

INTERCONNECTION BETWEEN THE STRENGTH AND TIME PARAMETERS OF THE KICKBOXERS' BLOWING ACTIONS

MARINA YAREMKO

Lviv State Institute of Physical Culture

The peculiarities of the interconnections between the strength and time parameters of the blowing actions (single blows by hands and legs and combinations of the blows) of the kickboxers of different sports qualifications with the experimental installations "fast" and "strongly" are considered in the article.

ВПЛИВ УМОВ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

ЛЮДМИЛА ЛИСЕНКО

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

В трудовій, спортивній діяльності, у фізичному вихованні головною метою рухової поведінки людини є досягнення достатнього рівня спеціальної працездатності, яка забезпечує високу ефективність діяльності. Розвиток спеціальної працездатності досягається на основі розвитку функціональних можливостей організму і формування різноманітних рухових вмінь та навичок. В основі формування рухової поведінки лежить оптимізація сенсомоторної координації для створення функціональної системи управління. При цьому потрібно враховувати цілу низку факторів, методів, засобів, прийомів об'єднаних поняттям методика навчання і тренування.

У зв'язку з цим великий інтерес представляє вивчення особливостей адаптації організму людини до різноманітних умов діяльності з метою побудови моделей уроків (В.В.Петровський, 1978) і методик навчання з заздалегідь відомою дією.

Актуальним є також вивчення особливостей змін рухової та сенсомоторної координації під впливом режимів чергування роботи з відпочинком (М.В.Лійник, 1951; В.В.Петровський, 1959) в умовах оптимізації управління руховою поведінкою за допомогою задач дії (Н.А.Бернштейн, 1966) та розробка засобів термінової інформації про показники, що вивчаються для діагностики та педагогічного контролю.

Метою досліджень було виявлення впливу деяких умов діяльності (саморегуляції, навчання, режимів чергування роботи з відпочинком (М.В.Лійник, 1951; В.В.Петровський, 1959), змагань, перешкод) на ефективність процесу навчання руховим діям і на цій основі розробка практичних рекомендацій щодо пошуку найефективніших форм побудови методики формування рухових вмінь та навичок.

Вважалось, що різні умови діяльності неоднаково впливають на рухову координацію гімнасток і ефективність навчання руховим діям.

Вплив умов діяльності вивчався за зміною параметрів рухової і сенсомоторної координації шляхом реєстрації помилок в репродукції заданих величин просторових, часових і силових параметрів, а також характеристик тремору.

Одержано такі результати:

1. Адаптивні зміни функціонального стану рухової і сенсомоторної координації специфічні для кожної з умов діяльності.

Точність просторового параметру погіршується в умовах саморегуляції при беззоровій аферентації в 17,6 разів ($P < 0,05$), часового параметру – в 1,6 рази ($P < 0,05$), але значно покращується при навчанні в цих умовах – на 32,6% ($P < 0,05$) і в режимі "А" – на 12,2% ($P < 0,05$).

По силовому параметру точність погіршується при беззоровій аферентації в 11 разів ($P < 0,05$), але стає кращою відносно цих умов при навчанні в 3 рази ($P < 0,05$), в режимі "В" – на 41% ($P < 0,05$) і в умовах змагань в 2 рази ($P < 0,05$).

Найбільш чутливими до впливу різних умов діяльності були часовий і силовий параметри рухової координації.

Таким чином, найкращими умовами для розвитку управління силовими параметрами руху по силовому параметру є умови навчання і режим "В"; часовими – саморегуляція і режим "А"; просторовими – саморегуляція, режим "А", змагання.

2. Загальні закономірності точності управління рухами і стану сенсомоторної координації співпадають, що узгоджується з результатами досліджень А.А.Приймакова, 1988; М.Г.Дудіна, 1988; І.М.Скопінцевої, 1981.

Умови навчання сприяли зменшенню кількості дотиків на 13,2%, тривалості дотиків – на 23,8%, загальної тривалості виконання завдання – на 28% і цілісного стану – на 30,7%. Цілісний стан сенсомоторної координації змінювався по-різному, в залежності від змісту задачі дії. Найкращим був при вирішенні завдань "спокійно", "точно і швидко".

Вплив режимів чергування роботи з відпочинком "А" і "В" різний і виявляється в більшому зростанні кількості дотиків і їх тривалості, а також більш різкому зменшенню загальної тривалості виконання завдання в режимі "В".

Умови змагань сприяли зменшенню кількості дотиків на 23,9%, тривалості дотиків – на 19,5 і загальної тривалості виконання завдання – на 5,2%.

3. Виявлені відомості про особливості термінової і кумулятивної адаптації, які проявляються в різних рівнях, тенденціях і діапазонах змін досліджуваних показників.

Одержані дані дозволяють застосовувати досліджувані умови діяльності для вирішення різних дидактичних задач.

Розглянуті деякі умови діяльності можуть бути використані для навчання руховим діям, тренування та розвитку спеціальної працездатності в двох напрямках: організація самонавчання на основі саморегуляції рухової поведінки та організація навчання на основі застосування педагогічного впливу ззовні (В.В.Петровський, 1978). Якщо в першому випадку коректування рухової поведінки базується на аферентному синтезі самого учня, то в другому випадку в повній мірі реалізується підкріплення і коректування поведінки учня педагогом.

При цьому потрібно враховувати доцільність використання конкретної умови діяльності для практики та визначення її місця в системі управління процесом навчання та тренування.

ВИСНОВКИ

1. Отримані результати досліджень можуть бути використані при формуванні системи управління процесом навчання руховим діям на основі сучасної концепції теорії навчання (П.К.Анохін, 1975; Н.А.Бернштейн, 1966) та моделювання різних умов діяльності.

2. Для розвитку здібностей управління рухами за параметрами рухової координації пропонуємо на початку навчання підбирати ті умови діяльності, в яких окремих параметр регулюється точніше. На етапі вдосконалення, навпаки, треба використати протилежні умови, але при цьому забезпечити мобілізаційну готовність уже за допомогою активізації задачами дії домінуючої мотивації з метою збереження заданого рівня регуляції рухової поведінки.

3. Виявлені особливості адаптивної поведінки гімнасток в різноманітних умовах діяльності дозволяють ефективніше реалізувати індивідуальний підхід в навчанні руховим діям.

WORKING CONDITIONS INFLUENCE ON THE EFFECTIVENESS OF TEACHING MOVEMENTS IN CALISTHENICS

LIUDMILA LYSENKO

Chernihiv Shevchenko Teachers University

This work deals with the following problem: the analysis of the influence of some factors (self-regulation, studies, switching work and rest, competitions) on the teaching process effectiveness in order to find out some effective forms and ways of teaching movements. Some practical guides for solving didactic tasks with the help of modeling different working conditions are worked out.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ПРИЙОМАМ ФЕХТУВАННЯ НА ШАБЛЯХ ЗА СИСТЕМОЮ ЗАВДАНЬ

ІВАН ДУПНАК

Львівський державний інститут фізичної культури

У фехтуванні на шаблях етап початкової спеціалізації включає в себе засвоєння 12-ти прийомів нападу і 5-ти прийомів оборони (1;2). В розробленій нами системі завдань вказано, в якій послідовності потрібно проводити навчання основним прийомам фехтування на шаблях, а також які саме дії оборони слід використовувати проти того чи іншого нападу (3). Вивчення кожного прийому нападу складається з чотирьох завдань різного рівня складності: репродуктивного, репродуктивно-пошукового, реконструктивного і реконструктивно-варіативного.

Основними критеріями для вибору навчально-тренувальних вправ були точність і своєчасність виконання дії, а також поступове ускладнення рухової та інтелектуальної активності учнів. Запропоновані в системі завдань вправи мають на меті засвоєння і вдосконалення техніко-тактичних дій в умовах регламентованих конфліктних взаємодій з партнером, регламентованим суперником, суперником або тренером.

Кожна вправа складається з прийому нападу або оборони зброєю, рухового нападу і пересування, умов техніко-тактичних взаємодій і характеру цих взаємодій та сформульована таким чином, щоб в разі необхідності тренер мав можливість: 1) використати її по частинах; 2) використати найбільш простий стандартний варіант; 3) використати складний стандартний варіант або сполучення простого і складного варіантів; 4) доповнювати вправу залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

При цьому слід брати до уваги, що до простих стандартних варіантів належать удари у визначені сектори, виконання конкретних захистів з відповідями, а до складних стандартних варіантів – удари з фінтом та з дією на зброю суперника, виконання відповідного захисту з відповіддю, контратаки, положення "в лінію", варіативність швидкості, глибини та координації рухів.