

УДК 796.015.2

ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Галина ЧОРНЕНЬКА

Львівський державний університет фізичної культури

У статті за допомогою анкетування досвідчених викладачів-тренерів визначено найкращий час для проведення навчально-тренувальних занять – 10-12 год. та 16-19 год. (54 %). Встановлено високий рівень впливу на ефективність навчально-тренувальних занять таких чинників: динаміки самопочуття спортсмена, зміни фізичної працездатності, добової періодики функціональних показників стану організму, зміни здатності учня оволодівати новими руховими діями, кривої здатності учнів оцінювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, періодика розумової працездатності, зміна варіативності рухів (від 21 % до 45 % респондентів).

Ключові слова: добовий ритм, добова динаміка, режим дня, фізична працездатність, розумова працездатність.

Постановка проблеми. З джерел наукової літератури [6] відомо, що час проведення навчально-тренувальних занять відіграє важливу роль в досягненні спортивного результату. Роботи видатних вчених в галузі хронобіології свідчать про те, що питання ритму процесів, які відбуваються в організмі людини, недостатньо вивчені.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В навчально-тренувальному процесі студентів-спортсменів не враховуються особливості побудови режиму дня [1] з урахуванням добових ритмів фізичної та розумової працездатності, що не дозволяє досягнути оптимальних результатів у навчанні та спорті.

Ще Павловим І.П. встановлено, що здатність відчувати час тісно пов'язана з можливістю виробляти умовний рефлекс на час, тобто локалізація центральних механізмів "біологічного" годинника знаходиться в корі великих півкуль [2, 3, 4].

За останні роки збільшився обсяг робіт, що присвячені вивченню впливу біоритмологічних коливань на процеси сприйняття нового матеріалу, довготривале його збереження в пам'яті, а також підвищенню результативності в навчанні, в праці, в спорті [1, 6] тощо.

Мета роботи – вивчити ефективність навчально-тренувальних занять.

Завдання роботи:

1. Визначити найкращий час проведення навчально-тренувальних занять.
2. Визначити чинники, що впливають на ефективність навчально-тренувальних занять.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення знань викладачів-тренерів у сфері біологічних ритмів фізичної та розумової працездатності, а також їх впливу на процес навчання техніки фізичних вправ, оволодіння новими вправами було проведено анкетування. Ми розробили анкету, яка включала 17 запитань.

Анкета анонімна і складалася із вступу, в якому визначалася тема, мета, завдання та назва закладу, який його проводить, з вказівками щодо процедури заповнення анкети та використанням результатів анкетування з науковою метою.

Питання анкети розподілені на різні типи: відкриті, закриті, напівзакриті. Закриті питання носили альтернативний та безальтернативний характер.

Результати дослідження. Респондентами, що відповідали на питання анкети, були викладачі-тренери переважно Львова і Львівської області (в тому числі ЛДУФК, ЛУФК), а

також різних регіонів України. Вони представляли 24 види спорту. З яких: циклічні види – 4, швидкісно-силові – 2, складно координаційні – 3, ігрові види – 8, двобої – 7, а також гирьовий спорт [5, с. 6]. Всього опитано – 100 чоловік, з них представляли легку атлетику – 50 чоловік.

В результаті анкетування встановлено, що в ньому брало участь 76 % чоловіків та 24 % жінок. Стаж роботи респондентів коливався в межах: до 5 років – 11 %, від 6 до 10 років – 10 %, від 11 до 20 років – 28 %, від 21 до 30 років – 19 %, більше 30 років – 31 %.

Вік респондентів такий: до 25 років – 5 %, 26–35 років – 18 %, 36–45 років – 24 %, 46–60 років – 33 %, більше 60 років – 20 %. Отже, більшість респондентів – це досвідчені тренери з великим стажем роботи.

Встановлено, що тренери працюють з учнями різних закладів освіти: загальноосвітніх шкіл – 35 %, коледжів – 7 %, вищих закладів освіти – 75 %. Серед тих, яких додатково вказали респонденти були: ветерани, команда вищої ліги, дошкільнята, старші 25 років, інваліди. Рівень спортивної кваліфікації спортсменів: новачки – 39 %, III – II розряд – 55 %, I розряд – КМС – 58 %, МС – 29 %.

Про час проведення навчально-тренувальних занять з учнями респонденти відповіли наступне: 8 година – 0 %, 9 год. – 7 %, 10 та 11 год. – по 17 %, 12 год. – 14 %, 13 год. – 7 %, 14 год. – 5 %, 15 год. – 47 %, 16 год. – 64 %, 17 год. – 75 %, 18 год. – 47 %, 19 год. – 27 %, 20 год. – 6 %, 21 год. – 1 %. Отже, більшість тренерів тренує о 17 год., 69 % респондентів проводить тренування двічі на день.

На питання про найбільш раціональний час дня для тренування, лише 2 % респондентів вважають час несуттєвим фактором, а 9 % – було важко відповісти. Серед інших найпоширенішим був час з 16 до 20 год. (46 %), з 8 до 15 год. (31 %); двічі на день (8–12 і 16–19 год.) – 10 %, час обіду обрали (14–16 год.) лише 2 %. Дублюючим було питання про можливість призначати час для тренувань 54 % респондентів обрали 10–12 год. і 16–19 год.; решта (46 %) розподілилися наступним чином: 8–9 год. (9 %), 13–15 год. (32 %) та 20–21 год. (5 %).

На думку опитаних фахівців, ранкові та вечірні навчально-тренувальні заняття відрізняються: за інтенсивністю – 52 %, за спрямованістю на розвиток фізичних якостей – 50 %, за змістом – 48 %, обсягом – 42 %, завданнями – 40 %, вивченням техніки нових вправ – 34 %, а також за формою (23 %), місцем проведення (12 %), тривалістю (4 %), добовими біоритмами, в залежності від етапу підготовки, ефективністю виконання тренування, втомленістю окремих студентів, техніко-тактичними діями та не відрізняються у групах початкової підготовки (по 1 %).

При з'ясуванні часу тренування групи учнів вияснилося, що 88 % тренерів тренує учнів постійно у певний час дня (88 %), 13 % тренування проводять у різний час дня. Причому час коливається в межах однієї години вперед чи назад та у вихідні дні переважно заняття проводяться зранку.

Відомо, що час проведення занять впливає на ефективність оволодіння технікою фізичних вправ і 77 % опитаних респондентів підтверджує даний факт, однак, 20 % його заперечує, важко відповісти 2 %.

Плануючи фізичне навантаження, слід враховувати такий чинник як розклад занять в навчальних закладах, про що позитивно відзивається 86 % респондентів, 14 % цього не дотримується.

Респондентам було запропоновано питання про вплив добової динаміки різних функцій організму на ефективність навчально-тренувальних занять із спортсменами в різний час дня. Питання оцінювалось в балах, у межах від 0 до 6 балів. Найвищі показники були наступними:

- функціональних показників стану організму: 3 бали – 29 %, 4 бали – 21 %, 5 балів – 22 %, 6 балів – 17 %;
- самопочуття спортсмена: 3 бали – 16 %, 4 бали – 25 %, 5 балів – 29 %, 6 балів – 18 %;
- фізичної працездатності: 3 бали – 23 %, 4 бали – 28 %, 5 балів – 24 %, 6 балів – 17 %;

- розумової працездатності: 3 бали – 34 %, 4 бали – 18 %, 5 балів – 16 %, 6 балів – 11 %;
- здатності учня оволодівати новими руховими діями: 3 бали – 26 %, 4 бали – 21 %, 5 балів – 21 %, 6 балів – 17 %;
- варіативності рухів: 3 бали – 37 %, 4 бали – 17 %, 5 балів – 16 %, 6 балів – 5 %;
- здатності учнів оцінювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів: 3 бали – 32 %, 4 бали – 18 %, 5 балів – 18 %, 6 балів – 14 %.

З літературних джерел відомо, що при підготовці спортсменів слід враховувати час і місце проведення змагань. 82 % респондентів підтвердили відоме, а 16 % – це заперечили та "важко відповісти" було 2 % респондентів.

При адаптації спортсмена до нового часу прояву максимально можливих результатів слід враховувати термін пристосування. Респонденти обрали наступну тривалість необхідної адаптації: 1 день, 12 днів, 21 день і більше по 10 %, 6 днів – 11 %, 7 та 14 днів – по 19 %, 15 днів – 13 %, 10 днів – 12 %; на решта днів вказали від 2 до 9 % респондентів.

Висновки

1. Анкетування дозволило встановити, що час проведення навчально-тренувальних занять викладачами-тренерами із студентами-спортсменами є постійним у 88 % респондентів, решта респондентів проводить заняття з відхиленням у 1 год. вперед чи назад.

2. Визначено, що для проведення тренувань найкращий час – 10-12 год. та 16-19 год. (54 %). Розклад занять при плануванні навантаження на тренуванні враховує 86 % тренерів. Час проведення занять впливає на ефективність оволодіння технікою фізичних вправ (77 %).

3. Встановлено високий рівень оцінки респондентами впливу на ефективність навчально-тренувальних занять із спортсменами таких чинників: динаміки самопочуття спортсмена (45 %), зміни фізичної працездатності (41 %), добової періодики функціональних показників стану організму (39 %), зміни здатності учня оволодівати новими руховими діями (38 %), кривої здатності учнів оцінювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів (32 %), періодика розумової працездатності (27 %), зміна варіативності рухів (21 %).

Перспективи подальших досліджень. У перспективі плануємо дослідження оцінки викладачами-тренерами впливу факторів добової динаміки на студентів-спортсменів та їх взаємозв'язок з показниками фізичної і розумової працездатності на навчально-тренувальних заняттях.

Список літератури

1. *Абзалов Р.А.* Показатели адаптации растущего организма к различным двигательным режимам // Мат. междунар. конф. – М. – 2000. – С. 57.
2. *Басова Ю.В.* Динамика функционального состояния спортсмена и планирование тренировочных нагрузок (по показателям активности хромосомного аппарата клетки) // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: Тезисы докл. научн. конф. – Киев, 1978. – С. 208-209.
3. *Губин Г.Д., Герловин Е.Ш.* Суточные ритмы биологических процессов. – Новосибирск: Наука, 1980. – 243 с.
4. *Кучеров И.С., Шабатура Н.Н.* Биологические основы индивидуализации режимов тренировочных нагрузок спортсменов // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: Тезисы докл. науч. конф. – Киев, 1978. – С. 13 – 14.
5. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 6, 537-539.
6. *Романов Ю.А.* Хронобиология как одно из важнейших направлений современной теоретической биологии // Комаров Ф.И., Рапопорт С.И. Хронобиология и хрономедицина. – М.: Триада – Х, 2000. – С. 9 – 24.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Галина ЧОРНЕНЬКА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье с помощью анкетирования опытных преподавателей-тренеров определено лучшее время для проведения учебно-тренировочных занятий – 10-12 год. и 16-19 год. (54 %). Установлен высокий уровень влияния на эффективность учебно-тренировочных занятий следующих факторов: динамики самочувствия спортсмена, изменения физической трудоспособности, суточной периодики функциональных показателей состояния организма, изменения способности ученика овладеть новыми двигательными действиями, кривой способности учеников оценивать и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, периодика умственной трудоспособности, изменение вариативности движений (от 21 % до 45 % респондентов).

Ключевые слова: суточный ритм, суточная динамика, режим дня, физическая трудоспособность, умственная трудоспособность.

FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF EDUCATIONAL-TRAINING STUDIES

Halina CHORNEN'KA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. In the article it is determine the best time for leading of educational-training studies. It has been conducted the questionnaire of experienced teachers-trainers. The results are 10-12 a.m. and 16-19 p.m. (54 %). It has been established high level of influence upon effectiveness of educational-training studies of such factors as the dynamics of sportsman's state of heath, changing of physical capacity for work, daily periodicity of functional indicators of organism's state, changing pupil's ability to master new actions, curve of pupil's ability to appraise and regulate movement's space parameters, time and power, periodicity of intellectual ability to work, changing of movements variation(21 % – 45 %).

Key words: daily rhythm, daily dynamic, daily routine, capacity for work.