

ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ РУХІВ В БІГУ НА ШВИДКІСТЬ

Коверя В.М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті автором розглядається питання педагогічної дії засобів навчання і підготовки на ефективність формування системи рухів в бігу.

Ключові слова: навчання рухам, біг на швидкість, педагогічні засоби впливу.

Вступ. Однією з головних проблем формування біомеханічно ефективної системи рухів в бігу є педагогічні засоби дії на всю систему бігових рухів в цілому. При цьому не можна залишати формування будь-якого виду діяльності у владі стихійного розвитку. Більш того, стихійний розвиток треба з користю використовувати, де це необхідно протиставляти йому систему педагогічно вивірених і виправданих дій.

Наукові дослідження і практика [2, 12] свідчать про те, що педагогічна дія ефективна тільки у тому випадку, коли вона відповідає віку, статі і рівню індивідуального розвитку людини. Це значить, що основним принципом побудови методики підготовки людини у будь-якому вигляді діяльності буде принцип діалектичної єдності і взаємозв'язку біологічного, психічного розвитку і педагогічної дії. Таким чином, дана проблема є не тільки актуальною, але і має запит в процесі навчання і спортивного тренування.

Мета дослідження: визначення проблеми формування ефективної системи рухів в бігу шляхом педагогічних засобів дії на всю систему бігових рухів в цілому.

Методи дослідження: вивчення й аналіз науково-методичної літератури; різні види опитування; аналіз документів; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

У процесі навчання і спортивного тренування застосовують методи прямої і непрямої дії. До методів прямої дії відноситься постановка перед людиною прямого завдання по диференціюванню, уточненню окремих характеристик рухів, перебуванні ритмів, зміні зусиль в часі і просторі. При використуванні методів прямої дії передбачається можливість свідомого управління довільними рухами людини.

Управління рухами людини зумовлюється щонайтоншим дозуванням зусиль, ритмів і інших характеристик. Проте, велика частина їх не усвідомлюється через малі величини і швидкість протікання і тому не піддаються довільному управлінню. Крім того, прогресивній перебудові заважає і надмірна фіксація характеристик і структур. У цих випадках використовуються засоби непрямої дії [3, 13, 15].

В якості засобів непрямої дії використовують: зміну умов виконання вправ — ускладнення, спрощення, перемикавання на рівноцінні і т.д.; зміна психічного стану людини; постановка непрямої рухової задачі. Змінюючи зовнішні і внутрішні умови і постановку непрямої задачі, добиваються «примусової» дії на потрібні деталі і елементи рухів. Останнім часом такі форми навчання використовуються все ширше і ширше [5, 11, 15].

Навчання новим рухам припускає наявність певного рівня морфофункціональної зрілості опорно-рухового апарату і розвитку фізичних якостей, які вважаються структурними і функціональними основами навчання. Ця основа може відповідати або не відповідати меті навчання.

Педагогічні дослідження, що відносяться до бігу на короткі дистанції у принципі відкинули тезу про те, що спринтером треба обов'язково народитися. Фактично всі дослідники відзначають, що навіть високообдарованим бігунам необхідна серйозна і всебічна підготовка. Більш того, методика підготовки повинна бути органічно пов'язана з глибоким знанням об'єкта дії, тобто людини, до якої вона застосовується. Характер інструменту дії визначається властивостями матеріалу, який підлягає обробці. Методика дії базується на життєвому досвіді учня, його фізичному і психічному стану; запасі знань, умінь і навиків.

Така концепція дозволяє нам говорити про те, що методика дії на людину під час його підготовки до бігу на швидкість постійно змінюється через мінливість об'єкта, суб'єкта і середовища дії. Більш того, методика дії може визначатися навіть існуючою ідеологією. Так, дуже довго в СРСР не можна було говорити про дію на людину через підкірку, тобто обходячи його свідомість. У цьому бачили шарлатанство, «приниження людської гідності» і т.д. Проповідувався так званий «метод свідомої вправи» зі всіма витікаючими з цього наслідками.

Класичним і у багатьох випадках єдиним педагогічним засобом дії на людину в процесі тренування затверджувалося слово. Адже і біблійна істина свідчить, що спочатку було слово. Використовуванню методу слова у процесі становлення техніки бігу присвячено не так вже і багато робіт. Ймовірно, що основні труднощі полягали у встановленні змін в системі рухів, які були викликані шляхом подачі «вказівок», «установок», «інструкцій» і т.д.

Хоча й існує точка зору і думка про те, що спортсмен — це всього лише об'єкт різних маніпуляцій тренера, згодитися з цим не можна. Відмічено, що не дивлячись на вказівку або завдання тренера, в свідомості учня будується своя власна рухова задача [3, 4]. Ця власна задача містить не тільки знання як виконувати вправу, але і особисте відношення до неї. Саме в цьому криється складність використання рухових задач в процесі тренування і особливо змагань.

Видатний радянський психолог Рубинштейн С.Л. [16] ставив рухову задачу і її зміни на перше місце в методиці навчання руховим діям. При організації управління рухами важливу роль можуть грати ті задачі, які можуть спростити цей процес. Задачі, що володіють такими властивостями називаються організованими.

Практика спортивного тренування і навчання фізичним вправам накопичила велику кількість фактів успішного вживання методу вербальних дій на людину. Широко використовується певна послідовність в постановці задач навчання, методичних уточнень до кожної з них і т.д. Проте, доступність цього методу навіть педагогу, який тільки починає, привела до його абсолютизації, уявлення про те, що всі задачі навчання і особливо вдосконалення в рухах можуть бути вирішені шляхом лише вербальної дії на людину.

Мабуть однією з перших таких робіт була робота Іонова Д.П., Черняєва Г.І., Трет'якова М.Д. [8]. Використовуючи електронний хронометраж по 5-метровим відріzkам бігу в педагогічному експерименті на бігунах високої кваліфікації, вони показали, що установка на біг з максимально можливою частотою кроків сприяє показу більш високого результату.

Складність постановки вербальних рухових завдань особливо чітко виявляється в циклічних рухах, виконуваних з максимальною інтенсивністю, де зміни в одній фазі незмінно приводять до відповіді в інших. Не секрет, що спортсмен може правильно виконувати вправу субмаксимальної інтенсивності, а при максимальних напруженнях починають виявлятися «старі помилки», «техніка ламається» [6]. Викладач керує спортсменом, спрямовуючи його мислення, отже, і дії, шляхом незліченної кількості послідовних цілей і надаючи йому допомогу в пошуку варіантів їх рішення. Це може бути і раніше розроблена установка, і блискавично інтуїтивна підказка, що спалахнула.

Фактично всі викладачі і тренери будують свої власні гіпотези, шукають свої власні шляхи як самі відповідні для їх учнів в конкретних умовах. У цьому процесі воедино зливається біомеханіка, психологія, педагогіка, які допомагають і тренеру і спортсмену знаходити ефективні шляхи рішення різних рухових задач. Вельми цінною в цьому відношенні ми рахуємо книгу Валика Б.В. [1].

Проте в практиці підготовки людини до спортивної діяльності дуже часто доводиться стикатися з тим, що виконання великої кількості рухів визначається якнайтоншим дозуванням зусиль, створенням ритмів, які потім (після персонального навчання) не усвідомлюються і не піддаються довільному управлінню при максимальних проявах зусиль або швидкостей. У всіх цих випадках на допомогу викладачу і учню приходять засоби, які іменуються засобами непрямої [3] дії — спеціальними вправами; засобами створення штучного середовища і іншими.

У спортивній практиці розвиток фізичних можливостей людини досягається за допомогою багатократного виконання вправ. На цей процес істотний вплив робить не тільки саме навантаження, але і режими чергування її з відпочинком. Варіювання чинниками навантаження: час виконання вправи, швидкість його виконання, величина дистанції, паузи відпочинку між вправами і паузи відпочинку між серіями вправ — широко використовується в спортивній практиці, але фактично не застосовується в навчальних заняттях.

Використовування технічних засобів і тренажерів розглядалося в самих різних ракурсах. Так С.Х. Манжуєв [9] провів дослідження по використанню тренажера полегшуючого лідирування з використанням манжетів, пружної тяги і виконання їх в різних режимах.

Рекуператори і їх використання в розвитку рухових здібностей бігунів стали предметом декількох досліджень. Так, І.А. Урусовський [17] вперше розглянув можливості перебудови ритмо-швидкісних режимів в циклічних локомоціях при викорис-

товуванні пружного тяжа (гумової амортизації), сполучаючого нижні кінцівки. Надалі він створив аналогічний гумовий амортизаційний пристрій, який під час розведення ніг в бігу накопичував енергію і віддавав її у момент їх зведення. Аналогічними питаннями займалися І.П. Ратов [15].

Важливою особливістю процесу підготовки людини до будь-якого виду м'язової діяльності є те, що системи організму людини є виключно гнучкими і лабільними. Кінцевий результат можливо досягнути при різних станах зовнішнього і внутрішнього середовища. Проте, у всіх випадках і варіантах дії відпрацьовуються майбутні адаптивні відповіді, що вимагають постійної мобілізації функціональних резервів людини [7, 10, 14].

Висновки

У практиці спортивного тренування і навчання застосовують два методи: прямої і непрямой дії. До методів прямої дії відноситься постановка перед людиною прямого завдання по диференціюванню, уточненню окремих характеристик рухів, перебуванні ритмів, зміні зусиль в часі і просторі.

Як засоби непрямой дії використовують зміну умов виконання вправ — ускладнення, спрощення, перемикання на рівноцінні і т.д.; зміна психічного стану людини; постановка непрямой рухової задачі.

Таким чином, це дозволяє нам говорити про те, що методика прямої і непрямой дії на людину під час її підготовки до бігу на швидкість постійно змінюється через мінливість об'єкта, суб'єкта і середовища дії.

Список літератури

1. *Валик Б.В.* Тренерам юных легкоатлетов. // Под ред. В.П. Филина. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 168 с. ил.
2. *Волков Л.В.* Основы спортивной подготовки детей и подростков. — Киев.: Вища школа, 1993. — 152 с. ил.
3. *Донской Д.Д.* Биомеханика с основами спортивной техники. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 88 с. ил.

4. *Выготский Л.С.* Проблема высших интеллектуальных функций в системе психологического исследования. // История советской психологии труда 20—30 годов XX века. — М.: Изд. МГУ, 1983. — 258 с.
5. *Добровольский С.С.* Оптимизация интенсивной технологии совершенствования двигательных действий бегунов-спринтеров с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры — 1993. — № 3. — С. 23—28.
6. *Донской Д.Д., Дмитриев С.В.* Двигательная задача в спортивных действиях. // Теория и практика физической культуры. — 1994. — С. 40—43.
7. *Защирский В.М.* Основы спортивной метрологии. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 152 с.
8. *Ионов Д.П., Черняев Г.И., Третьяков Н.Д.* О технике бега на короткие дистанции. // Теория и практика физической культуры. — 1965. — № 5. — С. 15—27.
9. *Манжуев С.Х.* Нетрадиционные средства и методы повышения специальной работоспособности бегунов на короткие дистанции. Автореф. дис... канд. пед. наук. — М.: 1987. — 22 с.
10. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 310 с.
11. *Муравьев В.П.* Техническая подготовка в беге на короткие дистанции с учетом особенностей формирования двигательных программ: Автореф. дис... канд. пед. наук. — Спб., 1992. — 21 с.
12. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 158., ил.
13. *Пасиков П.Н.* Методы оперативного контроля в управлении тренировочным процессом в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Автореф. дисс канд. пед. наук. — Омск, 1990. — 17 с.
14. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте. — Киев: Здоров'я, 1988. — 79 с.
15. *Ратов И.П.* Технические средства для освоения, совершенствования и интенсификации спортивных движений // Вопросы управления процессом совершенствования спортивного мастерства. — М., 1972. — С. 92—112.
16. *Рубинштейн С.Л.* Принципы и пути развития психологии. — М.: Наука, 1959. — С. 67—89.
17. *Урусовский И.* Ходьба и бег с точки зрения теории колебаний, а также предложение некоторого устройства, дающего возможность передвигаться быстрее. // Наука и жизнь. — 1964. — № 7. — С. 56—59.

Надійшла до редакції 05.03.2009

Коверя В.Н. Педагогические средства воздействия на человека с целью формирования эффективной системы движений в беге на скорость.

В данной статье автором рассматривается вопрос педагогического воздействия средств обучения и подготовки на эффективность формирования системы движений в беге.

Ключевые слова: обучение движениям, бег на скорость, педагогические средства воздействия.

Koverya V.N. Pedagogical facilities of influence on a man with the purpose of forming of the effective system of motions in at run on speed.

In the given article by an author the question of pedagogical influence of facilities of teaching and preparation on efficiency of forming of the system of motions in at run is examined.

Key words: teaching to motions, at run on speed, pedagogical facilities of influence.