

ВПЛИВ ЗАДАЧ ДІЇ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У статті розглядається проблема пошуку ефективної системи управління процесом формування рухових навичок, представлено дані впливу задач дії різного спрямування на ефективність навчання руховим діям у художній гімнастиці.

Ключові слова: *художня гімнастика, навчання, задачі дії.*

Вступ. Проблемою роботи є пошук шляхів підвищення технічної підготовленості гімнасток-художниць.

Проблема управління рухами завжди була актуальною, не зважаючи на те, що у цьому напрямку досліджень людство накопичило досить вагомий досвід (І. Сеченов, М. Бернштейн, В. Фарфель, Е. Флейшман, Д. Донський, П. Анохін, В. Платонов, О. Ровний, В. Озеров та інші). Механістичний підхід до розгляду питання управління рухами не є дієвим, адже управління рухами відбувається за психологічними законами (А. Ровний).

Традиційно процес навчання фізичним вправам відбувається за рахунок багаторазового повторення при суб'єктивній інформації, корекції тренера методом проб та помилок. Практика показує, що такий підхід не є ефективним, дуже часто таке тренування приводить до дегенерації навички. Стандартне, стереотипне повторення одного і того ж руху, в одних і тих самих умовах призводить до того, що основні управляючі дії стають автоматизованими і виходять з підсвідомого контролю, а допоміжні програми, які підтримують варіативність руху, різко слабшають та губляться (В. Смолевський, Ю. Гвердовський), процес навчання стає монотонним і притуплює увагу учнів (В. Гончаров, Є. Ільїн). Все це призводить до збоїв та поганого управління рухами. Тому існує проблема пошуку організаційно продуманої системи навчання руховим діям, зміст якої повинен мати гнучкий підхід до вирішення даної проблеми.

Задачі дії є одним з основних методичних прийомів навчання та удосконалювання рухових навичок і відносяться до вербального методу, за їх допомогою формуються установки як цілісні психофізіологічні стани попередньої готовності організму до майбутньої поведінки [1]. Застосування задач дії різного спрямування, на наш погляд, дозволять

скоротити строки навчання та покращити рівень технічної підготовленості гімнасток-художниць.

Метою дослідження є визначення впливу задач дії різного спрямування на ефективність навчання руховим діям у художній гімнастиці.

Результати досліджень та їх обговорення. Активна роль установки в житті людини відмічається в роботах багатьох авторів з фізіології і психології. З одного боку, установка розглядається з позицій впрацьовування (М. Виноградов, М. Лейник, Г. Леман та інші), з іншого – "як готовність суб'єкта до певної діяльності" (Д. Узнадзе). В цілому "установка на роботу" розуміється як зміни, які відбуваються в організмі на початку роботи [2]. В психології під терміном "установка" розуміється стан, котрий можливо охарактеризувати як спрямованість, готовність людини до певної діяльності [4].

І. Бжалава визначає установку на рішення конкретної ситуаційної задачі як цілісний стан людини, котрий виражається в готовності до виконання певних дій у зв'язку з попереднім налаштуванням сенсорних і моторних процесів.

Рухова установка має велике значення в удосконалюванні рухової діяльності спортсмена і являється важливим компонентом високої технічної майстерності. Різні її форми активно проявляються в руховій діяльності і впливають на її параметри та технічні характеристики [2].

Варіативність установки (задач дії) впливає на досягнення точності координації рухів, що визначає результативність багатьох спортивних дій [3]. Задача дії – це модель майбутньої поведінки, дії в цілому, створена в свідомості спортсмена. Ціль тренувального заняття – досягнення ідеально-точного відтворення задачі дії в матеріалі живих рухів.

В наших дослідженнях у навчально-тренувальний процес гімнасток-художниць при навчанні руховим діям було впроваджено застосування задач дії різного спрямування за біодинамічною структурою. Гімнастки вивчали нову комбінацію з елементів – кидок обруча, два перекиди, ловля обруча ногами. Гімнасткам давались чіткі установки на виконання дії, що вивчалась: "на швидкість викання дії", "на силу кидка", "на точність ловлі". Гімнастки повторювали дану комбінацію по 10 разів при кожній з задач дії, нами підраховувалась кількість точних ловель предмету. Задачі дії дійсно по-різному вплинули на якість виконання вправи, яка вивчалась (рис. 1).

У наших дослідженнях найкраща якість виконання елемента, який вивчався, спостерігається при задачі дії на швидкість і становить 78 %, найгірша якість спостерігається при задачі дії на силу кидка і складає 66 %. Різниця між якістю виконання при вирішенні даних задач становить 12 % ($p < 0,05$). Якість виконання вправи при задачі дії та точність виконання ловлі складає 70,6%, це на 4,6 % краще, ніж при

задачі дії на силу виконання кидка предмету ($p>0,05$) та на 7,4 % менше ніж при задачі на швидкість виконання ($p>0,05$).

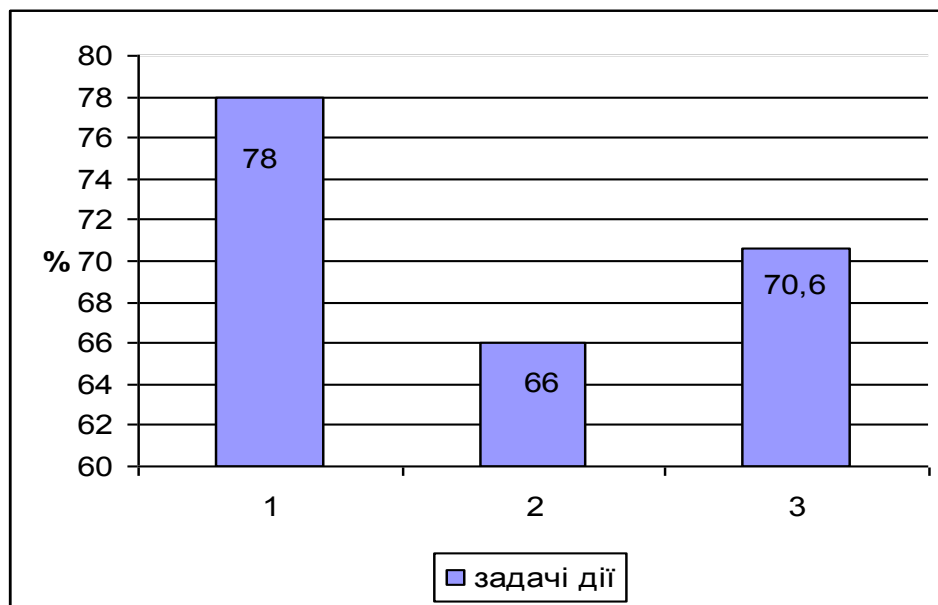


Рис. 1 Зміна точності виконання комбінації елементів під час застосування різних задач дії (у %)

Примітка: 1 – задача дії на "швидкість" виконання вправи; 2 – задача дії на силу кидка предмету; 3 – задача дії на точність виконання ловлі предмету.

Таким чином, "ключ" до ефективного виконання вправи, що вивчається, є в руховій установці не на силу, а на швидкість виконання вправи. Цільова установка на максимально швидке виконання вправи, що вивчається, забезпечує ефективний режим м'язової діяльності: концентрацію зусиль в часі, синхронізацію роботи окремих ланцюгів рухового апарату. Формування ритмічної структури і включення її в тренувальний процес, як частини удосконалювання технічної майстерності спортсмена, дозволяє автоматизувати навичку із забезпеченням високої точності виконання, як окремих рухів, так і цілісної дії [3].

Висновки. Визначено, що установка спортсмена є психорегулюючим, організаційним і спрямовуючим діяльність фактором. Впровадження програмування у навчання руховим діям з урахуванням задач дії, які формують певні установки, дозволяє створювати оптимальні умови для управління рухами (задача дії на швидкість виконання вправи більше вплинула на точність виконання ловлі предмету в художній гімнастиці, ніж задача дії на силу кидка, різниця становить 12 % ($p<0,05$) та на 7,4 % при задачі на точність виконання ловлі предмету ($p>0,05$)).

Використані джерела

1. Бжалава И. Т. Установка и поведение / И. Т. Бжалава. – М. : Знание, 1968. – 48 с.
2. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
3. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
4. Узнадзе Д. Н. Основные положения теории установки : труды / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1977. – 326 с.

Лысенко Л.Л., Осаревич А.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАДАЧ ДЕЙСТВИЯ РАЗНОГО НАПРАВЛЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

В статье рассматривается проблема поиска эффективной системы управления процессом формирования двигательных навыков, представлены данные влияния задач действия различной направленности на эффективность обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, обучение, задачи действия.

Lysenko L.L., Osarevych A.A.

INFLUENCE OF THE MULTIDIRECTIONAL TASK SETS ON THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL ACTION TRAININGS IN THE SPHERE OF RHYTHMIC GYMNASTICS

The article considers the problems of the search of effective control system of the athletic skill formation process, presents data on the influence of the multidirectional task sets on the effectiveness of the physical actions training in the sphere of rhythmic gymnastics.

Key words: rhythmic gymnastics, training, task set.

Стаття надійшла до редакції 12.02.2015 р.