

РЕЖИМИ ЧЕРГУВАННЯ ПРАЦІ З ВІДПОЧИНКОМ І ЗАВДАННЯ ДІЇ ЯК ПЕДАГОГІЧНІ КЕРУЮЧІ ВПЛИВИ НА БЮДИНАМІЧНУ СТРУКТУРУ РУХОВОЇ ДІЇ.

Пеньковець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

В процесі фізичного виховання, особливо при підготовці висококваліфікованих спортсменів, максимум зусиль і часу витрачається на розвиток рухових навиків. Тепер, у зв'язку з загостренням спортивного суперництва, все більш гостро відчувається потреба у виборі оптимальних варіантів формування рухових навиків у спорті. Вибір найкращого варіанту створюється шляхом порівняння значень деякого показника, характеризуючого цінність того чи іншого варіанту. Такі показники називаються критеріями. Знаючи ці критерії можна встановити ті параметри системи які підлягають оптимізації. При вирішенні проблеми оптимальності формування рухового навичка в спорті виникають три завдання: вибір і визначення мети; узгодження мети з існуючими можливостями; реалізація способу досягнення мети /Цыпкин Л.З.,1976/. Рухові навички людини характеризуються тим, що в них поєднуються два роди умовних реакцій. З однієї сторони, через першу і другу сигнальні системи встановлюються тимчасові зв'язки між ранніми і індіферентними для спортсмена подразниками і наступною діяльністю (сенсорні умовні реакції), а з другої сторони – виробляються нові (яких не було до цього часу у руховому фонді людини). При створенні спортивних і інших рухових навиків у людині, особливо велике значення мають тимчасові зв'язки вищих порядків. Наявність міцно закріплених навиків в деяких випадках не тільки не сприяє, а навіть перешкоджає формуванню рухового навичку. Це спостерігається тоді, коли структура нового рухового акту пов'язана з переробкою міцно закріпленого старого навичку.

Під час вироблення нових рухових навиків у учня необхідно викликати інтерес до виконання даного руху. Якщо він відноситься до цього без інтересу, виконує потрібні рухи часто механічно, не прагнучи досягти високого результату, то необхідний руховий навик виробляється з трудом і дуже повільно.

І навпаки, якщо у учня вчитель викликав інтерес до заняття, наприклад, шляхом включення ігрових елементів, елементів змагань, чи ставлячи перед учнем конкретну мету, то вироблення потрібного рухового навичку проходить на багато швидше. Із цих прикладів видно, що умовою вироблення умовних рефлексів, а значить і рухового навичку, являється достатній рівень збуджуваності тих відділів центральної нервової системи, які приймають участь у виконанні даної рухової дії. Необхідність достатнього рівня збуджуваності нервової системи підтверджується тим, що вранці, коли ще не повністю пройшло сонне гальмування, створення нових рухових навичок і удосконалення спортивної техніки даються дуже важко. Тому кваліфіковані спортсмени важливе тренування проводять не рано вранці, а ближче до обіду. Фактором який підвищує збудливість центральної нервової системи, являється також включення розминки в підготовчій частині уроку. Лише тоді, коли організм добре втягнеться в роботу, формування нових рухових навичок і удосконалення спортивної техніки здійснюється з великою легкістю/1/.

Утворення рухового навичку можна умовно розділити на кілька фаз, умовно тому, що не можна точно визначити де закінчується одна фаза і починається друга. Самий початок утворення рухового навичку характеризується явищем генералізації (узагальнення). Це можна спостерігати на самому початку навчання новому руху. Коли, наприклад, школяра вперше навчають стрибкам у висоту, то марно звертати його увагу на варіанти способів стрибка. Він буде лише сприймати узагальнене завдання – перестрибнути через планку/2/. В наступній фазі, яка характеризується утворенням диференційного гальмування, концентрацією збудження, невизначені, невиразні рухові відчуття становляться все більш тонкими. В результаті чого утворюється динамічний стереотип. Ще І.П. Павлов підкреслював високу економічність такого роду стереотипу, що полегшує роботу нервових клітин. В.С. Фарфель писав, що в спорті часто можна спостерігати яскраві прояви подібних стереотипів, які перетворюються в ланцюжковий рефлекс. Добре, наприклад, відомо, що достатньо приступити до

виконання першого елемента вивчаємої справи, як вся послідовна комбінація легко відтворюється.

Добре закріплений руховий навик проходить стадію автоматизації, це такий стан рухового навичку для здійснення якого не потрібно зосереджувати увагу. Дякуючи автоматизації навичку свідомість спортсмена може бути направлена не на деталі утворення цього навичку, а на інші завдання спортивної дії. Так біатлоніст, який досяг високого ступеня автоматизації руху, думає під час підготовки до стрільби не про те, в якій технічній послідовності це треба робити, як тримати гвинтівку, як правильно прийняти положення для стрільби, щоб влучити в ціль, скільки на вирішення виникаючих під час гонки тактичних завдань. Різноманітність цих завдань також велика.

Може знадобитися швидке виконання руху чи точність руху у відповідності з заданим зразком і інше. Щоб оцінити якість виконання завдання, необхідно визначити на скільки відповідає фактичне виконання рухів до потрібного результату. Для цього необхідно вивчити не тільки спосіб виконання дії, але і результат вирішення рухового завдання. Порівняння рухів з їх результатами дозволяє знайти рухи найбільш раціональні для вирішення поставленого завдання /Донской Д.Д., 1971/.

Формування ефективної і економічної техніки пересування на лижах, стрільби із положень “лежачи” і “стоячи” залежить від багатьох факторів – рівня функціональної і фізичної підготовленості, рухової обдарованості, швидкості мислення і т.ін. Якщо спортсмен багато часу приділяє повільному пересуванню на лижах, тривалий час перебуває на вогневому рубежі, то і техніка його пристосовується до цих швидкостей. Іншими словами, формування техніки не можливо розглядати окремо від рівня функціонування біологічних систем організму /3/.

Найбільш ефективними методами підготовки спортсменів являються такі, які по своїй структурі (характеру, об’єму, інтенсивності) наближені до змагальних умов і потребують від спортсменів мобілізації функцій нервово-м’язової, серцево-судинної і дихальної систем / В.Кузин/.

Дослідження показали, що побудова тренувального процесу по варіативно-ритмічному варіанту з включенням навантажень, близьких до змагальних, забезпечують більш високий рівень спортивних результатів у порівнянні з хвилеподібним варіантом. А для змагального періоду оптимальним являється послідовне чергування у мезоциклах вправ швидко-силового характеру і засобів загальної фізичної підготовки /4/.

Вперше завдання дії застосував у 1966 році М.А. Берштейн, який проаналізував на чому базується формування рухової дії і з'ясував, що кожен акт який має значення, представляє собою вирішення певного завдання дії. Але завдання дії, іншими словами, результат який організм намагається досягти, але не що інше, що повинно статися, але чого ще немає. Таким чином, завдання дії є закодоване так чи інакше у головному мозку відображення чи модель потрібного майбутнього.

Необхідність свідомого управління елементами техніки рухів показана (А.Ц. Пуни, В.С. Фарфелем, Н.Г. Озолиным, В.М. Дьячковым). Вплив завдань дії на різні сторони рухової діяльності людини розглядаються: з позиції настанови, як готовність до дії; з позиції побудови рухів і управління ними; з позиції рухових настанов; з позиції управління руховою дією; з позиції впливу завдань дії на параметри рухової координації і їх співвідношення.

Досліджено, що термінова кількісна інформація про часові і просторові параметри рухів спортсмена сприяє процесу удосконалення здібності свідомо управляти своїми рухами. В учбово-тренувальному процесі, при удосконаленні рухових навиків, важливе місце займає якість вирішення рухових завдань які залежать, як від направленості завдань дії, так і від функціонального стану систем організму.

Одним із факторів діяльності, обумовлюючих характер процесу адаптації систем організму і організму в цілому, являється режим чергування праці з відпочинком. Встановлення оптимального режиму чергування праці з відпочинком являється важливою умовою досягнення ефективності спортивного тренування, як один із засобів управління і вибіркової дії при розвитку

необхідних рухових якостей і формуванні рухових навиків. Як показали дослідження, чотири стадії відпочинку після роботи високої інтенсивності, спостерігаються не тільки після окремих вправ, але і тренувальних занять. Відомо, що частота серцевих скорочень широко використовується в якості критерію для встановлення тривалості відпочинку між повтореннями вправ у тренувальному уроці. Зміна ЧСС носить індивідуальний характер і тому доцільно користуватися фазами її відновлення. При повторенні роботи в кінці фази – бистрого, початок фази уповільненого зниження ЧСС, працездатність збільшувалась при виконанні кожного наступного повторення, а при повторенні роботи в кінці фази уповільненого зниження ЧСС працездатність при кожному повторенні була меншою, чим у першому виконанні. В обох серіях ЧСС протягом всього дослідження поступово збільшувалась, як перед початком, так і після виконання вправи. Таким чином, режими являються засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму. Моделювання тренувальних занять з застосуванням різних режимів: “А”, “В”, “Д” дозволяє цілеспрямовано впливати на різні системи організму спортсмена, підвищуючи тим самим ефективність тренувального процесу/5/.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вахрушкин О.М. – Методика совершенствования технического мастерства биатлонистов. – сб.: Материалы III научно-методической конференции; Смоленск, 1970, С. 66-75.
2. Огиенко Н.Н., Петровский В.В.- Адаптация человека к различным моделям педагогического воздействия. – Львов, 1981., С. 105-107.
3. Сиваков В. Совершенствование технического мастерства высококвалифицированных биатлонистов. Сб. Лыжный спорт, М., ФиС., Вып. – 1., 1977, С. 12-14.
4. Иванова Л.С. – Значение меры вариативности в тренировочном процессе. Теория и практика физ.культ. 1972, № 11 С. 13-17.
5. Огиенко Н.Н., Петровский В.В. – Влияние чередования упражнений с отдыхом на изменение некоторых биокинематических параметров последних шагов разбега в тренировочном уроке прыгунов в высоту. – В кн.: Основы и методы спортивной ориентации и отбора в отдельных видах спорта. Тезисы докладов Всесоюзного симпозиума. Ч- 2 ВНИИФК, М., Комитет по физ.культ. и спорту при СМ СССР, 1978, С. 234-241.