НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ
КАТЕДРА ЛЕКА АТЛЕТИКА
СОФИЯ 17.05.2008 Г.

ОРГАНИЗАЦИЯ НА ЗАНИМАНИЯТА СЪС СТУДЕНТИ – СПЕЦИАЛИСТИ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА, ПРИ УСВОЯВАНЕ НА МАТЕРИАЛА ПО ПЛАНИРАНЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

доц. Огнян Миладинов, доктор

ORGANIZING OF ACTIVITIES FOR STUDENTS SPECIALIZING IN TRACK AND FIELD WHEN MASTERING THE SUBJECTS OF PLANNING THE TRAINING SESSION

Assoc.prof. Ognyan Miladinov, PhD

Keywords: *planning the training session*

An effective form of organization of the student activities when mastering the subjects of planning the preparation in a jumps group is presented. This organization is tied to filling up a special planning form for a training session in the limits of one micro-cycle, developed in IAAF, and to the making of active attitude of the students in planning and analyzing of the training plans.
The main aspects of the work with the students in the time of this activities are:
- developing plans by groups (teams);
- exchanging tasks between the teams;
- examination of all plans by all students;
- defending of the training plans with evaluation and marks from the students.

Съгласно учебните планове и учебната програма за специалност „Лека атлетика“ в бакалавърската степен на обучение в НСА „Васил Левски“, в V, VI и в VII семестър се преподава материал по методика на тренировка в леката атлетика [1, 2] и се полагат основите на научноизследователската работа [3]. Учебният материал включва лекционен курс, практико-методически занимания и семинарни упражнения за тренировката в лекоатлетическите дисциплини. Материалът е разделен на отделни блокове и се преподава от преподаватели по групи дисциплини (бягане, скокове, хвърляния, многобой).

Повишаването активността на студентите по време на заниманията е условие за по-добро усвояване на материала и за затвърдяване знанията на студентите.

В настоящето изложение предлагаме схема за провеждане на семинарните упражнения по планиране на подготовката в микроциклите, която е утвърдена от Международната асоциация по лека атлетика (IAAF) при провеждане на курсове за лицензиране на треньори по лека атлетика и е приложена в специалност „Лека атлетика“ при преподаване на материала по тренировка в лекоатлетическите скокове. Семинарните упражнения се предхождат от солиден лекционен курс, в който се разглеждат основните въпроси по планиране на подготовката в многогодишен план и в годишния тренировъчен цикъл. Когато обучаемите получат необходимите знания, се пристъпва към прилагането на тези знания на практика, а именно – към съставяне на седмични планове за определен период и етап от годишния цикъл. Съставянето на сед-

мичните планове е свързано с попълването на специална бланка (**фиг. 1**), която е във формат А3 и съдържа необходимата информация за състезателя, за когото ще се планира тренировката, както и за етапа от годишния цикъл на подготовка.

4. Определяне параметрите на натоварването - обем, интензивност.

5. Определяне насочеността на тренировъчните въздействия.

6. Определяне броя на заниманията в микроцикъла.

ПЛАН НА МИКРОЦИКЪЛА

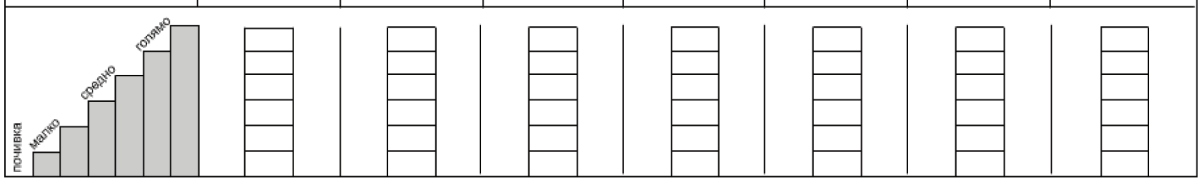
Атлет Име/№ ..... Паспортна възраст ..... години Мъж ☐ Жена ☐

Съзряване: Ранно ☐ Нормално ☐ Късно ☐ Биологична възраст: ..... години Социално развитие: ..... години

Тренировъчен стаж ..... години Многогодишен етап: ПСП ☐ НСП ☐ НСС ☐ ЗСС ☐ СУ ☐

Дисциплина /и ..... Личен резултат: ..... Резултат в предходната година: .....

ПЕРИОД	ПОДГОТВИТЕЛЕН / СЪСТЕЗАТЕЛЕН						
ЕТАП	ОБЩОПОДГОТВИТЕЛЕН / СПЕЦИАЛНОПОДГОТВЕТИЛЕН / РАННИ СЪСТЕЗАНИЯ / ОСНОВНИ СЪСТЕЗАНИЯ						
МЕЗОЦИКЪЛ	МЕЗОЦИКЪЛ №						
МИКРОЦИКЪЛ	МИКРОЦИКЪЛ №						
ДНИ	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
ДЕТАЙЛИ НА ТРЕНИРОВКАТА							
ТРЕНИРОВЪЧНА НАСОЧЕНОСТ							



Фиг. 1. Бланка за план на микроцикъла

Бланката за микроцикъла условно се състои от две части – задание и изпълнение. Заданието включва попълването на всички данни до „МИКРОЦИКЪЛ №...“ включително. Изпълнението включва попълването на останалите графи в следната последователност:

1. Определяне на натоварването по дни.

2. Определяне на насочеността на отделните занимания.

3. Разписване на тренировъчните занимания по дни.

При съставянето на тренировъчните планове трябва да се спазват следните стъпки:

1. Определяне на индивидуалните особености на спортиста.

2. Избиране на периода и етапа от годишния цикъл.

3. Определяне на съотношението между тренировъчните въздействия

7. Определяне съдържанието на заниманието.

8. Самооценка на плана с използване на оценъчен лист.

Самооценката включва отговор на следните въпроси:

1. Съответства ли съдържанието и структурата на съответния етап от многогодишната подготовк?

2. Съответства ли съдържанието на съответния период и етап от годишната подготовка?

3. Адекватна ли е степента на обема и интензивността (напрегнатостта)?

4. Достигнато ли е необходимото съотношение на натоварване и възстановяване, има ли достатъчно време за адаптация?

5. Правилно ли е дозирано натоварването за решаване на поставените задачи?

6. Съществува ли вариативност във всяко занимание и между отделните занимания?

7. Върху всички ли физически качества е оказано тренiращо въздействие?

8. Отчетено ли е взаимното влияние на натоварвания с различна насоченост?

Организацията на работата при съставянето на тренировъчните планове е такава, че преподавателят е в известна степен страничен наблюдател и неговата функция е само да определя реда и да се намесва при възникването на спорове между обучаемите. Първоначално обучаемите се разделят от преподавателя на отделни групи (бригади), състоящи се от 2-3 човека. Усвояването на материала по планирането преминава през три етапа.

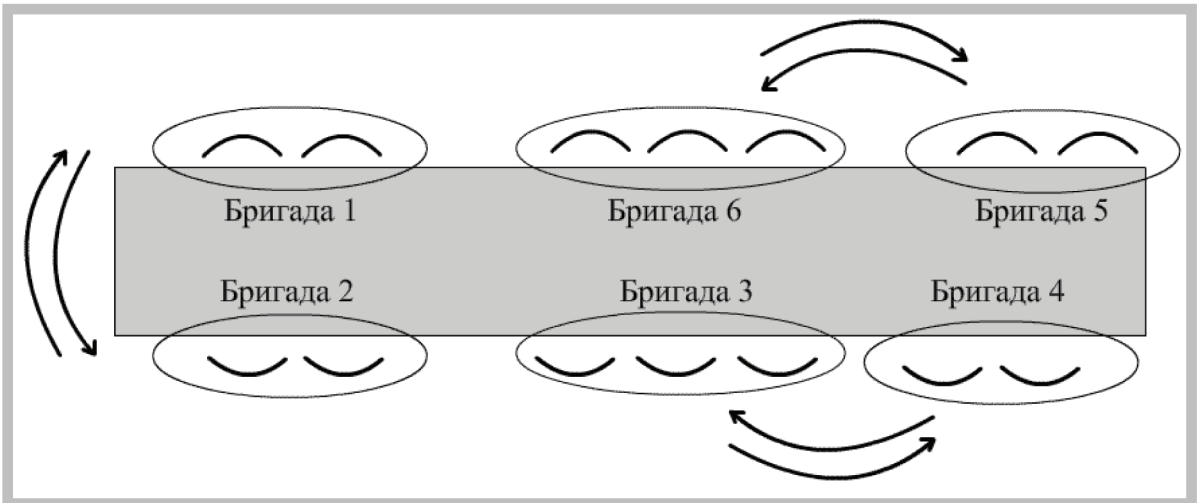
I етап. *Размяна на задания между бригадите.* Преподавателят определя коя бригада на коя да даде задание или сам дава задание на всяка бригада (**фиг. 2)**. Обучаемите имат на разположение два учебни часа за съставяне на плана. Този етап е тренировъчен. Не се обсъждат плановете. В края на заниманието се дава ново задание, което се изпълнява у дома.

II етап. *Проверка на всички планове от всички бригади.*

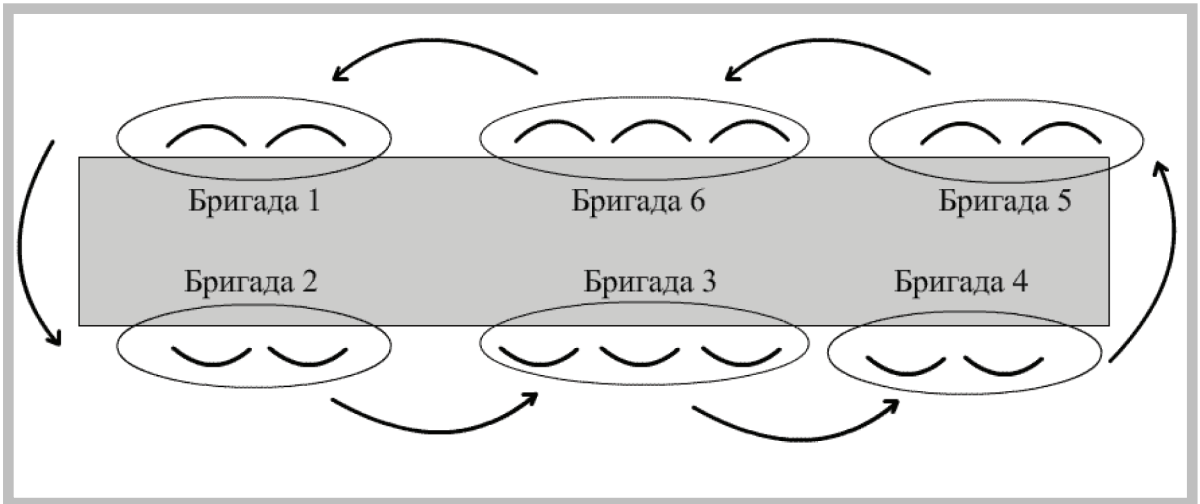
Попълнените като домашни задания бланки на микроцикъла се разглеждат от всички бригади в рамките на 5 мин, като всяка бригада се задължава да направи писмено поне една забележка на всеки проверен от нея план. По време на прочитането на забележките обучаемите нямат право да опонират и да защитава своите идеи. Всяка бригада получава листчета с отправените към разработения от нея план забележки. В края на заниманието се дава ново задание за домашна работа.

III етап. *Защита на тренировъчните планове пред аудиторията.*

В началото на заниманието по защита на плановете всички обучаеми се задължават да залепят попълнените от тях бланки на стената, така че всички да могат да ги прочетат. Преподавателят определя коя бригада ще защитава своя план, като бригадата, която е дала заданието е нейният опонент. Защитата преминава през следните стъпки:



Фиг. 2. Размяна на задания между бригадите



Фиг. 3. Проверка на плановете от всички бригади



1. Представяне на тренировъчния план в рамките на 3-4 мин.

2. Подробно разглеждане на плана от всички обучаеми в рамките на 5 мин.

3. Задаване на въпроси от аудиторията, като защитата има право на отговор. Не се разрешават реплики и спорове.

4. Мнение на аудиторията без право на отговор от защитата.

5. Мнение на опонентите без право на отговор от защитата.

6. Защита в рамките на 3-4 мин.

7. Оценка от аудиторията. Всеки един от аудиторията поставя оценка от 1 до 10 на плана на своя колега, като се оформя средна оценка на представения план.

По време на едно занимание защита могат да направят две до три бригади. За следващото занимание се дава ново задание за домашна работа, което се изпълнява от всички бригади.

Изводи

Провеждането на семинарните упражнения по планиране на тренировката по описаната организация създава условия за изключителна активност от страна на студентите. Тази активност се изразява в следното:

1. Обмяна на мнения помежду им.

2. Отправяне на голям брой конкретни запитвания към преподавателя.

3. Търсене на материали по планиране на тренировката.

4. Голяма активност при обсъждане на плановете при провеждане на защитите.

Литература

1. Лека атлетика, учебник за студентите от ВИФ, под редакцията на К. Жалов, С., 1991.
2. Легкая атлетика, учебник, М., 1989.
3. *Травин, Ю.Г., С.И. Филатов*. Организация учебно-исследовательской работыстудентов легкоатлетов, Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа, Москва, 1988.

Рецензент: доц. Апостол Славчев, доктор

