

СЕКЦІЯ 6
СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ

УДК 796.011

**УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**Власенко С.О., к. пед. н., професор,
завідувач кафедри спорту*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*Рябченко В.Г., к. пед. н., доцент,
доцент кафедри спорту*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*

У роботі розглянуто теоретичні та практичні аспекти управління спортивним тренуванням. Достатньо високий рівень спортивних результатів за останні роки в багатьох видах спорту, зокрема і в лижних перегонах, певною мірою є результатом значного збільшення об'єму тренувальних навантажень. Це вимагає підвищення якості управління тренувальним процесом із визначенням тренувальних величин об'єму й інтенсивності відповідно до можливостей організму спортсмена, з урахуванням фактичного виконання навантажень для його підготовки до відповідальних змагань у визначений час у запланованій спортивній формі.

Ключові слова: управління, спортивне тренування, режими, завдання дії, працездатність.

В работе рассмотрены теоретические и практические аспекты управления спортивной тренировкой. Достаточно высокий уровень спортивных результатов за последние годы во многих видах спорта, в том числе и в лыжных гонках, в определенной степени является результатом увеличения объема тренировочных нагрузок. Это требует повышения качества управления тренировочным процессом с определением тренировочных величин объема и интенсивности, в соответствии с возможностями организма спортсмена, с учетом фактического выполнения нагрузок для его подготовки к ответственным соревнованиям в определенное время и в запланированной спортивной форме.

Ключевые слова: управление, спортивная тренировка, режимы, задача действия, работоспособность.

Vlasenko S.O., Ryabchenko V.G. MANAGEMENT OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL EFFICIENCY OF SKIERS-RACERS

The theoretical and practical aspects of the management of sports training are considered. A fairly high level of sports results in recent years in many sports, including ski races, to a certain extent, is the result of increasing the volume of training loads. This requires improving the management of the training process with the definition of training quantities of volume and intensity, in accordance with the capabilities of the athlete's body, taking into account the actual performance of the loads for his preparation for responsible competitions at a certain time and the planned sports form.

Key words: management, sports training, modes, task of action, working capacity.

Постановка проблеми. Однією із проблем спортивного тренування на сучасному етапі є управління тренувальним процесом в плані визначення норм тренувальних вимог і, зокрема, встановлення допустимих величин об'єму й інтенсивності тренувальних навантажень відповідно до можливостей спортсмена і з урахуванням їх фактичного виконання [3, с. 35; 6, с. 18]. Це викликано потребою досягнення за певний час і до встановленого терміну необхідного рівня спортивних результатів.

З огляду на вищезазначене, прогрес спортивних досягнень надалі, на нашу

думку, може відбуватись завдяки розвитку якісного боку тренувального процесу, який за структурою і змістом повинен бути гранично оптимальним, з урахуванням запрограмованого зростання спортивних досягнень [2, с. 28; 5, с. 26; 9, с. 905].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що однією з особливостей спортивного тренування є дискретний (переривчастий) характер застосовуваних тренувальних дій. На думку П.К. Анохіна, чергування роботи з відпочинком – головна умова життєдіяльності організму. Ми вважаємо, що чергування діяльності (вправ,



уроків) і відпочинку впливає самостійно і різнобічно, визначає характер адаптації організму до тренувальних впливів [1, с. 268].

Великого значення набуває визначення найбільш раціонального планування тижневих мікроциклів, особливо в змагальному періоді перед стартом в основних змаганнях. Чергування мікроциклів із різною спрямованістю дозволить виконати значний об'єм тренувального навантаження в мікроциклах із підвищеними навантаженнями, що сприяє розвитку працездатності спортсменів у змагальному періоді і створює передумови для реалізації максимальних функціональних можливостей організму спортсменів у мікроциклах з більшою інтенсивністю навантаження.

У плануванні тренувального процесу важливе місце посідають питання найбільш ефективного розподілу навантажень на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань. Недостатнє врахування на передзмагальному етапі умов змагання і режиму рухової діяльності, індивідуальних особливостей спортсмена, а також об'єму навантажень, які чергуються з мікроциклами великої інтенсивності навантажень, часто негативно позначається на досягненні високих результатів.

Одним із чинників, що сприяють підвищенню точності управління розвитком спеціальної працездатності спортсменів, можуть бути моделі тренувальних уроків, циклів, програм, із заздалегідь відомою дією на організм [7, с. 125; 8, с. 24].

Встановлено, що режими чергування навантажень і відпочинку є засобом вибіркової дії на показники загальної і спеціальної працездатності, координаційної структури рухів, реакції обслуговуючих систем організму [8, с. 35]. Підвищення ефективності процесу навчання рухам і рівня функціонування організму спортсмена неможливе без об'єктивної кількісної та якісної інформації про правильне виконання рухів. Об'єктивність такої інформації може досягатися як за рахунок обґрунтування об'єктивних критеріїв і методів вимірювання, так і завдяки умовам, в яких проводиться тренування.

В.В. Петровський зазначає, що кожна наступна вправа в тренувальному уроці або урок загалом виконується вже не в стані спокою, а в іншому стані організму, що викликано впливом попереднього уроку або вправи [7, с. 36]. Різні варіанти поєднання режимів можуть призводити до одночасного розвитку якісних показників швидкості та витривалості і вказують на те, що кількість повторень швидкісних відрізків у занятті залежить від довжини відрізка й основних

завдань тренування, а також від інтервалів відпочинку між повтореннями і віку спортсменів.

Постановка завдання. Метою статті є з'ясування впливу моделей тренувальних уроків, циклів, програм на зміну окремих елементів техніки, швидкості, швидкісної витривалості та їхній розвиток на передзмагальному етапі річного циклу тренування лижників-гонщиків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час розроблення моделей тренувальних уроків і мікроциклів враховувався не тільки характер зміни показників біодинамічної структури вправ і характер їхнього взаємозв'язку в кожному режимі чергування навантажень із відпочинком, але і зміст завдання дії, що визначається відповідно до особливостей зміни показників у різних режимах. Також брались до уваги вимоги максимального наближення програми тренування до умов змагань.

Особливістю уроків було те, що різні моделі мали переважну спрямованість або на розвиток здібностей спортсмена до саморегуляції адаптивної поведінки, або на регуляцію поведінки за допомогою впливу тренера ззовні, у різних умовах діяльності [4, с. 68]. Характер змін вивчався як за термінового, так і за кумулятивного адаптивного ефекту.

Моделі уроків будувалися з урахуванням впливу таких чинників: координаційна структура вправи, інтенсивність вправи, тривалість і кількість повторень вправ, режим чергування роботи з відпочинком, завдання дії, спрямовані на регуляцію одного з параметрів рухової координації.

Результати наших досліджень показали, що окремі тренувальні уроки призводять до вибіркової зміни елементів структури фізичної вправи, а багаторазове використання їх із визначеним режимом і завданням дії призводить до глибоких і стійких змін в організмі спортсмена. У разі комбінації уроків із різними режимами досягаємо варіативності впливу, яка виключає звикання організму спортсмена до однотипних моделей тренувального уроку.

Режими по-різному впливають на зміну і величину інтегрального показника функціонального стану організму спортсмена, обумовлюючи різні функціональні зрушення низки показників за системоутворюючого чинника – завдання дії. Режими «приводять» організм спортсмена до різних типових моделей адаптивної поведінки в процесі тренувального уроку. Перебудова величин параметрів елементів біодинамічної структури рухової дії залежить від режиму чергування навантажень із відпочинком



в уроці, висхідного рівня, частини уроку і завдань дії в уроці.

Побудова циклів і програм здійснювались з урахуванням системоутворюючого чинника – педагогічного завдання і закономірностей адаптації окремих систем і організму загалом до сили і тривалості дії подразників конкретної рухової діяльності.

Отримані дані показують, що застосування фіксованих завдань дії та режимів діяльності кумулятивно впливають на зміну спеціальної працездатності більш ефективно, ніж загальноприйнята методика тренування, а саме:

– режими чергування навантаження з відпочинком в уроці, завдання дії самостійно терміново і кумулятивно впливають на зміну техніки рухів, що робить доцільним використання їх як чинників керування уроком в процесі тренування лижників-гонщиків;

– застосування часткових завдань дії в процесі уроку обумовлює більш високий рівень спеціальної працездатності, ніж за умов застосування загального завдання;

– застосування режимів і часткових завдань дії з урахуванням рельєфу місцевості й індивідуальних особливостей спортсмена підвищує ефективність управління тренувальним процесом, а також забезпечує вибірковий вплив на рівень функціонування його організму і параметри організаційної структури рухів;

– тривале застосування уроків із різними режимами і відповідними завданнями дії призводить до кумулятивного ефекту в розвитку спеціальної працездатності, а також сприяє ефективному формуванню функціональної техніко-тактичної моделі змагальної поведінки.

Оптимізація управління спортивним тренуванням вимагає більш глибокого врахування особливостей адаптації організму людини і чинників управління процесом адаптації. Застосування моделей тренувальних уроків замість випадкових поєднань тренувальних засобів в уроці підвищує ймовірність досягнення потрібного ефекту, а отже, надійність в управлінні тренувальним процесом.

Отже, до сучасних тенденцій у методиці розвитку спеціальної працездатності лижників-гонщиків можна віднести:

1. Визначення співвідношення об'єму й інтенсивності з акцентом на якісну характеристику інтенсивності.

2. Підвищення точності управління спортивним тренуванням за допомогою моделювання різних умов діяльності (режим, завдання дії, умови місцевості тощо) з максимальним використанням принципу циклічності.

3. Обов'язкове використання системного науково-педагогічного контролю.

4. Виконання більшого об'єму роботи на максимальних швидкостях в умовах, наближених до змагань.

Висновки із проведеного дослідження. Під час побудови тренувальних програм потрібно враховувати вплив завдань дії і режимів чергування навантажень із відпочинком на спеціальну працездатність лижників-гонщиків, що дозволить моделювати умови діяльності для ефективного вирішення педагогічного завдання, точніше управляти адаптивними реакціями організму, досягнути високих спортивних результатів у змаганнях.

Результати досліджень дозволяють створювати моделі уроків, які вибірково впливають на різні системи організму спортсменів і сприяють більш точному управлінню розвитком спеціальної працездатності. Застосування таких моделей у загальній структурі розвитку спеціальної працездатності створює можливість комплексного впливу на організм людини як на складну організовану, саморегулюючу систему. Практичне використання результатів дослідження оптимізує процес управління спортивним тренуванням протягом більш тривалого періоду.

Перспективи подальших розвідок спрямовані на створення окремих елементів кібернетичної системи управління спортивним тренуванням на різних етапах багаторічного процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 446 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 24–31.
3. Грушин А.А., Манжосов В.И. Интенсивность передвижения в различных средствах подготовки лыжников-гонщиков / А.А. Грушин, В.И. Манжосов // Лыжный спорт : сб. ст. – М., 1981. – Вып. 1. – С. 34–37.
4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренеров / Н.В. Жмарев. – К. : Здоров'я, 1980. – 138 с.
5. Запорожанов В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1985. – 52 с.
6. Лапутин А.Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям / А.Н. Лапутин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4 – С. 16–18.
7. Петровский В.В. Управление спортивной тренировкой / В.В. Петровский. – К., 1974. – 144 с.
8. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – К. : Здоров'я, 1978. – 96 с.



9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практиче-

ские приложения : в 2-х кн. / В.Н. Платонов. – Кн. 2. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

УДК 378.147 (075.4)

ВІРТУАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КРАЇНОЗНАВЧОЇ ТА ЛІНГВОКРАЇНОЗНАВЧОЇ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ НЕМОВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Журавель Т.В., викладач кафедри іноземної філології
Національний авіаційний університет

Хайдарі Н.І., викладач кафедри іноземної філології
Національний авіаційний університет

Стаття присвячена дослідженню віртуального освітнього середовища як засобу формування країнознавчої та лінгвокраїнознавчої компетенцій у студентів немовних спеціальностей. Значну увагу приділено особливостям віртуального освітнього середовища, а також способам і методам його застосування для формування країнознавчої та лінгвокраїнознавчої компетенцій у студентів немовних спеціальностей. Крім того, проаналізовано погляди різних учених на сутність і характерні риси віртуального освітнього середовища.

Ключові слова: *віртуальне освітнє середовище, країнознавча та лінгвокраїнознавча компетенції, інноваційні технології.*

Статья посвящена исследованию виртуальной образовательной среды как средства формирования страноведческой и лингвострановедческой компетенций у студентов неязыковых специальностей. Значительное внимание уделено особенностям виртуальной образовательной среды, а также способам и методам ее применения для формирования страноведческой и лингвострановедческой компетенций у студентов неязыковых специальностей. Кроме того, проанализированы взгляды разных ученых на сущность и характерные черты виртуальной образовательной среды.

Ключевые слова: *виртуальная образовательная среда, страноведческая и лингвострановедческая компетенции, инновационные технологии.*

Zhuravel T.V., Khaidari N.I. VIRTUAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A MEANS OF FORMING COUNTRY-SPECIFIC AND LINGVISTIC-CULTURAL COMPETENCIES OF STUDENTS OF NONLINGUISTIC SPECIALITIES

The article deals with the virtual educational environment as a means of forming contry-specific and linguistic-cultural competences of students of nonlinguistic specialties. Considerable attention is paid to the peculiarities of the virtual educational environment, as well as ways and methods of its application for the formation of cross-cultural and linguistic cross-cultural competences of students of non-language specialties. In addition, the views of various scholars on the essence and characteristics of the virtual educational environment are analyzed in the article.

Key words: *virtual educational environment, contry-specific and linguistic-cultural competences, innovation technologies.*

Постановка проблеми. У полікультурних умовах сучасного життя будь-яка освічена людина має володіти значним багажем знань, необхідних для повноцінного функціонування в суспільстві. Сьогодні володіння мовними, мовленнєвими, а також соціокультурними компетенціями в комплексі зі знаннями не тільки про мову, а й про культуру тієї країни, мова якої вивчається, набуває неабиякої необхідності. Саме вміння практичного втілення таких знань становлять основу країнознавчої та лінгвокраїно-

знавчої компетенцій, без наявності яких неможлива вичерпна комунікація між різними людьми, країнами та народами. Крім того, бурхливий розвиток сучасного віртуального середовища надає багатий матеріал для тих, хто став на шлях вивчення іноземної мови. Віртуальні технології можуть стати засобом розвитку й удосконалення вмінь і навичок аудіювання, говоріння, читання та письма – тих базових умінь, які повинен опанувати будь-який знавець мови. Саме тому сьогодні все більше уваги приділя-