выполнения физического упражнения. Например, в лыжном спорте появился новый способ передвижения, так называемый коньковый ход. Естественно, что возникла необходимость перестройки навыков. В ряде случаев при выполнении определенных комбинаций в гимнастике, соответствующих определенному спортивному разряду, формируются конкретные двигательные навыки. Однако в результате систематической тренировки возросшие функциональные возможности организма гимнаста не могут в полной мере проявиться из-за прочно сформированных навыков выполнения отдельных комбинаций.

И, наконец, перестройка двигательных навыков происходит при существенном изменении условий решения двигательной задачи. В частности, совершенствование в техническом отношении некоторых легкоатлетических снарядов (копье с повышенными аэродинамическими свойствами, фибергласовый шест) приводит к несоответствию сформированного двигательного навыка новым требованиям спортивной техники, и возникает необходимость его перестройки путем использования контрастных и подводящих упражнений. Поэтому на первых этапах обучения целесообразно обучаемого ставить в условия, когда он пробует уловить различия в ощущениях старого и нового навыков, после чего обучаемые должны выполнить серию упражнений, в которых чередуются

старые и новые навыки. Причем процентное соотношение их зависит от уровня подготовленности обучаемых и сложности перестраиваемого навыка.

В дальнейшем постепенно переходят только к выполнению нового навыка.

Контроль успешности процесса перестройки навыка необходимо осуществлять путем постановки выполнения дополнительных заданий в процессе обучения. В случае появления ошибок надо продолжить выполнение контрастных упражнений.

Перенос двигательного навыка:

-положительный – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка.

Основным условием для этого является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

- отрицательный- это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене.

Психологические аспекты -- это способы осуществления управленческих воздействий на персонал, основанные на использовании закономерностей социологии и психологии. Эти методы направлены как на группу сотрудников, так и на отдельные личности.

Психологическая подготовка спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Психическая подготовка спортсменов легкоатлетов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и

психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение. На этапе занятий, групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормированию волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания,

достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонфильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Вопросы к лекции № 48

1. Что относят к ошибкам.
2. Перечислить основные группы ошибок + краткая характеристика.
3. Причины ошибок при изучении физических упражнений.
4. Перечислить причины двигательных ошибок.
5. Назвать 2-3 меры предупреждения ошибок.
6. Перечислить пути исправления ошибок.
7. Какие используются приемы для исправления ошибок, стабилизированных в результате недостаточно квалифицированного

обучения.

8. Что такое положительный перенос двигательного навыка.
9. Что такое отрицательный перенос двигательного навыка.
10. Глоссарий (психологические аспекты).
11. Перечислить средства и методы психолого-педагогических воздействий на всех этапах и периодах круглогодичной тренировки.
12. Глоссарий. Найти самостоятельно в интернете определение слова монотонность.

Тема 49. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Задача. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек. С целью ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ, просмотр кинокольцовок, кинограмм, фотографий, рисунков.

Особенности техники бега на 100, 200, 400 м.

Бег 100 м. Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное

ускорение, с тем, чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Бег 200 м. При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. - выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. Увеличивать наклон тела влево - внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше ставить стопы как можно ближе к бровке, поворачивая их влево к ней.

Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая — несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробежать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту.

Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2—3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша.

Бег 400 м. В основе техники бега 400 м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. Наклон туловища на поворотах несколько уменьшается; движения руками выполняются менее энергично; длина шага снижается до 7—8 ступней. Вместе с тем бегун не должен терять размашистости и свободы движений.

Бег со старта начинается так же, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддерживать приобретенную скорость возможно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе.

Кривая скорости бега 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100 м, затем постепенно снижается на третьих 100 м и резко - на последних 100 м, особенно за 70-50 м до финиша.

Бегун на 400 м должен пробежать первые 100 м лишь на 0,3-0,5 с медленнее, чем он может пробежать только 100 м, а первые 200 м - на 1,3-1,8 с хуже своего личного рекорда в беге на эту дистанцию.

Техника бега на протяжении первых 300 м мало изменяется. На последних 100 м в связи с быстро прогрессирующим утомлением она изменяется

существенно - падает из-за уменьшения частоты шагов (вследствие роста времени опоры и полета) и в меньшей степени - длины шагов.

Методическая последовательность обучения

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, соотносится с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления. Первое: на начальном этапе следует обучать по частям, фазам. Второе направление — целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи и средства их решения, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или их дозировку. То есть задачи обучения говорят нам, чему мы собираемся учить, средства - с помощью чего, методы - как учить, а также, что необходимо знать для выполнения того или иного упражнения и как организовать сам процесс выполнения упражнения. При обучении и совершенствовании техники бега на короткие дистанции необходимы знания основных закономерностей формирования двигательных навыков. Процесс овладения движениями проходит в три этапа:

- ознакомление с новым движением, формирование основ техники;
- формирование двигательного умения;
- формирование двигательного навыка.

На этапе ознакомления нужно создать представление о движении, которое необходимо освоить; применяемый круг средств может быть самым разнообразным: объяснение преподавателя, показ кинограмм, видеофильмов, показ бега квалифицированными спортсменами, выполнение пробного бега занимающимися.

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов спринтерского бега до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

На этапе формирования двигательного навыка следует довести выполнение движения до относительного совершенства, уметь

демонстрировать технику движения в изменяющихся условиях, в том числе и соревновательных.

В процессе обучения нужно руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, доступности и прочности.

Вопросы к лекции № 49.

1. Виды бега на короткие дистанции.
2. Чем характеризуется бег на короткие дистанции.
3. Основная задача и что для ее решения необходимо обучаемым.
4. Чему подчиняется обучение любым двигательным действиям.
5. Этапы процесса овладения движениями + краткая характеристика.

Тема 50. Обучение бегу по прямой

Задача. Обучить технике бега по прямой. Основное внимание на свободном и правильном выполнении элементов бега (работа рук, ног, положение туловища, головы и т.д.).

Средства:

1. Специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30—40 м:
 - а) бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге; постановка стопы осуществляется с передней части, туловище наклонено вперед на 2—4°;
 - б) бег с захлестыванием голени назад, туловище наклонено вперед на 20—30°, руки работают как при беге. Необходимо активно скидывать голень маховой ноги под ягодицу. Это упражнение одновременно развивает динамическую силу мышц задней поверхности бедра (наиболее часто травмирующаяся мышечная группа у спринтеров);
 - в) многоскоки или бег прыжками. Это упражнение чаще всего используется для формирования длины шага, а также умения быстро сводить бедра в полетной фазе бегового шага. Руки в этом упражнении также работают в переднезаднем направлении, но амплитуда движения значительно больше, чем в беговом шаге;
 - г) бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге;
 - д) семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены;
 - е) бег с ускорением — основное упражнение спринтеров. В нем необходимо научить занимающихся постепенно увеличивать и снижать скорость, варьировать ее параметрами, научиться увеличивать скорость бега за счет длины или частоты шагов.

2. Имитационные упражнения для овладения техникой движения рук, расположения туловища в беге. Эти упражнения лучше всего выполнять, стоя перед зеркалом фронтально и боком.

3. Повторный бег на отрезках 60 — 80 м с коррекцией и исправлением возникающих ошибок. Необходимо выполнять с разной скоростью; постепенно увеличивая скорость бега, необходимо сохранять не закрепощенные свободные движения рук и активные движения ног.

4. Повторный бег на отрезках свыше 100 м. Необходимо также концентрировать внимание на свободные движения рук и ног в беге.

. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Специальные беговые упражнения вначале выполняются индивидуально, а затем всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги

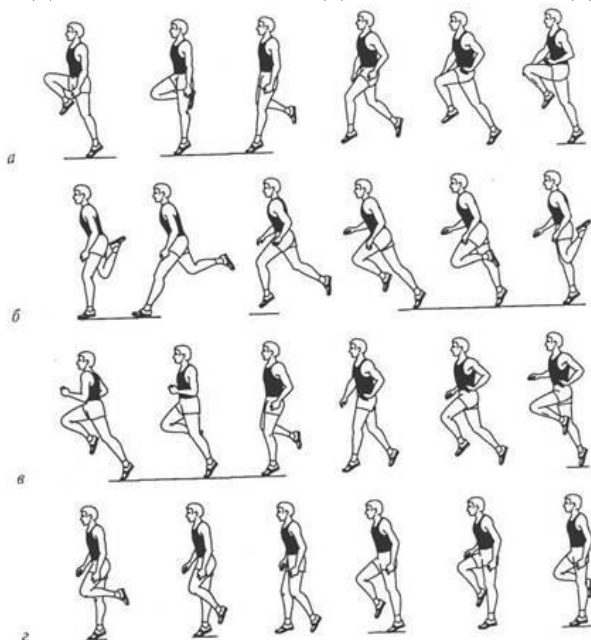


Рис. 7. Специальные беговые упражнения: а - бег с высоким подниманием бедра;

б - бег с забрасыванием голени; в - бег с толчками вверх, г — семенящий бег
После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3—4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др. (рис. 7).

Вопросы к лекции № 50.

1. Чему уделяется основное внимание при обучении бегу по прямой.
2. Назвать четыре основных группы средств + упражнения + ОМУ.
3. После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание на какие ошибки и почему.