ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Кафедра теоретических основ физического воспитания

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

НА ТЕМУ:

"**Методы обучения технике двигательного действия**

**и основы периодизации тренировочного процесса"**

**Выполнила:**

студентка 4 курса 2 гр. ФФК

Ларина Татьяна Викторовна

**Преподаватель:**

Правдов Дмитрий Михайлович

ШУЯ-2009

## Методы обучения технике двигательного действия

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, под которым понимается "системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учащиеся обучаются технике двигательного действия, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значении приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

*Метод* - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

методы расчлененного упражнения;

методы целостного упражнения.

**Методы расчлененного упражнения** предполагают разучивание упражнения (его обычно называют "целевым") по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;

если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

*Метод собственно расчлененного упражнения*, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

*Метод решения узких двигательных задач*, который предполагает вычленение ("расслаивание") отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

*По разделениям.* Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, "проводка" в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

**Метод целостного упражнения** основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется:

при разучивании наиболее простых упражнений;

при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;

при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

Разновидности целостных методов:

*Собственно целостный метод*, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

*Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.*

*Метод подводящих упражнений*, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

самостоятельное выполнение упражнения при наличие гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.);

выполнение упражнений с направляющей помощью;

на тренажере;

применение проводки и т.д.

## 2. Основы периодизации тренировочного процесса

В годичном, полугодичном или ином многомесячном цикле тренировки выделяют, как правило, три периода: подготовительный (период фундаментальной подготовки - более точное, но в специальной литературе чаще приводится первое (ввиду его краткости)), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. В основе такого построения тренировочного макроцикла лежат закономерности приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

Спортивной формой называют состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Спортивная форма выражает гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психической, спортивно-технической и тактической. Причем спортивную форму характеризует не просто наличие этих компонентов, а именно гармоническое соотношение их, обеспечивающее определенный уровень спортивных достижений в данном большом цикле тренировки. Для оценки спортивной формы пользуются рядом физиологических, врачебно-контрольных, психологических и комплексных критериев. Основным ее целостным показателем являются спортивные результаты, поскольку только в них как в фокусе находят свое интегральное выражение все стороны готовности спортсмена к достижению. Однако судить о спортивной форме по спортивным результатам можно с достаточным основанием лишь тогда, когда они демонстрируются с определенной частотой, в сопоставимых условиях и оцениваются в объективных показателях (мерах - приближенно можно считать, что прогрессирующий спортсмен находится в форме, если показывает результат, близкий (в пределах 2-3%*)* к предыдущему лучшему достижению или превышающий его. В научных же целях применяются более строгие критерии). Так как не всегда удается соблюсти эти требования, при оценке спортивной формы в дополнение к спортивным результатам привлекают ряд частных критериев: показатели контрольных упражнений, предназначенных для оценки отдельных двигательных качеств и навыков спортсмена, данные врачебно-биологических тестов и т.д.

Вся совокупность накопленных к настоящему времени исследовательских и практических сведений о спортивной форме свидетельствует, что процесс ее развития имеет фазовый характер - протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты.

*Первая фаза -* это формирование или улучшение предпосылок спортивной формы, а также начальное становление ее как целостной системы компонентов. В это время, говоря образно, накапливается прежде всего тот строительный материал, из которого будет возведено здание спортивной формы, закладывается или укрепляется ее фундамент. Речь идет в первую очередь о существенном повышении уровня функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннем развитии его физических и психических качеств, приобретении и перестройке двигательных навыков и умений. На этой основе формируется в первоначальном виде и сама спортивная форма. Естественно, что конкретные параметры ее зависят, прежде всего, от качества заложенной основы. *Вторая фаза* характеризуется относительной стабилизацией спортивной формы как целостной системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность спортсмена к демонстрации достижений в пределах текущего большого цикла тренировки. Коренная перестройка этих компонентов в данной фазе нецелесообразна, поскольку это означало бы утрату спортивной формы. Вместе с тем в период ее сохранения происходит в некоторой степени дальнейшее совершенствование всего того, от чего непосредственно зависят спортивные результаты. Поэтому они в определенной мере возрастают в пределах, допускаемых закономерностями сохранения спортивной формы.

*Третья фаза* отличается тем, что под влиянием регулирования тренировочного процесса специфическая тренированность временно относительно снижается, происходит некоторое угасание и частичное разрушение функциональных связей, которые стабилизировали ранее приобретенную форму. Однако это не значит, что нарушаются жизненные функции организма. В случае рациональной организации общего режима жизни и режима тренировки временная утрата спортивной формы происходит не в ущерб нормальной жизнедеятельности - в этой фазе развертываются общевосстановительные процессы.

Временная утрата спортивной формы - столь же закономерная фаза в процессе ее развития, как и предшествующие фазы. Приобретение и сохранение спортивной формы связаны со значительными трудностями экзогенного и эндогенного характера: возрастающими тренировочными нагрузками, многократной предельной самомобилизацией, необходимой для достижения высоких спортивных показателей, психической напряженностью, привносимой участием в ответственных состязаниях, необходимостью поддерживать тонкий баланс компонентов спортивной формы в условиях постоянно меняющейся внешней среды и т.д. Эти трудности могут стать чрезмерными и вызвать нежелательные последствия, если пытаться сохранять спортивную форму излишне долго. Но дело не только в этом. Спортивная форма, приобретаемая на той или иной ступени совершенствования, есть состояние, оптимальное для данной (и только для данной!) ступени. Для следующей, более высокой ступни оно уже не будет оптимальным. Поэтому стремление постоянно сохранять однажды приобретенную спортивную форму было бы равносильно желанию стоять на месте. Чтобы двигаться вперед, нужно "сбрасывать" старую форму и в очередном большом цикле тренировки приобретать новую.

В фазовости развития спортивной формы заключена естественная предпосылка периодизации тренировочного процесса. Между фазами развития спортивной формы и периодами большого цикла тренировки существует закономерное соотношение. А именно: становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате тренировочных воздействий, характер которых меняется, в свою очередь, в зависимости от наступления этих фаз. Соответственно в тренировочном процессе чередуются три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Эти периоды тренировки представляют собой, по существу, не что иное, как *последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.* Объективные возможности позволяют направленно влиять на фазы ее развития, целесообразно изменяя их как в сторону сокращения, так и в сторону удлинения. Конечно, ни беспредельно сокращать, ни безгранично удлинять эти фазы нельзя, поскольку их сроки во многом определяются также внутренними закономерностями развития организма и зависят от ряда конкретных условий: уровня предварительной подготовленности спортсмена, его индивидуальных особенностей, особенностей избранного вида спорта, системы спортивных соревнований и т.д. Подготовительный период в принципе не может быть короче, чем это необходимо в данных конкретных условиях для приобретения спортивной формы; соревновательный период не должен быть длиннее, чем это допускается возможностями поддержания спортивной формы без ущерба для дальнейшего прогресса; сроки переходного периода зависят в первую очередь от суммарной величины предшествовавших нагрузок и сроков, необходимых для полноценной реабилитации организма.

Общую продолжительность периодов большого тренировочного цикла в существующей практике часто приурочивают к годичным, полугодичным или близким к ним срокам. Как показывают опыт и специальные исследования, такая продолжительность циклов во многих случаях вполне достаточна, чтобы обеспечить поступательное развитие спортивной формы. Но не исключены и иные варианты, причем сравнительно более протяженные циклы предпочтительны при специализации в видах спорта, требующих предельных проявлений выносливости, а также в тех случаях, когда необходима особенно фундаментальная подготовка.

Продолжительность отдельных периодов в многомесячных циклах, согласно имеющимся данным, целесообразно устанавливать примерно в следующих пределах:

подготовительный период - от 2-3 месяцев (главным образом в полугодичных циклах) до 5-6 месяцев (в годичных циклах);

соревновательный период - от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

переходный период - от 3-4 до 6 недель.

Из числа внешних условий, от которых зависит выбор конкретных сроков периодов тренировки, довольно существенное значение имеет **спортивный календарь.** Определяя даты официальных соревнований, он тем самым лимитирует сроки, применительно к которым должна планироваться подготовка спортсмена. Система календарных соревнований существенно влияет на структуру соревновательного периода и на длительность периодов тренировки. Вместе с тем спортивный календарь нужно планировать с учетом объективно необходимой периодизации тренировочного процесса - только в этом случае он будет содействовать его оптимальному построению. Это предполагает, в частности, четкое ранжирование соревнований по степени их ответственности и функциям, а также рациональное распределение их в тренировочном цикле в соответствии с особенностями периодов тренировки (так, в подготовительном периоде уместны состязания с ограниченной ответственностью, имеющие в основном контрольно-подготовительный и тренировочный характер; в соревновательном периоде - основные, наиболее ответственные и подводящие состязания).

Известное влияние на сроки периодов тренировки и подбор тренировочных средств в сезонных видах спорта оказывают **климатические условия.** Однако в принципе они не являются определяющим фактором построения тренировки. По мере развития материально-технической базы занятий спортом, расширения возможности быстрых перемещений в различные географические зоны и совершенствования методов тренировки влияние сезонных факторов на тренировочный процесс сводится на нет.

## Литература

1. Теория и методика физической культуры. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: 2004.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: 1991.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2001.