

Тремполець С. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ / Тремполь С., Руденко О. Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II, : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 180-185.

У статті розглянуто питання підготовки професіонала, справжнього фахівця своєї справи, що має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду. Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. Постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики. В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, інновації, технології, легка атлетика, щоденник тренувань.

Тремполець С., Руденко О.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного
університету імені Тараса Шевченка»

Актуальність. У наш час особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт».

Підготовка професіонала, справжнього фахівця своєї справи, має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду.

Результати дослідження. Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), але й використовуються представниками широкого кола

спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Особливе місце легкої атлетики обумовлено й тим, що за кількістю медалей, які розігруються на Олімпійських іграх, вона займає провідне місце. У зв'язку з цим, удосконаленню теорії та методики даної дисципліни, яку справедливо іменують «королевою спорту», в усіх країнах приділяють пильну увагу.

Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів.

Без перебільшення можна сказати, що на сьогоднішній день у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики викладачі та тренери оперують, головним чином, надмірними обсягами навантажень. З позицій сучасних вимог цей підхід є застарілим. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики [1].

В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод.

Результати наукових досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики, як стрибки, біг на середні дистанції, метання, а також відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м'язової роботи.

Мета: вивчення шляхів удосконалення побудови багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та визначення оптимального обсягу змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі здійснювався аналітичний огляд науково-методичної літератури з метою вивчення та подальшого вирішення проблеми багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів. На цьому етапі досліджень узагальнено дані щодо обсягу змагальної практики та засобів різної переважної спрямованості на етапах багаторічної підготовки, при цьому виявлено недостатність таких даних на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

На другому етапі проводився аналіз практичної діяльності провідних тренерів України з легкої атлетики: проведено опитування 11 тренерів, які мають досвід роботи з легкоатлетами на етапі збереження вищої спортивної майстерності; проаналізовано документи планування тренувального процесу; здійснено аналіз щоденників спортсменів з метою визначення обсягу їх змагальної практики та засобів тренування різної переважної спрямованості.

На третьому етапі проаналізовано та узагальнено дані проведених досліджень.

Тренувальні засоби, що використовуються у підготовці легкоатлетів, поділяють на спеціальні, допоміжні (напівспеціальні), загальнопідготовчі та змагальні. У свою чергу, засоби спеціальної підготовки умовно можна розділити на вправи переважно технічної, швидкісно-силової (стрибкової), швидкісної (бігової) та силової спрямованості. Засоби технічної спрямованості поділяються на ті, що моделюють параметри змагальної діяльності, та на вправи поєднаного розвитку техніки рухів і швидкісно-силових якостей.

Необхідність виділення етапу збереження вищої спортивної майстерності в окрему структурну одиницю багаторічної підготовки пов'язана, в першу чергу, зі змінами у тренувальному процесі спортсменів. Тому тенденції до збільшення довготривалості спортивної кар'єри обумовлюють необхідність перегляду основ побудови багаторічного тренувального процесу на кожному з його етапів.

Сьогодні без сучасних наукових знань, як правило, неможливо досягти високих спортивних результатів. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Це дозволяє фахівцям регулярно визначати рівень функціональних можливостей організму спортсменів, результати контрольних тестів, встановлювати оптимальні співвідношення між навчально-тренувальною роботою та процесом відновлення, виявляти потенційні можливості спортсменів-легкоатлетів і визначити найбільш ефективні шляхи для підвищення їх працездатності [2].

Щоденник тренувань, незважаючи на його важливу роль в програмі кожного спортсмена, не є дуже популярним методом контролю роботи і досягнень. Спеціалізовані видання, призначені для атлетів, дуже мало висвітлюють цей аспект тренувань серед своїх публікацій. Але тренери і дієтологи стверджують, що лише 10% спортсменів можуть добитися успіху без такого щоденника. Усі інші зазнають нищівної поразки: тренування для таких людей стануть неефективними, а дієта не принесе бажаних результатів.

Люди, які заводять щоденник тренувань після тривалих несистемних занять, буквально відразу ж відчують результат. Їх тренування набувають сенсу, стають цілеспрямованими. Записуючи результати в щоденник, практично усі атлети відмічають прогрес, можуть контролювати досягнення і планувати нові. Результати одного тренування можуть бути незначні, але через місяці, вони складуться вже в десятки кілограмів набраної м'язової маси, перепаленого жиру і робочих ваг на снарядах.

Висновки. Щоденник тренувань грає дуже важливу роль в забезпеченні прогресу фізичних навантажень, він дисциплінує атлета,

примушує його постійно ставити нові цілі в тренувальних вагах і інтенсивності занять. Досягнення таких цілей, передусім, наповнює комплекс тренувань сенсом і наочно демонструє проведеної роботу. Завдяки записам в щоденнику спортсмени можуть аналізувати свої помилки в періоди, коли наставав регрес або спад продуктивності.

Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.

2. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.

3. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Тремполець Світлана, Руденко Олександр

Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики

У статті розглянуто питання підготовки професіонала, справжнього фахівця своєї справи, що має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду. Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. Постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики. В останні роки в деяких видах спорту, в тому числі і в легкій атлетиці, широко використовуються технічні засоби й методи навчання. До них частково відносяться тренажерні обладнання різної конструкції, а також електростимуляційний метод. На допомогу фахівцям прийшли відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, інновації, технології, легка атлетика, щоденник тренувань.

Тремполець Светлана, Руденко Александр

Применение современных инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике

В статье рассмотрены вопросы подготовки профессионала, настоящего профессионала своего дела, должно осуществляться с

использованием новейших технологий, методик, образовательных инноваций, с использованием приобретенного отечественного и зарубежного опыта.

Современные требования побуждают творческого специалиста пересмотреть организацию и построение учебно-тренировочного процесса, внедрять технические средства, экспресс-тесты и много других новых средств и методов.

Возникает вопрос о переосмыслении и трансформацию новых идей в учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике. В последние годы в некоторых видах спорта, в том числе и в легкой атлетике, широко используются технические средства и методы обучения.

К ним частично относятся тренажерные оборудования различной конструкции, а также электростимуляционный метод.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, инновации, технологии, легкая атлетика, дневник тренировок.

Trempelets Svetlana, Rudenko Alexander

Application of modern innovative technologies in the teaching and training process in athletics

The questions of training a professional, a true professional of his work, should be implemented using the latest technologies, techniques, educational innovations, using the acquired domestic and foreign experience.

Modern requirements encourage the creative specialist to review the organization and construction of the training process, introduce technical means, rapid tests and many other new tools and methods.

There is a question of rethinking and transformation of new ideas into the training and training process in athletics. In recent years, in some sports, including athletics, technical means and methods of training are widely used.

These include, in part, training equipment of various designs, as well as the electrostimulation method.

To help specialists came video cameras, sensors of functional changes, devices for urgent information about the dynamic and kinematic characteristics of movements and actions of athletes.

Key words: training process, innovation, technology, track and field athletics, training diary.