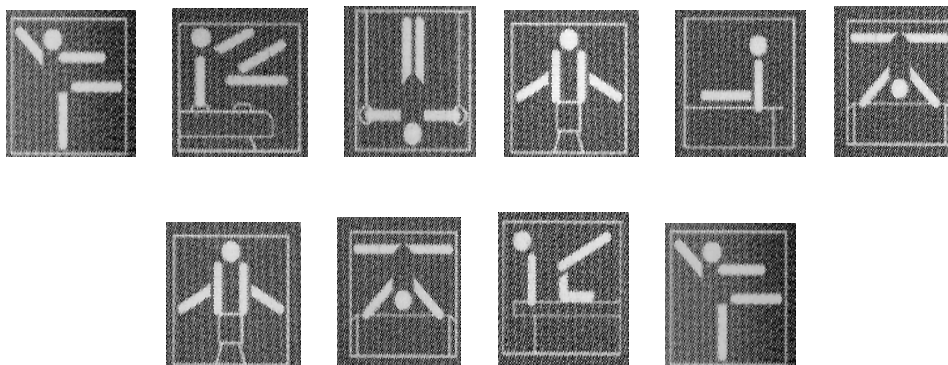


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ЧАСТЬ 4



Волгоград – 2010

**ББК 75.661
Т 338**

Рецензенты:

**д.п.н., доцент Анцыперов В.В.
к.п.н., доцент Максимова С.Ю.**

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУВПО «ВГАФК» в качестве учебного пособия

Т 338 Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная гимнастика: учебное пособие. – Ч. 4 / Чопорова Е.В., Лалаева Е.Ю., Трифонов А.Г., Малькова Л.В., Мамзин В.И.; Под общ. ред. Чопоровой Е.В. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 214 с.

Учебное пособие по учебной дисциплине «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности» по циклу СД государственного образовательного стандарта второго поколения высшего профессионального образования для студентов IV курса, специализирующихся по спортивной гимнастике по направлению 032100 «Физическая культура» и специалистов по физической культуре и спорту.

ББК 75.661

© Чопорова Е.В., Лалаева Е.Ю., Трифонов А.Г.,
Малькова Л.В., Мамзин В.И., 2010
© ФГОУВПО «ВГАФК», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
МАТЕРИАЛ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	6
Лекция 1. Основные документы планирования и учета работы по спортивной гимнастике (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	6
Вопросы для самоконтроля.....	22
Темы для самостоятельного изучения.....	23
Рекомендуемая литература.....	24
Лекция 2. Техническая подготовка гимнастов (Лалаева Е.Ю. к.п.н., доцент, Мамзин В.И. к.п.н., доцент).....	24
Вопросы для самоконтроля.....	43
Рекомендуемая литература.....	43
Лекция 3. Подготовка гимнастов как многолетний и управляемый процесс (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	45
Вопросы для самоконтроля.....	53
Рекомендуемая литература.....	55
Лекция 4. Методика тренировки гимнастов (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	56
Вопросы для самоконтроля.....	73
Рекомендуемая литература.....	73
Лекция 5. Содержание и методика психологической и тактической подготовки гимнастов (Малькова Л.В. ст. преподаватель).....	74
Вопросы для самоконтроля.....	100
Рекомендуемая литература.....	100
МАТЕРИАЛ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	102
Занятие 1. Методика контроля за уровнем физической и технической подготовленности гимнастов (Трифонов А.Г. к.п.н., доцент, Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	102
Темы для самостоятельного изучения	118
Рекомендуемая литература.....	118
Занятие 2. Типы занятий спортивной гимнастикой (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	119
Рекомендуемая литература.....	134
Занятие 3. Методика организации и судейства соревнований по гимнастике (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	135
Темы для самостоятельного изучения.....	163
Рекомендуемая литература.....	163
Занятие 4. Научно-исследовательская работа студента (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	165
Рекомендуемая литература.....	194
Занятие 5. Тренировочные нагрузки в гимнастике (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент).....	196
Рекомендуемая литература.....	207
Занятие 6. Технические средства в гимнастике (Чопорова Е.В. к.п.н., доцент, Малькова Л.В. ст. преподаватель).....	208
Рекомендуемая литература.....	214

ВВЕДЕНИЕ

Предмет «Избранный вид физкультурно-спортивной деятельности» является одной из главных дисциплин в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Целью учебной дисциплины «ИВФСД» на IV курсе является формирование специальных знаний, профессионально-педагогических умений и навыков, необходимых для решения задач физического воспитания и спортивной тренировки средствами гимнастики, непосредственно связанных с этапом специализированной подготовки и высшего спортивного мастерства гимнастов.

В результате изучения предмета «ИВФСД» студенты должны знать:

Основные документы планирования и учета работы по гимнастике.

Элементы гимнастической школы (на видах многоборья). Базовые навыки общего назначения (на видах гимнастического многоборья). Виды специализированной технической подготовки.

Методики контроля уровня физической и технической подготовленности гимнастов.

Особенности психологической подготовки в спортивной гимнастике. Методы психо- и саморегуляции в гимнастике. Особенности тактической подготовки в спортивной гимнастике и методы ее контроля.

Характеристику этапов многолетней подготовки гимнастов.

Предпосылки управления тренировочным процессом. Характеристику основных периодов тренировки гимнастов.

Методику организации и судейства соревнований по спортивной гимнастике.

Студенты должны уметь:

Составлять основные документы планирования и учета работы по гимнастике.

Определять базовые навыки общего назначения (на видах гимнастического многоборья), разрабатывать методику специализированной технической подготовки гимнастов.

Разрабатывать тесты с целью контроля уровня технической и физической подготовленности гимнастов различной квалификации.

Использовать тактические приемы, методы психо- и саморегуляции в своей практической деятельности.

Планировать тренировочную нагрузку в микро-, мезо- и макроциклах подготовки гимнастов различной квалификации

Организовывать и проводить соревнования по спортивной гимнастике.

Студенты должны приобрести следующие навыки:

Обучения гимнастическим упражнениям.

Оказания помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям.

Судейства соревнований по спортивной гимнастике.

Ведения научно-исследовательской работы.

Применять знания и умения, полученные за период обучения в вузе, в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина «ИВФСД» является базовой дисциплиной, опирающейся на знания студентов по теории и методике физической культуры, биомеханики, биохимии, педагогики, психологии, информатики, анатомии, физиологии, спортивной медицины, ЛФК.

Содержание пособия предусматривает более углубленное изучение материалов курса лекций и методических занятий для студентов физкультурных вузов, обучающихся по специальности 032100 «Физическая культура» как дневной, так и заочной формы обучения.

Пособие «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности» составлено в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования применительно к подготовке выпускников вузов физической культуры.

МАТЕРИАЛ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

ЛЕКЦИЯ 1

ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА РАБОТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

П Л А Н

1. Организационная структура подготовки гимнастов.
2. Документы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.
3. Учет и контроль результатов учебно-тренировочной работы.

I. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Планирование и учет в спортивной гимнастике направлены на упорядочение во времени всех средств и методов подготовки и сводятся к документальному оформлению как всей системы подготовки гимнастов, так и ее отдельных компонентов, вплоть до одного занятия, с целью организации оптимального управления путем внесения определенных коррективов.

Оптимальное планирование подготовки как одного гимнаста, так и коллектива относится к категории высокого профессионального мастерства тренера.

Единство системы «план-выполнение» обеспечивается средствами и формами учета и контроля. Не случайно многие документы планирования включают в себя одновременно и плановые задания, и показатели учета и контроля.

В работе с гимнастами и тренерами различают *внешнее* и *внутреннее* планирование. Документы внешнего планирования исходят от государственных организаций, носят директивный характер и имеют определяющее значение в решении вопросов, касающихся гимнастики.

На основании этих отправных документов разрабатываются внутренние планы, имеющие значение для данного коллектива и каждого спортсмена.

Руководитель коллектива (старший тренер) на основании документов всероссийского (городского, ведомственного) значения в зависимости от масштаба своей организации планирует собственный календарь соревнований, составляет положения к ним.

Национальная федерация гимнастики имеет связи с ФИЖ, имеет право предлагать и обсуждать вопросы, связанные с развитием вида спорта. Но главное — получать от ФИЖ руководящие внешние документы, определяющие планирование внутренней работы. В числе внешних документов наиболее значимы:

- правила соревнований;

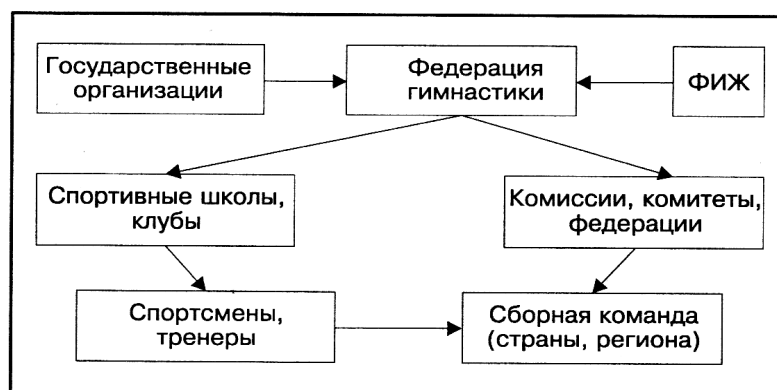
- устав ФИЖ;
- положение о соревнованиях;
- календарь соревнований.

Национальная федерация через свои технические комиссии, комитеты на основании этих документов разрабатывает:

- программу для спортивных школ;
- классификационную программу;
- внутренний календарь соревнований;
- положения о соревнованиях.

Для спортивных школ, тренеров и спортсменов, сборной команды эта документация также является внешней. На ее основе идет «внутреннее» планирование.

Рисунок 1. Схема построения подготовки гимнастов



В зависимости от периода времени, охватываемого планом, выделяют:

- **перспективное** планирование (многолетние, 4-, 2-летние планы),
- **текущее** (планы на год, цикл, этап, мезоцикл) и
- **оперативное** (планы на микроцикл, день, занятие).

II. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Основными документами планирования являются государственная программа, учебный план, развернутый рабочий план, тематизированная рабочая программа и конспект тренировочного занятия.

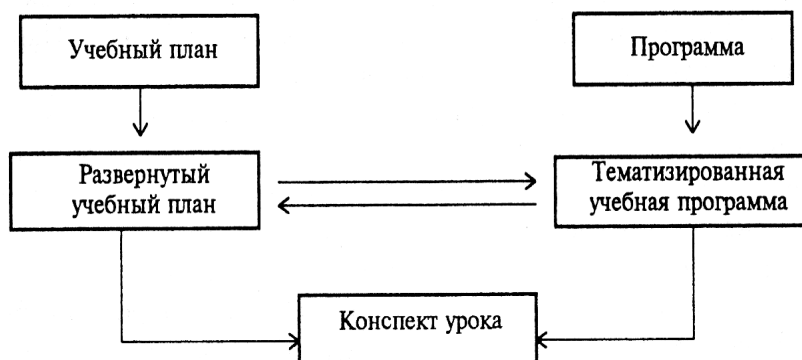
Учебный план и программа являются государственными документами, утвержденными вышестоящими организациями (Федерация гимнастики, Комитет по физической культуре), и обязательны для всех ДЮСШ. Остальные документы планирования разрабатываются тренерами исходя из спортивно-материальной базы и подготовленности занимающихся.

В **программе** содержится конкретный материал, ставятся образовательно-воспитательные задачи для каждой возрастной группы занимающихся. В объяснительной записке к программе излагаются общие требования, разрядные нормы и возрастные границы занимающихся по разрядам.

Учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и

основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий. В таблице 1 отражены данные показатели для каждого этапа и соответствующих групп подготовки.

Рисунок 2. Схема документов планирования



Распределение

времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки приведено в таблицах 2-8. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере, либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На этапе начальной подготовки в зависимости от возможностей администрации спортивной школы могут планироваться 2-3-разовые занятия в неделю. Такие варианты отражены в таблице 2. На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материала (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера).

Аналогично даны варианты планирования режима учебно-тренировочной работы в неделю с учетом возможностей организации занятий 3-5 раз в неделю в группах УТ на этапе начальной спортивной специализации, 5-6-разовых занятий - на этапе углубленной (специализированной) тренировки и 8-10-разовых - на этапе спортивного совершенствования (табл. 3-5). Как видно, значительная часть времени на всех этапах отводится учебным занятиям, на которых в связи со спецификой гимнастики осваиваются программы следующего спортивного разряда.

От этапа к этапу учитывается доля технической и специальной физической подготовки, а использование средств общей физической подготовки снижается (табл. 6).

В число самых необходимых документов, определяющих планы тренеров и гимнастов, входит годовой план-график работы спортивной школ.

Планы годовых циклов подготовки на разных этапах разрабатываются администратором или старшим тренером на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы (табл. 7 и 8) строятся на традиционном выделении в годовом цикле подготовительных, соревновательных и переходных периодов подготовки и выделении в них мезоциклов (этапов).

Типичными для *подготовительного периода* являются этапы повышения уровня общей (начальная подготовка) и специальной физической подготовленности, освоения программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом). Для *соревновательного периода* характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них. В *переходный период*, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка.

Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки строится на учете особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов (табл. 8). При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

Планы годового цикла представлены в наглядной графической форме, что позволяет отразить в масштабе времени наиболее важные события учебно-тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей (табл. 7-8). При подготовке таких документов штриховкой в цвете можно придать данным планам еще более наглядную форму.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы

Группы подготовки Данные		Группы начальной (предварительной) подготовки	Учебно-тренировочные группы		Группы спортивного совершенствования
			группы начальной спортивной специализации	группы углубленной (специализированной) подготовки	
Возраст занимающихся (лет)	М	7–8	8–9	9–12	12–15
	Ж	6–7	7–8	8–10	10–13
Год занятий		1–2	3–4	4–5	5–6
Спортивный разряд		III юн.	II юн.	II – I юн.	I взр. – КМС
Кол-во занимающихся в одной группе		До 15 чел.	8–10	6–8	4–6
Кол-во занятий в неделю		2–3	3–5	5–6	8–10
Кол-во учебных часов в неделю		2–6	6–10	15–18	24–28
Орг. формы занятий		ДЮСШ	ДЮСШ, СДЮШОР		ШВСМ, УОР

Таблица 2

Информативные показатели годичного плана на этапе начальной подготовки

Периоды подготовки	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Всего
Количество тренировочных недель ¹	32	14	6	52
Количество тренировочных дней				
1. При 2-разовых зан./нед.	64	28		92
2. При 3-разовых зан./нед.	96	42		138
Кол-во учебных часов ²				
1. При 2-разовых занятиях/в нед.	64–96	28–42		92–138
2. При 3-разовых занятиях/в нед.	96–144	42–63		138–207
Кол-во целевых занятий (%)				
Учебных	70	40	–	
Тренировочных	10	35	–	
Соревновательных	–	5	–	
Контрольных	5	5		
ОФП/СФП	10/5	5/10	40/40	
Восстановительных	–	–	20	
Количество соревнований	–	2–3		2–3

¹ Планируется учебно-тренировочная работа в течение 46 недель в условиях спортивной школы

² При продолжительности занятия 1-1,5 часа

Таблица 3

Показатели годичного плана учебно-тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации

Циклы периоды показатели	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подготов.	соревн.	перех.	подготов.	соревн.	перех.	
Кол-во тренировочных недель ¹	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Кол-во тренировочных дней							
При 3-разовых занятиях/нед.	42	18	6	48	24		138
При 5-разовых занятиях/нед.	70	30	10	80	40		230
Кол-во учебных часов ²							
При 3-разовых занятиях/нед.	84	36	12	96	48		276
При 5-разовых занятиях/нед.	140	60	20	160	80		460
Кол-во целевых занятий (%)							
Учебных	60	30	–	60	30	–	
Тренировочных	30	55	–	30	55	–	
Контрольных	5	3	–	5	3	–	
Соревновательных	–	5	–	–	5	–	
ОФП, СФП	5	5	80	5	5	80	
Восстановительных	–	2	20	–	2	20	
Кол-во соревнований	–	2–3	–	–	2–3		

¹ Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спортивной школы

² При продолжительности занятия 2 часа

Таблица 4

**Информативные показатели годичного плана
на учебно-тренировочном этапе углубленной специализированной подготовки**

Циклы периоды показатели	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
Кол-во тренировочных недель ¹	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Кол-во тренировочных дней							
При 5-разовых занятиях/нед.	70	30	10	80	40		230
При 6-разовых занятиях/нед.	84	36	12	96	48		276
Кол-во тренировочных (учебных) часов ²							
При 5-разовых занятиях/нед.	210	90	20 ³	240	120		680
При 6-разовых занятиях/нед.	252	108	24 ³	288	144		816
Кол-во целевых занятий ³							
Учебных	50	30	–	50	30	–	
Тренировочных	40	55	–	40	55	–	
Контрольных	5	5	–	5	5	–	
Соревновательных	–	5	–	–	5	–	
ОФП, СФП	5	3	80	5	3	80	
Восстановительных	–	2	20	–	2	20	
Кол-во соревнований		2–3			2–3		4–6

¹ Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спортивной школы

² При продолжительности занятия 3 часа

³ При продолжительности занятия 2 часа

Таблица 5

**Информативные показатели годовичного плана
на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования**

Циклы периоды показатели	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подготов.	соревн.	перех. ³	подготов.	соревн.	перех.	
Кол-во тренировочных недель ¹	14	6	2	16	8	6	52 (46)
Кол-во тренировочных занятий							
При 8 занятиях в нед.	112	48	10	128	64		362
При 10 занятиях в нед.	140	60	10	160	80		450
Кол-во учебных часов ²							
При 8 занятиях в нед.	308	132	20	352	176		988
При 10 занятиях в нед.	364	156	20	416	208		1164
<i>Кол-во целевых занятий (%)</i>							
Учебных	45	25	–	45	25	–	
Тренировочных	40	47	–	40	47	–	
Контрольных	5	5	–	5	5	–	
Соревновательных	–	5	–	–	5	–	
ОФП, СФП	2/8	0/15	10/70	2/8	0/15	10/70	
Восстановительных	–	3	20	–	3	20	
Кол-во соревнований	–	2–3	–	–	2–3	–	

¹ Учебно-тренировочная работа планируется в течение 46 недель в условиях спортивной школы

² При планировании 22 часов при занятиях 8 раз в неделю и 26 часов при занятиях 10 раз в неделю (одноразовое занятие в один день – 3 часа, двухразовое – 5 часов)

³ При продолжительности занятия 2 часа 5 раз в неделю

Таблица 6

Соотношение средств технической и физической подготовки (%)

Группы подготовки	Периоды и виды подготовки						
	подготовительный период			соревновательный период			переходный период
	ТП	СФП	ОФП	ТП	СФП	ОФП	ОФП, СФП
Группы начальной (предварительной) подготовки	40	40	20	40–60	40–60	10	90
Группы начальной спортивной специализации	40–50	40–50	10	60–70	30–40	5–10	90
Группы углубл. (специализированной) подготовки	50–60	20–40	5–10	70–80	20–30	3–5	90
Группы спортивного совершенствования	60–80	15–30	3–5	70–85	15–20	–	90

Таблица 7

План-схема годовичного цикла на этапе начальной подготовки

[illegible]

Таблица 8

План-схема годовичного цикла на учебно-тренировочном этапе подготовки и этапе спортивного совершенствования

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
№ недели	1–4	5–9	10–13	14–17	18–22	23–26	27–30	31–34	35–39	40–43	44–47	48–52
Цикл	1-й полугодичный цикл					2-й полугодичный цикл						
Период	Подготовительный		Соревноват.	Перех.	Подготовительный				Соревноват.	Перех.		
Содержание подготовки	Модернизация программы	Стабилизация progr.	Совершенст. progr. Уч-тие в сорев.	СФП, акт. отдых	Модернизация программы				Совершенст. progr. Уч-тие в сорев.	ФП, акт. отдых		
Централиз. подгот.												
Официальные соревнования												
Учебно-тренировочные соревнования												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Перевод уч-ся на следующий этап подгот.												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи:	1. Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда. 2. Повышение уровня СФП. 3. Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков.											

Тематизированная рабочая программа составляется на основе государственной и классификационной программ с учетом уровня подготовленности занимающихся. Она представляет собой перечень гимнастических упражнений, сгруппированных по темам, для последовательного изучения с учетом преемственности и систематичности. Упражнения в темах и темы в рабочей программе располагаются таким образом, чтобы в овладении ими с наибольшей полнотой можно было реализовать принцип постепенности и последовательности, заблаговременно и постепенно развивать способности, необходимые для овладения сложными гимнастическими упражнениями.

Развернутый учебный план составляется на относительно короткий срок – на этап подготовки (например: этап непосредственной подготовки к соревнованиям) или на микроцикл и несет в себе информацию: о количестве занятий в день, их содержание по видам многоборья, количестве элементов и комбинаций, времени на отдельные виды упражнений.

План-конспект тренировочного урока составляется на основании развернутого учебного плана и тематизированной рабочей программы. В нем подробно раскрываются задачи, содержание тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и комбинаций, а также даются методические указания к выполнению и освоению гимнастических упражнений.

Дневник тренера – это сводный документ, в котором систематически отмечаются успеваемость гимнастов, особенности хода обучения и тренировки, заметки о методике освоения новых элементов, планы и реальные результаты соревнований и т.п.

Планирование тренировки самим спортсменом сводится к составлению совместно с тренером *индивидуального плана и ведения дневника*.

Индивидуальные планы-задания для каждого гимнаста разрабатываются в начале года, где записываются задачи на год и на отдельные периоды, этапы тренировки, конкретные задания по совершенствованию физической и технической подготовленности, определяются контрольные нормативы.

Наиболее важной частью **дневника** является его часть, где спортсмен планирует освоение нового материала, отмечает результаты этой работы, фиксирует объем тренировочных нагрузок (количество элементов, комбинаций) за тренировочную неделю, на каждом снаряде. Отмечает самочувствие, вес, замечания тренера по технике выполнения гимнастических упражнений.

III. УЧЕТ И КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учет результатов учебно-тренировочной работы

В практике работы по гимнастике применяются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте занимающихся. К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра, результаты контрольных испытаний, определяющих уровень развития ведущих для гимнастики двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, прыгучести и выносливости), показатели антропометрических измерений. Все данные фиксируются в журнале или личной карточке спортсмена. По результатам предварительного учета формируются учебные группы. С помощью данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику спортивно-технического роста занимающихся.

Текущий учет предназначен для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса, состоянием здоровья, ростом спортивно-технической и физической подготовленности, развитием способностей гимнаста. Данные текущего учета позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе.

Итоговый учет проводится по завершении определенного этапа тренировочной работы. Он дает возможность объективно судить о результатах, достигнутых в совместной работе тренера и гимнаста, оценить правильность планирования, наметить перспективу дальнейшей работы.

Педагогический контроль

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является наиболее действенным видом контроля за успеваемостью гимнастов, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется практически постоянно в различных его формах. Предлагаемые ниже формы контроля позволяют более целенаправленно управлять тренировкой, добиваясь желаемых результатов в нужное время и направлены на более глубокое познание тренировочной и соревновательной деятельности.

Документы учета и контроля в работе тренера и гимнаста

При работе с любым контингентом занимающихся необходимо регулярно вести «Дневник тренера», в котором должны быть предусмотрены основные формы учета и контроля показателей учебно-тренировочного процесса. А на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в процесс планирования, учета и контроля активно включаются сами спортсмены. Формы «Дневников гимнаста» и их «Индивидуальных планов» разрабатываются и ведутся согласованно дневника тренера.

Формы дневника тренера принципиально едины для работы с мужчинами и женщинами. Несмотря на их унификацию, его форма является примерной, и тренер может творчески модифицировать отдельные его компоненты по своему усмотрению. Как правило, дневник тренера дополняется копиями индивидуальных планов гимнастов. Отдельные элементы его содержания целесообразно делать общедоступными, вывешивая их дубликаты на табло в гимнастическом зале, в частности: список группы с отметкой посещаемости занятий, расписание занятий и чередование видов многоборья, результаты соревнований. Дневник тренера является также документом отчета тренера о работе.

Для осуществления постоянного педагогического контроля результатов учебно-тренировочной и соревновательной работы рекомендуется использовать контрольные карты.

Контрольная карта освоения обязательной программы предполагает контроль сроков освоения элементов, соединений и комбинаций в целом, а также оценку качества их выполнения. Содержание программы на каждом виде многоборья записывается в соответствии с порядком их расположения в комбинации - от стартового элемента до соскока. Особенностью карты является графа «Самостоятельное выполнение», в которой фиксируются освоение элемента и факт его соединения с последующим элементом. Заполнение всего столбца соответствует освоению комбинации в целом.

Контрольная карта освоения произвольной программы (табл. 9) отличается тем, что в нее записывается индивидуальная программа каждого гимнаста в трех ее вариантах: программа, которую гимнаст уже освоил, программа для демонстрации на соревнованиях (может отличаться упрощениями или усложнениями) и программа-план освоения новых элементов с целью модернизации программы для соревнований. Корректное заполнение всех колонок контрольной карты требует знания правил соревнований. Это необходимо каждому тренеру, а также гимнасту, что можно рассматривать, как часть его теоретической подготовки.

Контрольная карта освоения опорных прыжков (табл. 10) аналогична предыдущим картам, но отражает специфику данного вида многоборья.

Педагогический контроль готовности произвольной (как и обязательной) программы осуществляется в контрольных и модельных занятиях, учебных и

контрольных соревнованиях. При этом рекомендуется использовать карту контроля готовности программы соревнований и карту контроля результатов соревнований (табл. 11). Карта готовности программы заполняется в соответствии с фактическим выполнением упражнений, а карта контроля результатов соревнований оформляется тренером перед соревнованиями и сразу после них. Это позволяет анализировать соответствие потенциальной готовности гимнаста к соревнованиям с их фактическим результатом, а также сравнивать собственный прогноз с оценками судей.

Контрольная карта специальной физической подготовки позволяет дифференцированно оценить наиболее важные физические качества, отражающие специфику гимнастики как вида спорта. В разделы основных физических качеств вписываются тестовые и индивидуальные упражнения в соответствии с их использованием на том или ином этапе подготовки гимнастов (табл. 12). Графа «Частота применения» свидетельствует о том, как распределяются средства СФП в недельном микроцикле. Графа «Модельные характеристики» дает возможность сравнивать целевые ориентиры, рекомендуемые для гимнастов данного уровня подготовленности с индивидуальными показателями спортсмена при очередном тестировании (графа «Результаты контроля»).

Таблица 9

Контрольная карта освоения произвольной программы

Ф.И.О. _____

Этап, год обучения _____

Вид многоборья _____

№	Текущая прог. (эл. и соедин.)	Т	Б	СТ	К	Прогр. соревн. (дата)	Т	Б	СТ	К
1										
2										
3										
4										
...										
Е__Д__С__В__А__					Е__Д__С__В__А__					
БО _____					БО _____					

План освоения новых элементов	Плановые даты		
	Освоения	Включения в комбинацию	Демонстрации в соревнованиях
1.			
2			
3			
4...			

Символы: Т – трудность; Б – бонус (прибавка); СТ – специальные требования;
К – композиция; БО – базовая оценка

Таблица 10

Контрольная карта освоения опорных прыжков

Название прыжка	Трудность (стартовая оценка в правилах ФИЖ)	Календарный план			Результаты контроля (сбавки, оценка)		
		начало освоения	дата самостоятельного исполнения	1-я демонстрация на соревн.	№ контроля, дата		
					1__	2__	3__
1-й прыжок							
2-й прыжок							
Другие варианты:							

Таблица 11

Карта контроля результатов соревнований

(название соревнований)				(место проведения)				(дата)					
Ф.И.О. гимнаст- тов	Оценка	Вольные упр.		Конь, Бревно		Кольца		Прыжок		Брусья		Перекла- дина	
		ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС	ПТ	ОС
1...	БО							1.	1.				
								2.	2.				
	ОО							1.	1.				
									2.	2.			
2...	БО							1.	1.				
									2.	2.			
	ОО							1.	1.				
									2.	2.			
3...	БО							1.	1.				
									2.	2.			
	ОО							1.	1.				
									2.	2.			

Условные обозначения: ПТ – план тренера; ОС – оценка судей;

БО – базовая оценка; ОО – окончательная оценка