

Основни параметри за качествено и ефективно провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон

Илиян Илчев

Basic parameters for quality and effective training process of badminton: Making of quality and effective educational-training process of badminton is possible when the organization is developed, when the coach knows well the character of the every person, who trains. It is necessary a higher effect of education, maximum activity of mental and physical ability of 9-11 years old badminton players. This can be achieved with different measures.

ВЪВЕДЕНИЕ

Осъществяването на качествен и ефективен учебно–тренировъчен процес по бадминтон би било възможно при подобрена организация, много добри познания за индивидуалността на всички обучаващи се от педагога–треньор. Необходимо е повишаване ефективността на обучение, максимално активизиране на умствената и физическата дейност на 9 – 11 годишните бадминтонисти, всичко това може да се постигне чрез използването на редица подходи.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Всяко отделно дете твърде своеобразно възприема, осмисля, усвоява и затвърдява материала. Ефективността на тези процеси зависи от различни фактори, като по-значими за разглеждания проблем са:

❖ Морфологичните и функционалните особености на обучаваните, като наследствени качества и нивото на физическото им развитие;

❖ Предварителният опит, знанията уменията и навиците, както и способността на детето да възприема и осмисля двигателни похвати;

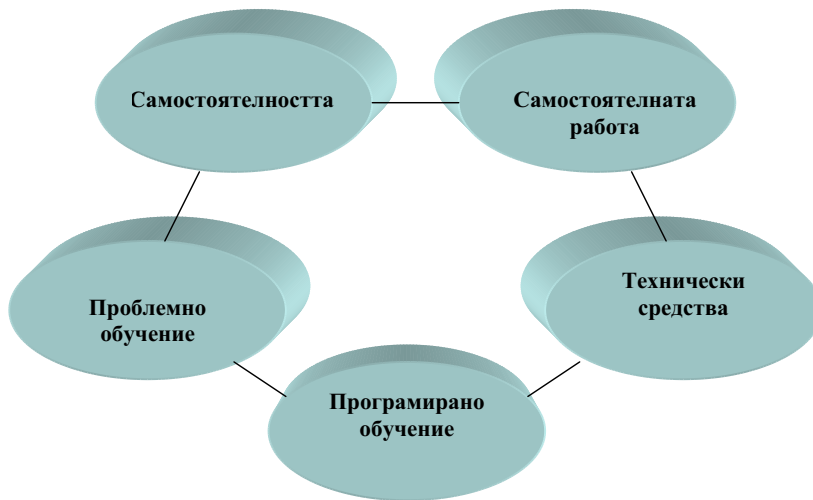
❖ Волевите качества влияят пряко върху решаването на задачите на заниманието;

❖ От съществено значение е да се познава и типа нервна система на всяко дете;

❖ Ефектът от функционалното натоварване. Обуславя се от неговата оптималност или степента на усилие, които влагат децата в съответствие с техните възможности.

Всичко това изисква приложение на **индивидуален** и **диференциран** на учебно–тренировъчния процес по бадминтон. При диференцирания подход се оформят три групи деца на 9 – 11 години с различни възможности: група на напредналите; със средни възможности (основна група); и група на изоставащите (слаба група). В бадминтона оформените групи от деца с различни възможности се разполагат на различни кортове и изпълняват двигателни задачи отговарящи на възможностите им. Педагогът–треньор има възможност да обръща повече внимание и да отделя повече време на групата изоставаща в усвояването на техниката на бадминтона. Друг вариант, който може да се прилага е смесването на напредналите с по-слабите. По този начин те се амбицират и ентузиаизират повече и по-лесно усвояват новият материал.

На фигура 1 са дадени основните параметри за ефективното провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон.



Фиг.1. Основни параметри за качествено и ефективно провеждане на учебно-тренировъчен процес по бадминтон

От съществено значение за интензификацията на тренировъчния процес е самостоятелността и активността на обучаваните.

Самостоятелността се проявява в различни направления: организационно-техническа; самостоятелност в практическите действия; самостоятелност в познавателната дейност. Нейното развитие е свързано с: нарастващата целенасоченост на подрастващите; повишената инициатива; самоконтрола; критичното и самокритично мислене; съзнанието за свобода и отговорност.

Една от най-характерните черти на самостоятелността е ясната целенасоченост на обучавания. Осъзнаването на целите на тренировъчния процес и възприемането им като собствени цели засилват активността и самостоятелността. В бадминтона основните цели са овладяване на техническите похвати до едно добро ниво и успешно представяне на състезания. Втората цел подтиква децата към по-голяма активност в заниманията. Това провокира от своя страна повече самостоятелност и инициативност.

Инициативността е свързана с непрекъснато нарастваща самокритичност от страна на децата на 9 – 10 години. Нарастването на самоконтрола е един от белезите на самостоятелност и затова той трябва да се включва все повече с възрастта и развитието на децата.

Самостоятелност в двигателното поведение на подрастващите може да се постигне, когато двигателният навик като акт на съзнанието е изграден върху психологична структура, съдържаща ориентировъчната основа, изпълнителската част и контролната част, доведени до най-високо психологично ниво.

Като се вземе за основа главната същност на обучението – неговата двустранност, самостоятелната работа може да се раздели на индивидуална самостоятелна работа, при която се формират качествата самостоятелност, творческо мислене, активност, съзнателност и други. Самостоятелна работа на група при която се формират качества като колективизъм, другарство, взаимопомощ, инициативност и други. В учебно-тренировъчния процес по бадминтон се проявява главно индивидуалната, тъй като спорта е индивидуален груповата се проявява при

работа за развиване на физическите качества използвайки се различни подвижни игри.

За осъществяването на самостоятелната работа в тренировката по бадминтон е необходимо да се развиват следните способности на децата:

- ❖ способност за самостоятелно поддържане на функционалното натоварване на високо ниво, това е необходимо за де се получи необходимия кумулативен ефект от самото натоварване;

- ❖ способност за самостоятелно усъвършенстване на техническите и двигателните възможности, това е много важно за правилното и ефективно прилагане арсеналът от удари и придвижване в корта;

- ❖ способност за саморегулиране на двигателните действия, това предполага състезателят да може да регулира двигателните си действия по интензивност, да разпределя силите си по време на игра.

Самостоятелната работа в тренировъчния процес по бадминтон се включва най-вече в подготвителната част при провеждане на разгривката, новите технически похвати се демонстрират от по-напредналите деца. Те поправят и допуснатите грешки от техните другарчета. При контролни срещи съдийските функции могат да се изпълняват от играч. В основната част на тренировъчното занимание се възлагат задачите за самата тренировка, за избор на упражненията, с които да ги реализират. В заключителната се поставя задача децата сами да подбират и изпълняват разтягащите упражнения, да съберат перата и мрежите, да правят преценка на дейността си.

Проблемното обучение е друг важен момент при осъществяването на пълноценен тренировъчен процес. По този начин се активизират познавателните възможности на децата. За тази цел е необходимо създаването на проблемни ситуации, които предизвикват интелектуално затруднение у трениращите. В резултат на осъзнаването на възникналото противоречие между изискваните и наличните знания следва затруднение, което субективно се преживява от подрастващите бадминтонисти като неизвестност, страх, учудване. Тези преживявания събуждат природния ориентировъчен рефлекс във вид на любознателност, интерес, вътрешно желание да се реши проблемът. В резултат на самостоятелни мисловни операции (сравнения, съпоставяне, опровергаване), те стигат до правилният път. Неговото откриване предизвиква чувството на радост от разбирането на новото, удовлетворение от извършената работа. По този начин усвоените знания оставят по-трайни следи в съзнанието.

Проблемна ситуация може да се създаде както при изучаването на новите упражнения от спортната игра бадминтон, така и в етапа на тяхното затвърдяване и усъвършенстване, като се използва миналият двигателен опит и знания на подрастващите. Малките бадминтонисти могат да бъдат поставени в условията на проблемна ситуация, след като имат предварително натрупани знания и двигателен опит.

Проблемните ситуации могат да възникнат при непосредственото изпълнение на двигателните действия. В този случай треньорът посочва крайната цел, а начините за нейното постигане трениращите сами намират.

В учебно-тренировъчния процес по бадминтон създаването на проблемните ситуации играе важна роля при изучаването на новите удари, когато например спортният педагог задава някаква траектория на перото (скъсяване или забиване), която обучаваният трябва да изпълни. Така той се опитва сам да стигне до правилната техника, след което се правят нужните корекции. По същия начин се прилага и при изучаването на техниката за придвижване в корта, като на малкият бадминтонист се постави задача по най-бързия начин да се премине през четирите ъгъла на корта и други.

Проблемната ситуация позволява на обучаваните да проверяват своите разсъждения и решения веднага и непосредствено в практиката. По този начин придобитите знания се превръщат в убеждения.

Проблемното обучение изисква система от проблемни ситуации, проблеми и проблемни задачи. Подборът на задачите налага да са съобразени с логиката на учебно-тренировъчния процес и главно с неговото основно съдържание.

Приложението на проблемното обучение изисква точно овладяване на методите на познавателната дейност от обучаваните. Те трябва да умеят да сравняват упражненията, да отделят главното от второстепенното въз основа на знанията си, да разпознават правилното от погрешното изпълнение, да правят самооценка и самоанализ на изпълнението на упражненията.

Необходимо е от конкретната двигателна дейност да се извлекат закономерности и тя да се превърне в акт на познание.

В процеса на усвояване на технико-тактическите похвати в бадминтона **програмираното обучение** намира приложение. Основана се на поетапното формиране на двигателните действия, програмира се цялата тренировъчна дейност.

Към основните логически компоненти за програмиране освен двигателните действия за формиране и усъвършенстване на двигателните умения и навици и знанията за техниката на изпълнението им си отнасят и двигателните действия за функционално натоварване на организма. В учебно-тренировъчния процес по бадминтон предварително се изработва за всяко тренировъчно занимание програма съобразена със индивидуалните особености на трениращите и спортно-физическата им подготовка. В нея се определят елементите от различните видове упражнения, броя на повторенията, интензивността на натоварването и др. Програмираното обучение по бадминтон се основава на теорията за поетапното формиране на двигателните навици. Осъществява се по-голяма прецизност по отношение на подбора, подредбата на двигателния материал за усвояване. Внася се по-голямо разнообразие във формите и методите. Към основните логически компоненти за програмиране освен двигателните действия необходими за бадминтона и знанията за техниката на изпълнението им се отнасят и двигателните действия за функционално натоварване на организма на 9 – 11 годишните бадминтонисти.

В учебно – тренировъчния процес по бадминтон отделните елементи от техниката се описват и илюстрират нагледно. Определят се броя на повторенията, броя на тренировъчните занимания за усвояване на определени двигателни задачи.

Използването на **технически средства** при изучаването на новите елементи от играта, както и за запознаване със същността на играта е от изключително значение. Могат да се използват нагледни средства (диапозитиви, картини), чрез тях се демонстрират важни, трудно забележими моменти и основните фази на изучаваното движение. Най-много се използват видеозаписите, а в днешно време, с напредването на технологиите се използва мултимедията. Това е подходящ начин за повишаване ефективността на тренировката и да се изследва изпълнението на основните удари, както и да се филмират движенията на добър играч и да се разглеждат на забавен каданс или на пауза. Тази информация е доста надеждна и показва слабостите и силните страни по време на играта. Често само тези кадри могат да убедят играчите, че някои от движенията им са неправилни и не съвсем изчистени.

Благодарение на тях е възможно движенията да се възпроизведат в много бавен темп и от различни ъгли, което спомага за разбирането на фините движения за правилната техника. Може да се повтарят многократно, осигурява се технически съвършена и естетически издържана демонстрация. Благодарение на направените видеозаписи на изиграни срещи се правят анализи на технико-тактическите

действия, което от своя страна дава възможност за откриване на грешките и тяхното коригиране, правят се анализи на действията на противниците и въз основа на тези анализи се изработва успешна игрова тактика с цел победа.

Задължително условие за протичане на пълноценен тренировъчен процес е всички трениращи да получат оптимално функционално натоварване. За тази цел е необходимо тренировката да има моторна плътност. Спецификата на този спорт позволява и при недостиг на кортове, по-голям брой деца могат да се разпределят на корта (повече от четири), и да изпълняват подходящите за целта упражнения.

Планирането на тренировъчния процес в спорта и в частност в бадминтона е задължително условие за постигането на трайни и високи спортни постижения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От изложеното до тук считаме, че за качественото и ефективното провеждане на учебно-тренировъчния процес по бадминтон, в дългосрочен и краткосрочен план, е нужна много добрата теоретична и практическа подготовка на спортния педагог. Необходимо е добре да се планира, организира и провежда тренировъчния процес, да се ангажира вниманието на обучаваните.

Проблемното обучение е необходимо да се прилага и в учебно-тренировъчния процес, тъй като по този начин подрастващите развиват своите интелектуални качества.

Самостоятелността повишава инициативата на децата, самоконтрола, те започват да мислят самокритично и повишават своята отговорност и инициативност.

Индивидуализацията и диференциацията, както и добрата материална база осигуряват възможност всички обучавани да получат необходимото натоварване, по-изостаналите също да участват пълноценно в учебно-тренировъчния процес и успешно да усвояват техниката и тактиката на бадминтона. За успешната професионална подготовка на студентите е от значение отношението им към учителската професия, индивидуалните им личностни черти, (потребности, интереси, мотиви, способности, особености на темперамента, характера и други).

Преходът от учебното заведение към професията зависи от добрата им предварителна методическа подготовка, която е гаранция за стабилност на знанията, лично-техническата подготовка е успешна адаптация в пряката професионална дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Момчилова, А., Теория и методика на физическото възпитание, Рс. 1999.
- [2]. Рачев К., Теория и методика на физическото възпитание, С, 1989
- [3]. Попов, Н. Проблемни ситуации в спорта, С., 1984.
- [4]. Downey, J. Children in sport. Category: Articleless. 2002

За контакти:

Илиян Илчев, докторант към катедра "Физическо възпитание и спорт",
Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: IL_@abv.bg

Докладът е рецензиран.