

## **4. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ПРОФЕСІЙНОГО І ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

**Сергій Бондаренко,**  
Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка

### **ПРОБЛЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОНТЕКСТІ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ**

**Постановка проблеми.** Професійна підготовка кваліфікованого фахівця галузі фізичного виховання і спорту вимагає від студентів на сучасному етапі не тільки ґрунтовних теоретичних знань і організаційно-методичних умінь та навичок, але й спроможності ефективно реалізувати свій набутий освітній рівень у майбутній практичній діяльності.

Проблема дослідження полягає у розробці нових технологій навчання техніки легкоатлетичних вправ, адаптованих для навчання на факультетах фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дисципліна «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є однією з провідних серед предметів спортивно-педагогічного циклу. Протягом десятиліть науковці ведуть пошуки шляхів підвищення ефективності викладання даного предмета. Ряд фахівців є прибічниками удосконалення традиційного процесу навчання (Е.Н.Петренко, 1988; М.М.Боген, 1989; Ф.М.Бурбан, 1997; О.Ф. Артюшенко, 2009), інші акцентують увагу на програмованому навчанні (В.С.Кузнецов, 1984; М.С.Микіч, 1993; М.В. Никулина, 1996; С.В.Бондаренко, 2003), або розробляють та запроваджують методики, які інтенсифікують процес навчання (П.І.Трофимишин, 1995; В.Т. Яловик, 1996, 1998; В.Г. Конестяпін, 2005) чи пропонують модифіковані системи контролю за рівнем вербальних знань та процесом оволодіння технікою рухів (В.И.Калабин, 1997; В.А.Коробейник, К.П.Козлова, В.М. Костюкевич, Л.Г. Євсєєв, 2000).

Але загалом традиційні методики навчання техніки легкоатлетичних вправ, що засновані на пояснювально-ілюстративних і репродуктивних методах навчання продовжують бути домінуючими. До

недоліків таких методик слід віднести їх спрямованість та орієнтацію на «середнього студента» без врахування їх індивідуальних особливостей, психофізичного розвитку, рівня вмотивованості та здібностей щодо оволодіння навчальним матеріалом. Залишається поза увагою також рівень попередньої технічної, фізичної підготовленості, значний багаж помилок, що сформувався в процесі вивчення шкільного курсу легкої атлетики та зазвичай негативний вплив переносу рухових навичок з тих «рідних» видів спорту, у яких спеціалізується кожен студент. Крім того, результати технічної підготовленості зводяться до фіксації спортивно-технічних нормативів, контролем за процесом формування рухових умінь, проте нехтується рівень розуміння техніки рухів та усвідомлення ступеня значущості тих чи інших її деталей.

Традиційний алгоритм викладання, що побудований за схемою «лекція – практичне заняття – семінар» не забезпечує в повній мірі формування системності навчання, його смислової організації, що негативно позначається на результативності навчання.

Саме тому пошук ефективних підходів до розв'язання проблеми поєднання процесу навчання студентів з майбутньою професійною готовністю, об'єктивно зумовлює потребу у корекції мети, завдань та змісту навчальних програм на основі досягнень сучасних педагогічних технологій навчання, підвищення мотивації у пізнавальній активності студентів,

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні ефективності інноваційних технологій викладання легкої атлетики в контексті загальних закономірностей навчання техніки легкоатлетичних вправ.

**Виклад основного матеріалу.** Легкоатлетичні вправи – це природні в своїй основі види рухової активності людини. Тому у повсякденному житті людина в процесі онтогенезу оволодіває «побутовою технікою бігу, стрибків, метань». Але для навчання основам спортивної техніки легкоатлетичних вправ необхідні знання про закономірності організації раціональної системи рухів. Тому техніка легкоатлетичної вправи трактується більшістю фахівців саме як раціональний спосіб розв'язання конкретного рухового завдання. Основним показником для оцінки спортивної техніки є її результативність (В.М.Платонов, 1997). Цей інтегральний показник включає такі складові як ефективність, надійність (або стабільність), економічність та варіативність.

Для якісних характеристик оцінки техніки розрізняють абсолютну, порівняльну і реалізаційну ефективність (І.В. Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А. Орлов, 1999).

Для визначення *абсолютної ефективності* техніки реєструють біомеханічні параметри вправи, що вивчається, які потім за їх значущістю співставляються з еталонними критеріями.

Для визначення *порівняльної ефективності* техніки співставляються техніка конкретного виконавця з технікою майстрів або видатних спортсменів. Таким чином визначають окремі показники техніки, що є розбіжними.

*Реалізаційна ефективність* техніки співставляється з руховим потенціалом виконавця і результатом показаним на контрольному занятті, або у змагальних умовах. Руховий потенціал визначається за комплексом найбільш домінуючих (а отже й найбільш інформативних) фізичних здібностей для кожної конкретної вправи.

Перед початком навчання кожної легкоатлетичної вправи необхідно діагностувати ступінь готовності кожного студента до її засвоєння. Така готовність визначається за допомогою батареї тестів та інформації про минулий руховий досвід.

Таким чином ступінь готовності до процесу навчання будуть визначати три основні компоненти: фізичний, що визначає рівень рухової підготовленості до певної системи рухів; координаційний, який зумовлює рівень загальних і спеціальних координаційних здібностей і серед них найголовнішу - здібність до навчання, тобто здатність до засвоєння нових рухів, що визначається можливостями рухової пам'яті і характеризує людину як таку, що може або не може швидко засвоювати складно координаційні вправи, а також їх комбінації (Л.П.Сергієнко, 2011); психологічний, котрий засвідчує ступінь мотивації студента до навчальної діяльності.

Вважається, що від рівня проявів та співвідношення зазначених трьох компонентів буде залежати темп, ефективність та загальна успішність процесу навчання різним видам легкої атлетики.

До поширених методів навчання – цілісного, розчленованого, змішаного торують шляхи до широкого визнання нові – позний і проблемний методи. Позний метод навчання був запропонований в 90-х роках минулого століття (Н.С.Романов, 1996). Його сутність полягає у визначенні головної пози рухової дії. Розглядаючи даний метод стосовно навчання техніки бігу автор акцентує, що головною і визначальною позою в бігу є положення бігуна в момент вертикалі на опорі – «поза бігуна». Стрижнем цього метода навчання є поняття «поза» як головного системоутворюючого елемента бігових рухів. Вибір цих елементів (поз) обумовлений наступним:

1. Поза має автоматично зумовлювати біомеханіку попередніх і наступних рухів.

2. Поза повинна обумовлювати поєднання і спрямованість попередніх і наступних рухів, забираючи їх з-під контролю і свідомості. Крім цього у попередньому елементі пози має бути закладено якомога більше властивостей наступного елемента пози.

Таке співвідношення між ними дозволяє здійснити перехід від одного елемента до іншого з мінімальними руховими перебудовами.

Усвідомлення того, що вся техніка бігу формується за допомогою однієї пози – «пози бігу» було підтверджено біомеханічним аналізом кінограм кращих бігунів світу. «Позу бігу» відрізняє ще ряд властивостей, а саме: поза рівноваги на опорі, де проекція ЗЦМ проходить через площу опори; найбільш компактне положення, яке дозволяє більш ефективно керувати рухами; поза пружності. Поєднання в одній позі стількох елементів, що визначають ефективність техніки бігу є свідченням її важливості.

Таким чином «поза бігу» є одним із найважливіших компонентів управління біомеханічною структурою бігу, яка повинна увійти в свідомість бігуна у вигляді певних орієнтирів до виконання рухів. У психологічній структурі виділяються два моменти: «поза бігу» та її зміна, яка відбувається за допомогою наступного руху – зняття ноги з опори. Цей рух поєднує в собі момент акцентованої уваги та активного використання м'язових зусиль. Відповідно все управління технікою бігу зводиться до утримання «пози бігу» (на одній нозі і її зміни на другу «позу бігу», тобто переходом з однієї ноги на іншу за допомогою зняття ноги з опори (А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук, 2009)).

Інший інноваційний підхід до процесу навчання техніки легкоатлетичних вправ полягає у застосуванні *проблемного методу*, який використовує в процесі навчання руховим діям елементи наукового пошуку, що застосовуються в інших дисциплінах. Зокрема елементів теорії розв'язання винахідницьких завдань (Г. С. Альтшуллер, 1973).

Згідно даного підходу, викладач ставить рухове завдання перед студентом, який потім самостійно, але з допомогою викладача, використовує наступний алгоритм теорії рішень винахідницьких завдань:

1. Ретельно вивчити техніку рухів даної вправи.
2. Побудувати модель методики вивчення техніки (розділити на частини та визначити послідовність їх вивчення).
3. Спрогнозувати кінцевий результат.
4. Визначити навчальний потенціал студента.
5. Розкласти проблему за певною системою (визначити центральний ланцюг, надсистеми, підсистеми).
6. Знайти протиріччя, що виникають при навчанні або в техніці свого виконання.
7. Зробити аналіз всіх шляхів вирішення завдання та знайти оптимальний і найкоротший.

Застосування такого алгоритму навчання вимагає спеціальної підготовки викладача й студента.

Даний метод активізує участь студента в процесі навчання, спонукає включати мислення в практичній діяльності.

**Висновки.** Таким чином розглянуті інноваційні підходи у навчанні студентів техніки легкоатлетичних вправ передбачають трансформацію позиції студента з пасивної ролі суб'єкта навчання (якого викладач веде за собою протореним шляхом) в стан активного мислителя, що спроможний самостійно створювати раціональні методики навчання.

#### **Використані джерела:**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Черкаси: Брама – Україна, 2008. – 632с.

2. Бондаренко С. В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ: Навчальний посібник. 2-ге вид., перероб., і доп. – Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. – 224 с.

3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика: Учеб., пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – 6-е изд., стереот. – М.: Изд. Центр «Академия», 2009. – 464 с.

4. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. Практикум по легкой атлетике: Учеб.пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 160 с.

5. Сергієнко В. М. Умови якісного вивчення легкої атлетики студентами факультетів фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т 1. – С. 96-99.

6. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: Навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.

**Наталія Собко,**

Кіровоградський державний  
педагогічний університет імені  
Володимира Винниченка

### **ЦІЛЬОВІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ**

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання студентів, студентський спорт – складний і багатогранний процес, окремі компоненти якого розглядаються в різних контекстах: соціально-економічному, спортивному, освітньому, правовому, науковому.