

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

2. Водолазкова Т. В. *Моделювання освітнього середовища початкової школи* / Т. В. Водолазкова // *Постметодика*. – 2010. – № 5. – С. 55–57.

3. Коваль Л. *Здоров'язберігаюча організація навчально-виховного процесу як пріоритет нового педагогічного мислення майбутнього вчителя початкової школи* / Л. Коваль [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/socgum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf

А.Т. Ціпов'яз, к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ЗАСОБИ ТЕРМІНОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Уперше ідея про побудову рухів, за якою будь-яка рухова дія реалізується багаторівневою системою управління, була запропонована М.О. Бернштейном у 1947 році. Підвищення ефективності процесу вдосконалення рухових дій у штучно керованому інформаційному середовищі апробовані у працях І.П. Ратова (1960-1975). Пізніше, дослідження Лапутіна А.М. (1980-1990) та Лапутіна А., Бобровника В. [2] дозволили зробити висновок, що для підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом спортсменів необхідно використовувати автоматизовані системи управління. Саме тому для отримання об'єктивної інформації стосовно організації техніки рухових дій у сучасну практику спортивних тренувань впроваджують різноманітні засоби термінової інформації.

У навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів начну роль відіграє метод термінової інформації, який був розроблений і запроваджений В.С.Фарфелем у 1959 році.

Технічні засоби термінової інформації – це прилади, які під час виконання вправ сигналізують про їх якість – вірно або не вірно виконання техніки руху спортсменом. Існують слухові, зорові, тактильні та інші конструкції технічних засобів термінової інформації і використовують їх залежно від особливостей спортивної техніки та дослідження функціональної підготовки спортсменів.

Тренажери та пристрої, що використовуються у навчанні рухам призначені, в основному, для отримання термінової та поточної інформації про різні характеристики рухів, зміни зовнішніх умов виконання вправ з метою компенсації моторної недостатності. Подібні технічні засоби дають позитивні результати, але можливість появи та закріплення рухових помилок невиключають [3, с. 92-93].

Новітні розробки технічних засобів навчання і контролю за якістю виконання певних рухів у спортивній діяльності переважно використовуються в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації і меншою мірою в ДЮСШ. Не дивлячись на існування значної кількості технічних засобів, використання їх у процесі фізичного

виховання недостатнє, а тому в процесі застосування зазначених засобів необхідно їх вдосконалювати та застосовувати комплексний підхід до використання в практичній діяльності [1, с. 45].

Відомо, що на етапах вищої спотивної майстерності в будь-якому виді спорту потрібно вдосконалювати технічну майстерність, а навчання та становлення техніки відбувається на початкових етапах і навіть в загальноосвітніх школах з таких видів спорту як легка атлетика, ігрові види тощо. Звичайно, високотехнологічних засобів навчання, тенажерів та різноманітних пристосувань навчання та контролю під час вивчення окремих видів спорту немає в загальноосвітніх школах, а тому вчителі фізичної культури повинні мати знання щодо застосування доступних засобів термінової інформації при навчанні різним вправам, в тому числі й легкоатлетичним.

Із практичного досвіду вважаємо ефективними застосування таких засобів термінової інформації у ЗВО при вивченні легкоатлетичних вправ із майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту, як:

1) ходьба з високим підніманням стегна, фіксуючи кожен крок по дві секунди;

2) біг на місці, торкаючись стегном гумової стрічки натягнутої на рівні тазу (теж саме з поступовим просуванням (за командою вчителя)уперед, але без стрічки, зберігаючи параметри бігу);

3) біг через набивні м'ячі, паперові кубики й т. ін., пробігаючи відстань між ними (1,5 м.) в 1 - 2 - 3 кроки (починати потрібно з 3 кроків);

4) біг по сходах вгору: на кожному сходинку, через одну та з різними варіантами висі імітація положення в «кроці» для засвоєння стрибків у довжину;

5) стрибки в «кроці» з 1-3-х кроків з доставанням коліном підвішеного предмета (м'ячика) з подальшим пробіганням, теж саме, але з приземленням в «кроці».

Наведені вправи – це тільки приклад для застосування подібних «інформаційних»вправ. Вони мають бути доступні та розроблені й апробовані вчителем з фізичної культури під час вивчення будь-якої легкоатлетичної вправи. Виконуючи запропоновані вправи, наприклад, біг через набивні м'ячі, доставання коліном підвішеного м'ячика для виконання правильного маха маховою ногою під час віштовхування в стрибках у довжину й т. ін, учні будуть отримувати термінову інформацію про правильні кінематичні параметри (просторовій часові) й недопускати при цьому грубих помилок під час вивчення легкоатлетичних вправ.

Література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя подготовка юных спортсменов: учеб. пособие. Харьков: Основа, 1993. 243 с.

2. Лапутин А., Бобровник В. Олимпийскому спорту – высокиетехнологии. К.: Знання, 1999. 164 с.

3. Ратов И.П. Технические средства для освоения, совершенствования и интенсификации спортивных движений: учеб. пособие. / за ред. В.М. Дьячкова. Москва: ВНИИФ, 1972. С. 92-94.