

Наявність безпосереднього зв'язку між соціометричним статусом і показниками особистісних характеристик, але підвищення при цьому самооцінки в експериментальній групі свідчить про перехід групи на більше глибокий рівень опосередкованості групової активності. З огляду на те, що при цьому зафіксоване й підвищення показників розвитку особистості, ми можемо вважати даний факт як одне із підтверджень основної гіпотези. Таким чином, гіпотеза про те, що розвиток особистості є більш плідним, якщо вона включена до спортивної команди і активно займається спортом підтвердилася. Емпірично встановлено, що інтегрованість спортивної команди сприяє особистісному зростанню членів групи, покращенню психологічного клімату, підвищенню результативності сумісної спортивної командної діяльності.

Використані джерела:

1. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К. : Освіта України, 2010. – 388 с.
2. Дроздов Д. В. Формування виховних якостей майбутніх тренерів з фізичного виховання і спорту / Д. В. Дроздов // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – Львів, 2010. – № 8 (195). – С. 121-129.
3. Исаев А. А. Юношеское олимпийское движение / А. А. Исаев // Международный спорт и Олимпийское движение с позиций гуманизма. – М. : МГИУ, 2000. – С. 231-266.
4. Решетень И. Н. К вопросу об эстетической подготовке студентов физкультурных вузов / И. Н. Решетень, Н. С. Барина // Теория и практика физической культуры. – М., 1980. – № 9. – С. 45 – 57.

**Сергій Бондаренко,
Вячеслав Ніщепенко,**
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

ПРОБЛЕМА АНАЛІЗУ ТА ПОМИЛОК ТЕХНІКИ РУХІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ»

Постановка проблеми. Серед спортивно педагогічних дисциплін «Легка атлетика та методика викладання» посідає особливе місце у професійній підготовці фахівців галузі «Фізична культура і спорт», що пов'язано з її загальновизнаним статусом «школи природних рухів». Але

за зовнішньою простотою легкоатлетичних вправ, як зазначає В.М. Платонов [7], криється ефективна, надійна (стабільна), економічна, варіативна спортивна техніка, яка докорінно відрізняється від побутової ходьби, бігу, стрибків, метань. Саме тому при навчанні техніки легкоатлетичних вправ навіть найобдарованіший студент (нелегкоатлет) не в змозі одразу абсолютно вірно відтворити всю систему рухів. Неточність і помилки, що при цьому виникають, можна розглядати як комплекс орієнтованих рухових дій, що неминуче виникають в процесі формування рухового уміння чи навички [3].

Виконуючи у процесі навчання рухи, студент не бачить себе зі сторони, а інформація до моторного центру кори головного мозку надходить переважно від рухового аналізатора. На викладача, в цій ситуації, покладається функція зовнішнього апарату порівняння моделі руху з практичними діями та їх виправлення у разі необхідності через оцінювання [6]. Таким чином стратегічним завданням методики навчання легкоатлетичних вправ є точна діагностика і поліпшення неточностей в техніці, які перевищують допустимі величини кожного конкретного етапу навчання [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед багатьох видів аналізу техніки виконання легкоатлетичних вправ виділяють два найбільш відомих: об'єктивний та суб'єктивний [5]. Якщо рухи вимірюються в певних фізичних, тобто об'єктивних величинах (швидкість бігу, час відштовхування, кут вильоту прилада та ін.) – це показники об'єктивного аналізу. Але якщо інформація про характеристики рухів має суб'єктивний вимір («високо-низько», «швидше-повільніше» та ін.) і не підтверджується кількісними параметрами – це суб'єктивний аналіз. В умовах практичного заняття викладач застосовує зазвичай суб'єктивний аналіз, оскільки він не потребує додаткової реєстраційної апаратури. Розглядаючи суб'єктивний аналіз, слід зауважити, що зміна швидкості руху на 0,1 с та менше, зоровим аналізатором людини не фіксується без відповідних приладів. При цьому досвідчений викладач цілком спроможний зафіксувати зміни у напрямку рухів, а не швидкість чи прискорення. Саме тому при аналізі рухів викладач концентрує свою увагу не на рухах, а на змінах напрямку руху, на положеннях тіла (чи його сегментів) у певний час. Наприклад, при відштовхуванні виділяють три вузлових моменти:

- 1) Момент постановки ноги на поверхню;
- 2) Момент вертикалі;
- 3) Момент відриву ноги від поверхні.

Викладач знає правильні положення в цих моментах і запам'ятовує всі відхилення від них.

Приклад 2. У стрибках у довжину з розбігу, в момент постановки поштової ноги, яка має бути випрямленою і складати з тулубом одну лінію, голова повинна триматися рівно, підборіддя припідняте, постановка ноги на брусок повною стопою, що наближено до проекції загального центра маси тіла (ЗЦМТ). Всі відхилення від зазначених положень вважаються помилковими.

Здійснюючи зоровий контроль за виконанням, викладач накладає побачене на ідеальну модель виконання, фіксуючи всі помічені відхилення. Такий рівень спостережень і порівняльного аналізу техніки формується поступово, з роками. Для цього необхідний значний обсяг знань з техніки рухів, а також здатність (на основі психофізичних здібностей) виокремлювати фрагментарні частини техніки, що формується на основі численних різноманітних спостережень з виявленням відхилень-помилки від еталону рухів [1].

Виклад основного матеріалу. Велике значення в аналізі техніки легкоатлетичної вправи має класифікація помилок, тобто точна діагностика причин їх виникнення за характером і структурою. Розглядаючи помилки при навчанні техніки легкоатлетичних вправ доцільно застосовувати наступний підхід [2].

1. Фіксація конкретної помилки, яка зосереджена в окремих сегментах тіла (рухи прямими руками при бігу).

2. Фіксація загальної помилки, яка зосереджена у положенні тіла (неправильне положення тіла при бігу).

3. Фіксація мільких і комплексних помилок. Мількі помилки зустрічаються здебільшого на початковому етапі навчання і не є значною перешкодою для процесу навчання. Зазвичай спостерігаються комплексні рухові помилки. Окремі рухи, що складають певну систему рухів, які певним чином поєднуються і складають, певний чітко визначений кінематичний ланцюжок, тобто мають причинно-наслідковий зв'язок. Саме тому помилки взаємообумовлені і пов'язані між собою, та мають субпідрядність. Наприклад, високо піднята голова при виконанні низького старту викликає швидке розгинання тулуба на перших кроках стартового розбігу.

4. Фіксація та діагностика неавтоматизованих і автоматизованих помилок. Неавтоматизовані помилки частіше зустрічаються на початковому етапі навчання. Їх усунення при правильній методиці навчання не викликає складнощів. Автоматизовані помилки виникають в результаті багаторазових повторень неправильних технічних дій, тобто сформовані на рівні рухових навичок (в результаті утворення стійких нейронних зв'язків у ЦНС). Такі помилки мають сталий характер, тому піддаються виправленню з великими складнощами.

5. Фіксація та діагностика суттєвих та незначних помилок. Суттєвою вважається помилка, що викривляє основу техніки

легкоатлетичної вправи. Так згинання опорної ноги у колінному суглобі автоматично призводить до появи фази польоту у спортивній ходьбі. Незначні помилки характерні для окремих частин рухової дії (занадто зігнуті руки в ліктьових суглобах, що не порушує, загалом, основу даної вправи).

6. Фіксація та діагностика типових і нетипових помилок. Деякі помилки зустрічаються в процесі навчання доволі часто і відносяться до типових (опускання ліктя поштової руки у штовханні ядра). Появу цих помилок слід попереджувати спеціальними вправами. Нетипові помилки переважно відносяться до індивідуальних та вимагають уваги при аналізі психофізичних та антропометричних особливостей студентів.

7. Фіксація та диференціація прямих та опосередкованих помилок. Прямі помилки виникають в одному русі. Їх можна локалізувати і виправити без основної дії (неправильна робота рук в бігу може бути виправлена на місці, без бігу). Опосередковані помилки виникаючи в одних рухах, викликають помилки у наступних (передчасне відведення ядра від плеча призводить до кидка).

Висновки. Класифікуючи у наведений спосіб помилки легше зрозуміти причини їх виникнення, що дозволяє підібрати ефективні спеціально-коригуючі вправи для їх виправлення. Але ефективна стратегія у навчанні студентів техніки легкоатлетичних вправ полягає у попередженні появи помилок, а не їх виправлення, що передбачає наступне:

- домагатися правильного розуміння рухового завдання вправи, що вивчається, її функціонального смислу;
- фіксувати увагу студентів на розв'язанні рухового завдання вправи, а не на супутніх перешкодах (вага ядра, висота планки, бар'єра та ін.);
- перевірити розуміння техніки вправи, що вивчається самими студентами (самоаналіз дії);
- запропонувати для розучування техніки вправи доступний цікавий матеріал;
- зробити установку на безпомилковому виконанні рухової дії під час перших повторень;
- витримувати оптимальне співвідношення між швидкістю виконання та правильністю рухів;
- закінчувати заняття лише вдалими спробами (для формування вірних нейронних зв'язків).

Дотримання наведених дидактичних умов буде сприяти більш швидкому та якісному оволодінню навчальним матеріалом.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці диференційованих методик навчання техніки легкоатлетичних вправ на основі психофізичних та рухових особливостей студентів.

Використані джерела:

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика / О.Ф.Артющенко. – Черкаси, БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 227 с.
3. Бондаренко С.В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ: [навч. посібник. 2-е вид.,перероб. і доп.] / С.В.Бондаренко. – Кіровоград, Імекс ЛТД, 2007. – 224 с.
4. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф.Бойко. – М.: ФиС, 2003. – 200 с.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд. – М.: «Академия», 2009. – 464 с.
6. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В.Петровский. – К.: «Здоров'я», 1978. – 96 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. – 2015. – 680 с.

**Ольга Шевченко,
Світлана Куценко**

Центральноукраїнський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Постановка проблеми. Національна доктрина розвитку освіти України визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Серед цінностей освіти в суспільстві ключовим компонентом нового педагогічного мислення стає розвиток особистості у взаємодії фізичного й духовного виховання, через фізкультурно-оздоровчу діяльність, свідоме ставлення до свого здоров'я. У зв'язку з цим майбутній учитель фізичної культури повинен бути відповідно фізично підготовленим до впровадження своїх професійних обов'язків.