Доклад на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям»

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий со студентами.

Тренерско-преподавательскому составу необходимо оптимизировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, использовать современные методики, позволяющие добиваться высоких результатов в короткие сроки.

В каждом конкретном случае они имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма. Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение - снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно, круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется, около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Представленная выше динамика работоспособности в течение одного занятия отражает эволюционно сложившийся характер состояний организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия.

Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для врабатываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро врабатываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

Задача вводной части - организация занимающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий с малотренированными учащимися (новичками) в подготовительную часть обычно включаются общеразвивающие упражнения, а с более тренированными - еще и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

Для более подготовленных учеников-спортсменов вместо вводной и подготовительной частей занятия проводят разминку - комплекс специально подобранных физических упражнений, которые создают условия для проявления максимальной работоспособности. Установлено, что учащиеся-спортсмены, пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала работы, а иногда и по ее окончании. Результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают известной инертностью и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость хочет проявить спортсмен, тем до более высокого уровня должна быть доведена деятельность его органов и систем. Как показывает опыт, для повышения общей работоспособности, усиления вегетативных функций, разогревания организма наиболее эффективна достаточно продолжительная, умеренной мощности работа - бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание и тому подобное, включающая в действие по возможности весь организм спортсмена. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. В практике спорта "разогревающая" работа обычно продолжается до тех пор, пока "капли пота не заблестят на лбу". Однако часто это разогревание недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии предъявляются повышенные требования. В соответствии со спецификой вида спорта подбирают несколько разогревающих упражнений (6-8), выполняемых по 10-15 раз каждое. Они должны быть сходны с теми, которые спортсмен будет делать на учебно-тренировочном занятии. Начинать надо с разогревания тех мышц, которые меньше всего участвуют в данном тренировочном занятии, в "проработке" мускулатуры следует идти от меньших мышечных групп к большим.

Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях, которые будут выполняться в основной части занятия. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышцы, в особенности антагонисты мышц, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разработка многих мышечных групп, улучшение их эластичности - важнейшее условие предупреждения травм.

"Настройка" на предстоящую деятельность осуществляется путем выполнения упражнения, сходного с первым из основной части занятия. Чем сложнее техника упражнений спортсмена, больше необходимость в настройке на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть в заключительной части разминки.

Необходимо внимательно подходить к выбору упражнений для разминки. При их неудачном выборе эффект от разминки может быть незначительным и даже отрицательным. В разминку не следует включать упражнения, требующие больших усилий. Ни в коем случае нельзя заменять в разминке плавно и постепенно нарастающую нагрузку мощной кратковременной работой. Задача разминки - возможно выше поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятия.

Главная задача основной части занятия - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости [2].

Подготовленные спортсмены, совершенствуясь в технике, очень часто увязывают это с одновременным развитием качеств. Например, спринтер в повторном беге с низкого старта развивает быстроту и одновременно совершенствуется в технике.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировочной работы к покою, как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части - работа в спокойном, равномерном темпе (например, бег). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием.

Перова А.Ч.