

УДК 796.011.3

ІННОВАЦІЇ В МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ВИДАХ ЧОЛОВІЧОГО БАГАТОБОРСТВА

Сорока О.І., Сорока В.А.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

В роботі порушено питання вирішення проблеми ефективного використання часу і методів при навчанні базовим гімнастичним вправам на видах чоловічого багатоборства. Зроблена спроба побудови навчання з використанням циклізації вправ серійно-повторним методом. Розроблена методика ґрунтувалася на підставі рівня засвоєння вправи, що вивчається – індексу стабільності. Використання інноваційного підходу в навчанні дало змогу скоротити час навчання і підвищити якість виконання змагальних вправ.

Ключові слова: базові гімнастичні вправи, метод навчання, циклізація рухів.

Постановка проблеми. Основними тенденціями розвитку спортивної гімнастики є зростання складності змагальних програм на видах багатоборства, підвищення якості виконавської майстерності. Актуальна роль відводиться поглибленню специфіки розвитку видів гімнастичного багатоборства, збільшення кількості вправ різних структурних груп на снарядах. У зв'язку з цим, тренери змушені починати спортивну підготовку з юними гімнастками з раннього віку. Це дозволяє приблизно до початку пубертатного періоду опанувати «школою рухів», вправами базового рівня, вправами високої складності [1, с. 67; 2, с. 58].

Аналіз показує, що нормативних актів (логістичних побудованих планів підготовки юних гімнастів з урахуванням вікових особливостей та рівня підготовленості, наявності навчальних програм, методичних та практичних матеріалів і технологій їх реалізації), які б забезпечили успішність базової підготовки на системній основі недостатньо, або вони відсутні. Разом з тим, з 10 років юні гімнастки приступають до освоєння важких вправ, а в віці 12-15 років (етап спеціалізованої базової підготовки) освоюють вправи високої труднощі з Правил змагань ФІЖ [3, с. 146; 4, с. 59].

Аналіз підготовки юних гімнастів свідчить про те, що тренери знаходяться в умовах «гонки» за спортивними результатами і тому прискоре-

но навчають вправам. У цей період у гімнастів ще остаточно не сформований руховий навик і формування індивідуального стилю спортивної техніки проходить з припущенням технічних помилок при виконанні вправ. Фактично, тренер форсує перехід гімнаста на наступний етап підготовки. Для оволодіння вправами зі складною координаційною структурою рухів, гімнасту необхідно багаторазово повторювати вправи і виконувати їх інтенсивно. Часто це відбувається в умовах почуття страху від майбутнього виконання складного елемента. Це призводить до різних негативних наслідків в умовах навчально-тренувальних занять і проведення змагань [5, с. 198].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність навчання в спортивній гімнастиці пов'язана з енергонасиченими, розгінними вправами, які мають вигляд своєрідних гімнастичних «локомоцій» і можуть циклічно, з нарощуванням потужності повторюватись. В цьому випадку робота буде виконуватись по типу циклічної, а рухи будуть циклізованими [3].

Багаторазове повторювання вправ на гімнастичних приладах сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню правильної постави і готує гімнастів до оволодіння більш складними руховими діями [2, с. 59; 6, с. 642].

Таким чином, для успішного засвоєння вправ і підвищення функціональних можливостей

спортсмена, необхідно удосконалювати методи, що використовуються під час навчання.

Одним з методів, що оптимізують процес навчання, є серійно-повторний метод виконання гімнастичних вправ [8, с. 24].

Циклічними вправами на гімнастичних снарядах називають такі, у яких спостерігається повторюваність вихідного, заданого і кінцевого положень у строгій послідовності, що дозволяє виконувати їх серіями, без пауз і до відмовлення. Щоб вправа була освоєна, досить показати його і повторити кілька разів. У тих випадках, коли пряма циклізація неможлива, використовуються комбінації рухів, що також можуть повторюватися в одному робочому режимі (у середньому від 5 до 10 повторень) [7, с. 177].

Мета досліджень: визначити оптимальні блоки завдань при навчанні елементам з використанням серійно-повторного методу.

Завдання дослідження.

1. Дати аналіз існуючим системам методики навчання гімнастичних вправ.

2. Розробити методику навчання вправ з використанням серійно-повторного методу.

3. Визначити залежність психологічного фактора на терміни навчання і якості виконання елементів і змагальних комбінацій.

Методи та організації досліджень. В роботі використовувались методи: аналіз науково-методичної і спортивної літератури; педагогічне спостереження; анкетування; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; математико-статистична обробка даних.

Дослідження проводилися з вересня 2015 р. по лютий 2017 р. на базі КПНЗ МДЮСШ відділення «гімнастика спортивна» м. Дніпро, у яких брали участь 24 хлопчиків-гімнастів віком 10-12 років, спортивна кваліфікація II-I розряд.

За розробленою методикою експериментальна група працювала протягом 16 місяців, а контрольна група продовжувала працювати за методикою, що була складена тренерами, які відмовились від участі в експерименті.

Системи занять, що запроваджені в експериментальній та в контрольній групах, мають спільні та відмінні ознаки.

Спільні ознаки: заняття проводилися 6 разів на тиждень по 150 хвилин; кількість видів багатоборства; кількість часу роботи на кожному виді; кількість вправ обраних для розучування і повторювання.

Відмінні ознаки: тривалість часу одного підходу; тривалість часу між підходами; загальна кількість виконаних вправ на кожному виді багатоборства (КЕ); кількість підходів (КП); кількість виконаних вправ у кожному підході (КЕп).

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі вивчення питання за методикою навчання в гімнастиці, а також опитування й анкетування провідних тренерів міста й області виявлена існуюча система методики навчання, що використовують тренери на різних етапах підготовки.

На етапі початкової підготовки ведучими в навчанні є методи: речовий; наглядний; метод рішення вузьких рухових завдань.

На етапі початкової спеціалізованої підготовки ведучими є методи: речовий, наглядний, ідеомоторного відтворення, вправ, що підводять

до виконання цільової вправи, розчленованого розучування.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки основними методами є: речовий, наглядний, ідеомоторного відтворення, рішення вузьких рухових завдань, цілісного і розчленованого розучування, стандартної й змінної вправи. змагальний та ігровий.

На етапі вищих досягнень основними методами при навчанні є: цілісного розучування, рішення вузьких рухових завдань, стандартної та змінної вправи, змагальний.

Загальним на всіх етапах навчання є методика виправлення помилок. При пошуку першої причини, що викликала помилку у виконанні, тренери особливу увагу обертають на підготовчу стадію дії виконання вправи, а при виконанні зв'язувань і комбінацій знаходять ланцюжок помилок і усувають першу причину.

У практиці дуже рідко застосовується метод програмованого навчання, слабо враховується позитивний перенос рухових якостей. У багатьох тренерів відсутня установка побудови комбінацій на перспективу, при цьому не враховується ступінь освоєння елементів, що приводить до переключування техніки.

В основу методики навчання гімнастичним вправам була покладена їхня циклізація (мультиплікація), тобто використання серійно-повторного методу. Серія однакових рухів представляється у вигляді своєрідних «локомоцій», у яких циклічно повторюються ті самі рухи без додаткових службових, а тим більше баластових рухів. Це створює умови, у яких виконавець одержує найкращі можливості зосередитися на почуттєвому сприйнятті тонких деталей руху й добре усвідомити ритм виконання.

На видах багатоборства всі елементи розкладались на складові (згідно структури гімнастичної вправи) і виконувались у вигляді учбових завдань, що не несуть характер самостійної змагальної вправи. При достатньому оволодінні, вправа виконувалась в серії цілком.

Аналіз анкетування тренерів міста й області показало, що кількість вправ в одному підході від 1 до 20 (на коні-маху – 50). При цьому враховується ступінь освоєння елемента, його енергонасиченість.

Методичні рекомендації до використання експериментальної програми:

– На першому тренувальному занятті використовувати не більше двох навчальних програм, елементів різної рухової, структурної групи.

– Використовувати не більше 2-3-х вправ на кожному виді багатоборства. До досягнення індексу стабільності в 70% перерва повторень не повинна перевищувати 24 години.

– При помилковому виконанні техніки збільшити фази відпочинку, не зменшуючи блоки завдань або кількість повторень в одному підході.

Для визначення рівня освоєння елемента використовувався індекс стабільності (Іст.).

**Іст. = загальна кількість вправ /
вдала кількість вправ**

Індекс стабільності визначався альтернативним методом – «виконано – не виконано» за допомогою експертних оцінок.

У процесі педагогічного спостереження виявлена стійка динаміка рівня засвоєння елементів на видах багатоборства.

І.ст. = 0,1-0,3 – побудова попередньої уяви про рух – початковий етап формування навичку;

І.ст. = 0,4-0,5 – початкове роззучування – етап розвитку рухового навичку;

І.ст. = 0,6-0,7 – поглиблене роззучування – етап стабілізації рухового навичку;

І.ст. = 0,8-1,0 – удосконалення навичку – етап завершення навчання.

До рівня освоєння І.ст. = 0,5 відбувається рівномірне становлення навички. На цьому рівні засвоєння елементу тренер перебуває в безпосередньому близу з гімнастом й, якщо буде потреба, надає допомогу.

Використовуючи серійно-повторний метод з укрупненням блоків завдань, протягом 8-ми тижневого навчального мезоциклу, 4-ри тижневого мезоциклу вдосконалення, 4-ри тижневого змагального мезоциклу, була відзначена наступна динаміка засвоєння окремих елементів (табл. 1, 2).

Таблиця 1
Розподіл тренувального навантаження у підготовчому та основному періоді

Мезоцикл	Мікроцикл	Кількість	Група	Кп*	КЕп	КЕ
Навчальний мезоцикл						
Засвоєння нової програми	Що втягує	1	К	60	3	180
			Е	30	8	210
	Базовий	4	К	60	5	300
			Е	30	10	300
	Ударний	2	К	60	5	300
			Е	30	12	360
	Базовий	1	К	60	5	300
			Е	30	10	300
Мезоцикл вдосконалення						
Вдосконалення програми	Базовий	2	К	60	5	300
			Е	30	10	300
	Ударний	1	К	60	7	420
			Е	40	15	450
	Відбудовний	1	К	120	3	460
			Е	160	8	480

Примітка: *Кп – кількість підходів; КЕп – кількість елементів у підході;

КЕ – кількість елементів; КК – кількість комбінацій

Ураховувався не тільки індекс стабільності виконання вправ на всіх видах багатоборства, а й фіксувалося: кількість підходів (Кп), кількість елементів у кожному підході (КЕп), загальна кількість елементів на кожному учбово-тренувальному занятті (КЕ).

Після використання серійно-повторного методу з укрупненням блоків-завдань, протягом 8-ми тижневого навчального мезоциклу було проведено модельне тренування, на яких визначався індекс стабільності виконання змагальних комбінацій. Середньогруповий індекс стабільності в контрольній групі склав 0,8, в експериментальній – 1,0. При більшій кількості підходів контрольна група в навчальному мезоциклі виконувала, у середньому, на 90-100 елементів менше, ніж експериментальна група в кожному тренувальному занятті.

Таблиця 2
Розподіл тренувального навантаження в змагальний період

Мезоцикл	Мікроцикл	Кільк.	Група	Кп	КЕп	КЕ	*КК
Мезоцикл безпосередньої підготовки							
Передзмагальний	Базовий	1	К	30	10	300	30
			Е	30	15	450	30
	Ударний	1	К	45	10	450	45
			Е	30	10	600	60
	Контрольний	1	К	30	10	300	30
			Е	30	10	300	30
Виступ на змаганнях							
Реалізації	Модельний	1	К	30	10	300	30
			Е	30	10	300	30

За підсумками проведених змагань отримано результати, які свідчать про більш високий рівень підготовки спортсменів експериментальної групи (рис. 1).

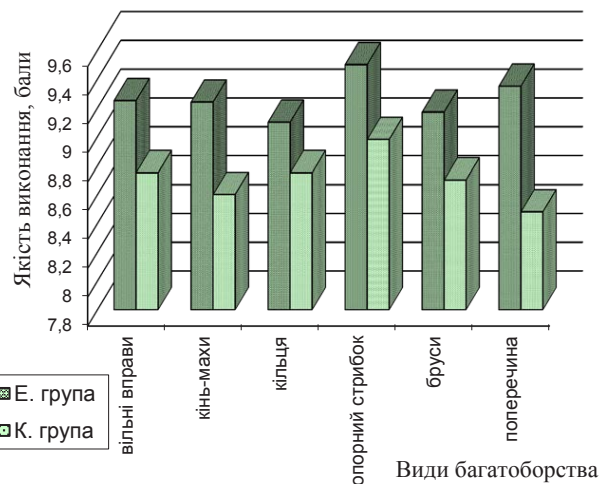


Рис. 1. Рівень якості виконання змагальних комбінацій

На всіх видах багатоборства оцінки гімнастів експериментальної групи перевищують оцінки в контрольній групі в середньому на 0,6-0,8 бали. Найсуттєвіші різниці в оцінках змагальних комбінацій визначені на поперечині та коні-махи. Слід відзначити, що поперечина вважається самим небезпечним видом багатоборства а кінь-махи – самим нестабільним у виконанні змагальних вправ.

Висновки. 1. На підставі вивчення питання за методикою навчання в гімнастиці загальним на всіх етапах є методика виправлення помилок. При пошуку першої причини, що викликає помилку виконання, тренери особливу увагу обертають на підготовчу стадію дії, а при виконанні зв'язування знаходять ланцюжок помилок.

Дуже рідко застосовується метод програмованого навчання, у багатьох тренерів відсутня установка побудови комбінацій на перспективу, при цьому не завжди враховується ступінь освоєння елементів, що приводить до переключування техніки.

2. Традиційна методика навчання містить у собі ряд методів навчання вправам, такі як: ці-

лісний метод, метод розчленованого розучування, метод рішення приватних рухових завдань, метод вправ, що підводять.

3. Впроваджуючи нашу методику навчання вправам на гімнастичних снарядах, за рахунок укрупнення блоків-завдань, ми тим самим змінюємо структуру заняття.

4. Використання запропонованої методики дозволило скоротити строки навчання окремих елементів у середньому на 2 тижні.

Напрямок подальших досліджень буде спрямовано розробку і втілення навчальних програм елементів вищих розрядів з використанням серійно-повторного методу.

Список літератури:

1. Болобан В. Макрометодика обучения спортивным упражнениям. – Saarbrücken: LAPLAMBERT Academic Publishing, Deutschland, 2014. – 67 р.
2. Гавердовский Ю.К. Биомеханика гимнастики: скрытые возможности / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 2. – С. 57-64.
3. Гамалий В.В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте / В.В. Гамалий. – К.: Полиграфсервис, 2013. – 300 с.
4. Потоп В. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В. Потоп, Р. Град, В. Болобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 59-72.
5. Сорока В.А. Особливості методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця: Т. 2, ВДПУ, 2014. № 18 – С. 198-205.
6. Сорока В.А. Інноваційні підходи до методики навчання вправам на видах гімнастичного багатоборства / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Наука і вища освіта: тези доповідей XXII Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених / Класичний приватний університет. – Запоріжжя: КПУ, 2014 – С. 642-644.
7. Сорока В.А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В.А. Сорока, О.І. Сорока // XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» ДВЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» Вип. 3, Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 177-179.
8. Сорока В.А. Методика навчання гімнастичним вправам / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Методичні рекомендації. – Дніпропетровськ: ДГІФКіС, 2013. – 45 с.

Сорока Е.И., Сорока В.А.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

ИННОВАЦИИ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ВИДАХ МУЖСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Аннотация

В работе затронуты вопросы решения проблемы эффективного использования времени и методов при обучении базовым гимнастическим упражнениям на видах мужского многоборья. Сделана попытка построения обучения с использованием циклизации упражнений серийно-повторным методом. Разработанная методика основывалась на основе уровня освоения изучаемого упражнения – индекса стабильности. Использование инновационного подхода в обучении позволило сократить время обучения и повысить качество выполнения соревновательных упражнений.

Ключевые слова: базовые гимнастические упражнения, метод обучения, циклизация движений.

Soroka E.I., Soroka V.A.

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

INNOVATIONS IN METHODS OF TEACHING BASIC GYMNASTIC EXERCISES KINDS FOR MEN ALL AROUND

Summary

The paper touched on solving the problem of effective use of time and methods for teaching basic gymnastic exercises on the types of men's all-around. An attempt to build learning using cyclization exercise commercially-repeated method. The developed method was based on the ground level of development of the studied exercises – the index of stability. Using an innovative approach to teaching has reduced the training time and enhance the quality of competitive exercises.

Keywords: basic gymnastics, teaching method, cyclization movements.