

ЗАВДАННЯ ДІЇ І РЕЖИМИ ЧЕРГУВАННЯ ПРАЦІ З ВІДПОЧИНКОМ ЯК РЕГУЛЮЄМІ ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО УРОКУ

Власенко С.О., Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Необхідність свідомого управління елементами техніки рухів показана А.І.Пуні (1996), В.С.Фарфелем (1975), М.Г.Озоліним (1992), В.М.Дячковим (1972) та іншими.

Вплив завдань дії на різні сторони рухової діяльності людини розглядався багатьма авторами: з позиції установки як готовності до дії, з позиції побудови рухів і управління ними, з позиції рухових установок, з позиції управління руховими діями і з позиції впливу завдань дії на параметри рухової координації та їх співвідношення. Встановлено, що термінова кількісна інформація про часові та просторові параметри рухів сприяє прискоренню процесу вдосконалення здатності спортсмена свідомо управляти своїми рухами. В навчально-тренувальному процесі при вдосконаленні рухових навичок і розвитку спеціальної працездатності важливе місце займає якісне вирішення

рухових завдань, що залежать як від направленості завдань дії, так і від функціонального стану систем організму [4].

Завдання дії, як другосигнальний подразник, часто називають установкою, що, на наш погляд, не одне і те ж. Під установкою розуміється визначена передготовність організму вираженого цілісним психофізіологічним станом [2]. Установка утримує рішення завдання до того, коли почнеться її реалізація. Тому в оформленні відповідної реакції організму приймає участь не тільки зовнішній стимул (наприклад, управляюча команда), але й установка, рухове завдання [1].

Рухова установка, а також вузькі й часткові завдання дії, мабуть, відображають педагогічний підхід до уявлень установки та завдань дії, хоч і не відповідають їх дійсному змісту, не відображають свої особливості.

Деякі автори вважають, що вузькі й часткові завдання дії пов'язані з глибоким осмисленням і зосередженням зусиль при виконанні окремих елементів рухових дій, що вивчаються, а постановка їх перед спортсменом створює ідеомоторне уявлення про окремі елементи рухової діяльності. З допомогою педагогічного методу "завдання дії" можна орієнтувати хід смислового процесу, активізувати свідомий контроль за власними вправами.

Таким чином, зміст поняття завдань дії не слід ототожнювати з указаними вище поняттями, а необхідно розглядати в залежності від системи управління.

Якщо розглядати цей процес у системі управління "тренер – спортсмен", тобто при впливі цільової словесної інформації зовні на рівень регуляції змістової програми поведінки, не можна стверджувати адекватність заданої тренером моделі поведінки з прийнятою та виробленою, а тим більше виконуваною спортсменом дії.

Тоді словесні вказівки тренера будуть носити характер завдань дії. Очевидно, зміст завдань дії в педагогічному плані не буде розходитися з її чисто фізіологічним змістом. Звідси, під завданням дії в педагогічному плані ми будемо розуміти образ моделі майбутньої поведінки, яка включає мету дії.

Завдання дії може привести як до створення установки організму, так і виникати або формуватися під впливом оформлення підсвідомої установки, наприклад, в процесі роботи [3]. При цьому слід враховувати, що завдання і програма не одне й те ж. Так Л.В.Чхаїдзе [6] і виділяє функції задавання та програмування.

Таким чином, завдання дії в практиці спорту носять характер методичних цільових вказівок у вигляді управляючих команд. Завдання дії є одним із основних засобів навчання й удосконалення рухових навичок і відносяться до загального методу навчання – методу слова. Завдання дії надають суттєвий вплив на параметри рухової діяльності та кінцевий результат.

Одним із факторів діяльності, що зумовлюють характер процесу адаптації систем організму і організму в цілому, є режим чергування праці з відпочинком [5].

Вивченням раціонального чергування вправ з відпочинком у різних видах спорту займалися багато авторів, які показали вплив різних режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії на розвиток якісних показників м'язової працездатності (сили, швидкості, витривалості). Значення режимів в управлінні співвідношенням рівня активності окремих систем організму, вплив їх на окремі зміни функціональних здібностей організму спортсмена, зміну

спеціальної працездатності тощо.

У працях ряду авторів показано, що однією з фізіологічних основ раціональної фізичної праці й відпочинку є фазовість відновлювальних процесів і типів змін працездатності. Так, М.В.Лейник [3] встановив у лабораторних умовах, що зразу після роботи можна спостерігати чотири фази зміни працездатності: відновлення, надвідновлення, до робочого і зниженого збудження. Перша фаза характеризується зменшенням всіх показників працездатності, друга – підвищеним рівнем швидкості рухів і м'язової сили, але зниженим рівнем витривалості. У третій фазі всі показники дещо перевищують висхідний рівень. У четвертій фазі витривалість знаходиться вище, а м'язова сила і швидкість – нижче висхідного рівня. Паралельно він виділив шість типів зміни працездатності, які умовно позначив "А", "Б", "В", "Г", "Д", "Е" і назвав їх режимами. Таким чином, режим – це регламентоване чергування діяльності та спокою, і визначається він тим, на яку із фаз відновлення працездатності припадає наступне виконання вправи. У спортивній теорії і практиці використовуються в основному три режими чергування вправ з відпочинком: "А", "В", "Д".

Режим "А" – виконання вправи починається у першій фазі відновлення (скорочений інтервал відпочинку) – приводить до зниження рівня працездатності й використовується для розвитку витривалості.

Режим "В" – виконання вправи починається у другій фазі відновлення (повний інтервал відпочинку) – приводить до підвищення рівня працездатності й використовується для розвитку швидкості й сили.

Режим "Д" – виконання вправи починається у третій фазі відновлення (подовжений інтервал відпочинку) – приводить до утримання рівня працездатності й використовується для підтримання досягнутого рівня тренуваності й удосконалення техніки.

У дослідженнях на рівні цілісного організму було показано наявність чотирьох стадій відпочинку після стомлюючих вправ [5] і специфічний характер фази зниження працездатності при нестомлюючих вправах, що дозволило використовувати стадії після робочого відпочинку для побудови необхідних режимів у тренувальних уроках.

Разом з тим для побудови режимів можна використовувати і середні часові інтервали відпочинку після конкретних вправ у зв'язку з тим, що стадії відпочинку не мають чітких граничних меж і повільно переходять одна у другу.

Дослідження, проведені В.В.Петровським [5] показують, що вибір того чи іншого режиму чергування навантажень і відпочинку надає можливість цілеспрямовано впливати на розвиток необхідних рухових якостей у спорті.

Результати наших досліджень вперше показали вплив чергування вправ з відпочинком в уроці на зміну якісних сторін рухової діяльності, а також обумовлену цими змінами спеціальну працездатність лижників-гонщиків.

Визначена особливість впливу завдань дії на формування параметрів техніки та динаміку спеціальної працездатності лижників-гонщиків.

Виявлені особливості термінової та кумулятивної адаптації організму спортсменів до моделей тренувальних уроків і завдань дії.

Запропоновані практичні рекомендації по використанню моделей тренувальних уроків і завдань дії для розвитку спеціальної працездатності лижників-гонщиків можуть бути використані тренером на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Література

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. –

—

- М.: Медицина, 1996. – 349 с.
2. Бжсалава М.Т. Установка и поведение. – М.: Знание, 1978. – 48 с.
3. Лейник М.В. К изучению о физиологических основах рационального режима труда и отдыха. – К.: Медгиз, 1951. – 30 с.
4. Огиенко Н.Н., Петровский В.В. и др. Адаптация движений спортсменов в различных условиях деятельности // Проблемы биомеханики спорта: Тез. докл. науч. работ. – Каменец-Подольский гос. пединститут. – 1981. – С.86.
5. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
6. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями. – М.: ФиС, 1970. – 136 с.