

Повишаване на ефективността на обучението по гимнастика чрез прилагане на базова техническа подготовка

Илия Кючуков

***Increase of effectiveness in gymnastics training by applying the base technical training:** The paper is grounded on the necessity the base technical training to be implemented in process of gymnastic training. A proposed strategy is in connection with learning motor skills and habits for execution of elementary motions - folding and unfolding or process of fixing the particular body segments as one another. The main aim of the training is skills of control and management upon elementary motions to be developed, which would be a good ground for building up new motor habits.*

Key words: base training, elementary motions, motor control, gymnastic training.

ВЪВЕДЕНИЕ

Известен е постоянният стремеж за повишаване на ефективността при обучението на двигателни действия. Според спецификата на всеки спорт се търсят най-рационалните подходи за решаване на множество двигателни проблеми.

Гимнастиката е спорт с изключително многообразие от движения, което предполага специални изисквания към формирането на нервно-мускулните усилия. Съществуват редица опити за конструиране и въвеждане в практиката на методични програми, чиято цел е да се подобри качеството на изпълнение на упражненията и да се повиши ефективността на педагогическата дейност посредством прилагането на специализирани въздействия [1,2,5,6,7,8,9]. Особено внимание, според нас, заслужава лансираната и добре разработена от Гавердовский [3] концепция за базовата техническа подготовка и профилираното обучение по гимнастика, която е насочена и адаптирана към високото спортно майсторство. Считаме, че подобен подход може да бъде продуктивен и при обучението на по-широк кръг спортисти или при обучението в училище.

Целта на разработката е да се обоснове необходимостта от въвеждане в обучението по гимнастика на базова двигателна подготовка, вследствие на което ще се повиши ефективността при усвояването на различните гимнастически упражнения.

ИЗЛОЖЕНИЕ

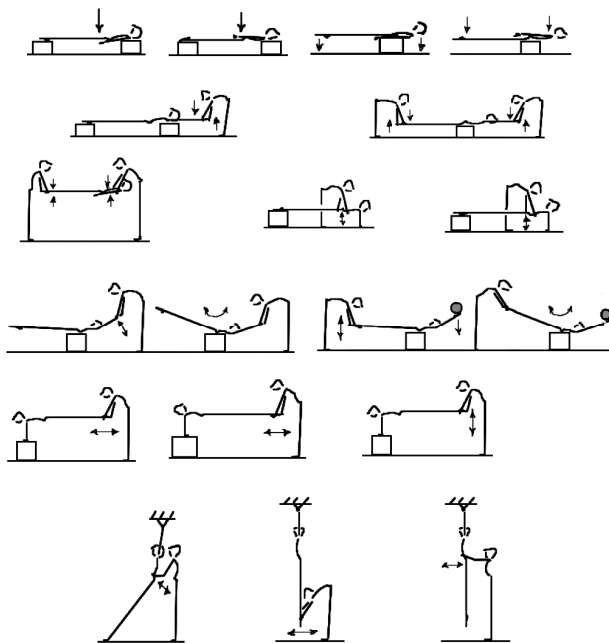
Първо е необходимо да бъдат характеризирани основните двигателни действия, които се прилагат при изпълнението на гимнастическите упражнения. В биомеханичен аспект двигателната програма при повечето упражнения се реализира посредством различни енергообразуващи действия главно в раменните и в тазобедрените стави. Вариантите за действия в тези стави са многобройни, но може да бъдат обобщени като действия, които са предназначени за осъществяване на различни комбинации от едновременни или последователни движения, или за фиксиране на сегментите на тялото в определена конфигурация (работно положение). Като резултат от действието на мускулните моменти се получават елементарни движения като сгъване, разгъване или фиксиране на ставните съчленения в дадено положение. Елементарните движения са с определена амплитуда, мощност и ритмична структура. От способността да се управляват тези основни компоненти зависи в голяма степен качеството на изпълнение на съответното упражнение. При известно отклонение от стандартните условия на изпълнение се променя и междусегментната динамика, което допълнително усложнява задачата.

При класическото обучение целевото упражнение, което е обект на изучаване, се разделя на относително обособени автономни части, които впоследствие се съединяват. При сглобяването на двигателните фрагменти обаче е възможно да се

появят редица проблеми, свързани с контрола на елементарните действия. Това естествено води и до затруднения при опитите за цялостно изпълнение. Упражнението, което се изучава, често се изучава с неправилна двигателна структура. При изпълнението на отделните подготвителни упражнения се цели да се възпроизведе достоверно, съобразно възприетите критерии, кинематичната картина на движението, но може да се формира неточен, „лъжлив“ силов компонент. Това несъмнено ще предизвика проблеми в обучението впоследствие. Обикновено изучаването на новите упражнения се осъществява при практически пълно отсъствие на техническа база.

Във връзка с това предлагаме началното обучение по гимнастика да протича в съответствие със специфична методична схема, с което считаме, че ще се повиши ефективността на педагогическия процес.

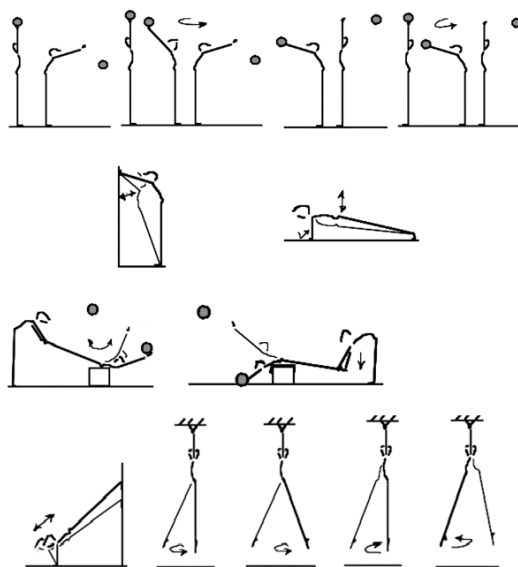
Първоначално предлагаме да бъдат изградени локални умения и да се развиват способности за съзнателно изпълнение и управление на определени елементарни двигателни действия. Тези елементарни действия, предназначени за осъществяването на сгъвателно-разгъвателни движения или за фиксиране на сегментите на тялото един спрямо друг, съответстват на отделни структурни компоненти на цялостните упражнения. Първо предлагаме да се придобият умения за блокиране на движението в ставните съчленения, да се изгради правилно телодържане и да се фиксират конфигурации на тялото, които съответстват на основни работни положения в гимнастиката – различни опори и висиве. Примерен комплекс с двигателни задачи за изграждане на способности за фиксиране на определена конфигурация са демонстрирани на фигура 1.



Фиг. 1. Примерен комплекс от двигателни задачи за фиксиране на определена конфигурация

За подобряването на контрола върху фиксираната поза е необходимо да бъдат прилагани различни външни въздействия. Това се постига чрез промяна на опорните точки, на положението, посредством въздействие от партньор.

Следващата основна задача, съгласно предлаганата методична схема, е усъвършенстването на контрола върху движението в отделните стави. В прости и достъпни за приложение условия първо се изпълняват движения с една степен на свобода, т. е. блокиране на движението в раменните (или в тазобедрените) стави и изпълнение на различни сгъвателно-разгъвателни движения в другата ставна връзка. Впоследствие се изпълняват движения и без фиксиране на даден ставен ъгъл. Движенията е необходимо да се извършват в най-различни варианти – едновременно или последователно, с различна амплитуда, мощност и ритъм. Целта е да се изгради определен регистър от двигателни представи, умения, координационни механизми и способности за контрол на елементарните действия, които впоследствие ще станат пълноценна основа за градежа на новия двигателен навик. Примерни задачи от този етап на подготовката са демонстрирани на фиг. 2.



Фиг. 2. Примерни двигателни задачи за усъвършенстване на изпълнението на едновременни и последователни елементарни движения

За придобиване на количествена информация за биомеханичните характеристики на дадено елементарно движение предлагаме механо-математичен модел на тяло с три степени на свобода при наличие на опора в единия край на кинематичната верига. Моделът е предназначен за симулиране на елементарни двигателни действия и за изчисляване на механичните характеристики на движението [4].

След придобиването на локални двигателни умения в прости условия следва усъвършенстването им при изпълнение на базови гимнастически упражнения и движения. Като учебни задачи, вариативно се изпълняват махове на различните уреди (във вис, в опора), отскачане от различна опора (пътека, трамплин, батут) с вариране на компонентите на движението (постъпателен и ротационен). След подобна подготовка упражнението, което се изучава ще бъде по-достъпно,

изпълнението му ще има по-голяма сигурност, то ще се яви като естествено следствие от усвояването на методичната верига. Базовите умения, навици и способности у обучаваните за контрол и управление на компонентите на движението създават перспектива за усвояването на нови, все по-сложни упражнения, т. е. изпълнителят притежава средства за решаване на бъдещи двигателни проблеми.

Добри резултати са получени след прилагането на подобна двигателна програма при обучението на студенти [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предлаганата стратегия за обучение по гимнастика, която се основава на подхода за изграждане на двигателна база, върху която ще се градят новите двигателни навици, създава добри перспективи за повишаване ефективността на педагогическия процес. Усвояването на действия предшественици на новите упражнения и изграждането на съвкупност от локални двигателни умения, навици и сензомоторни качества са предпоставка за лесно приближаване към целевите упражнения. Придобиването на по-голям двигателен ресурс от изпълнителите може да доведе до избор на по-различни методи и средства на обучение (например да се намали прекомерното раздробяване на части на целевото упражнение) поради наличието на достатъчна двигателна информация у обучаваните. Прилагането на обсъждания методичен подход в обучението по гимнастика създава възможности за подобряване на контрола върху действията, разширява способностите за двигателна импровизация и скъсява т. нар. дидактическа дистанция между изходното двигателно състояние и крайното, качествено изпълнение на целевото упражнение.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Аркаев, Л., Н. Сучилин. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса. - :ТПФК, № 11, 1997.

[2] Гавердовский, Ю., М. Цхведадзе. Тренировочный „витамин” гимнаста. Гимнастика. М., ФиС, № 2, 1986.

[3] Гавердовский, Ю. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика.- М.:ФиС, 2007.

[4] Кючуков, Ил. Изследване биомеханичните характеристики на двигателни действия и усъвършенстване на обучението по гимнастика. Дисертация. С., НСА, 2004.

[5] Менхин, Ю. Реализация принципа сопряженного воздействия в тренировке гимнастов. - :ТПФК, № 7, 1975.

[6] Менхин, Ю. Принцип сопряженности в тренировке гимнастов. - :ТПФК, № 9, 1985.

[7] Паукова, М. Изучение эффективности специальной двигательной подготовки юных гимнасток. - :ТПФК, № 7, 1980.

[8] Смолевский, В., Ю. Гавердовский. Спортивная гимнастика. Киев, Олимпийская литература, 1999.

[9] Фатыхов, Р. Освоение целенаправленных движений: математические начала. - :ТПФК, № 7, 1996.

За контакти:

Доц. Илия Димитров Кючуков, доктор, Катедра “Гимнастика”, НСА “Васил Левски”, София, тел.: 02-9620 458/370, e-mail: iliakiuchukov@yahoo.co.uk

Докладът е рецензиран.