

УДК 796

Вострокнутов Леонід Дмитрович, Клоков Ігор Миколайович,
Кривенцова Ірина Володимирівна, Огарь Геннадій Олексійович
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)

ЩОДО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ»

Анотація. Розкрито структуру та зміст навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення в обраному виді спорту» для студентів спеціалізованих факультетів закладів вищої освіти. Зазначено особливості організації та форм проведення занять. На прикладі занять з боксерами наведено основні педагогічні прийоми щодо методики викладання СПВ. Акцентовані фактори, що сприяють більш якісному засвоєнню навчального матеріалу. Внесені пропозиції щодо складання розкладу занять (тренувань).

Ключові слова: навчальний процес; навчальний матеріал; обраний вид спорту; студенти, спортсмени.

Аннотация. Раскрыта структура и содержание учебной дисциплины "Спортивно-педагогическое совершенствование в избранном виде спорта" для студентов специализированных факультетов высших учебных заведений. Отмечены особенности организации и форм проведения занятий. На примере занятий с боксерами приведены основные педагогические приемы относительно методики преподавания СПС. Сделан акцент на факторы, которые способствуют более качественному усвоению учебного материала. Внесены предложения относительно составления расписания занятий (тренировок).

Ключевые слова: учебный процесс; учебный материал; избранный вид спорта; студенты, спортсмены.

Vostroknutov L.D., Klokov I.M., Kriventsova I.V., Ohar G.O.
(Kharkiv, Ukraine)

ABOUT THE TEACHING OF THE DISCIPLINE "SPORT AND PEDAGOGICAL IMPROVEMENT IN THE SELECTED SPORT"

Abstract. The structure and content of the discipline "Sport and pedagogical improvement in the selected sport" for students of specialized faculties of higher education institutions are revealed. The peculiarities of organization and conducting of classes are specified. The example of boxing lessons shows the main pedagogical techniques for teaching sport and pedagogical improvement. The factors contributing to the better assimilation of educational material are emphasized. Suggestions for scheduling classes (training).

Key words: teaching process; teaching material; selected sport; students; sportsmen

Постановка проблеми. В умовах зниження якості життя та погіршення стану здоров'я населення в Україні набуває неабияке значення підготовка фахівців з фізичної культури та спорту. Саме вони своєю професійною діяльністю здатні виправити ситуацію щодо фізичного розвитку молоді, фізичної підготовленості населення, немедикаментозного відновлення здоров'я, підвищення віку активної працездатності.

Раціональна організація навчального процесу підготовки студентів та грамотний розподіл навчального матеріалу є обов'язковими й необхідними вимогами що висуваються до профільного закладу вищої освіти (ЗВО), де готують фахівців до тренерсько-викладацької діяльності (Вострокнутов Л. Д., Канунова Л. В., Шкарубо Д. С., 2015).

Окремі аспекти підготовки майбутніх фахівців у галузі «Фізична культура і спорт» знаходяться під постійним розглядом науковців (Шиян Б.М., Папуша В. Г., 2005; Худолій О. М., Іващенко О. В., 2008, 2012 та інші). Широке створення авторських методик щодо викладання даної дисципліни мають майже усі факультети фізичного виховання та інші профільні ЗВО.

Відомо, що на засвоєння рухових навичок потрібен певний час. Існує протиріччя щодо зменшення кількості школярів, які займаються у спортивних секціях та зменшенням годин на фахову підготовку під керівництвом викладача майбутніх вчителів фізичної культури і тренерів з видів спорту. Саме тому, пошук шляхів організації занять в осучаснених умовах завжди є актуальним.

Об'єктом дослідження є навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення в обраному виді спорту» (далі по тексту - СПВ).

Мета роботи розкрити структуру, зміст та особливості викладання навчальної дисципліни СПВ в обраному виді спорту.

Завдання дослідження: внести конкретні пропозиції, що сприятимуть кращому засвоєнню навчального матеріалу з СПВ в обраному виді спорту.

Зв'язок з програмами, темами, планами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної теми кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Виклад основного матеріалу.

Протягом усього періоду навчання у ЗВО за напрямами 014 - «Фізична культура» та 017 - «Фізична культура і спорт», на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», майбутні вчителі фізичної культури і тренери з обраного виду спорту опановують навчальну дисципліну «Спортивно-педагогічне вдосконалення в обраному виді спорту», під час вивчення якої підвищують свою спортивну майстерність.

Предметом СПВ є компоненти тренувальної і змагальної діяльності в обраному виді спорту. Вивчення даної навчальної дисципліни сприяє формуванню рівня спортивної майстерності та навичок, які необхідні, щоб проводити та контролювати тренувальний процес з обраного виду спорту.

Дана навчальна дисципліна має наступні міждисциплінарні зв'язки: вона базується на загальних знаннях теорії та методики фізичного виховання і спорту, педагогіки, загальної психології, психології спорту, анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії.

Мета навчальної дисципліни СПВ – вивчення й удосконалення спортивних навичок, необхідних задля підготовки спортсменів різного рівня спортивної майстерності. Заняття з СПВ спрямовані на підвищення спортивної підготовленості студентів і водночас на оволодіння й удосконалення необхідних знань, умінь і навичок.

Поставлена мета визначила завдання навчальної дисципліни: шляхом систематичних і регулярних відвідин занять з СПВ, усвідомленого і цілеспрямованого виконання вправ з відповідною самовіддачею підвищувати рівень спортивної майстерності, у тому числі й через участь у змаганнях, задля подальшого формування навички передавати отримані й перевірені на практиці прийоми своїм вихованцям.

Особливістю викладання СПВ є те, що всі абітурієнти під час вступу до факультетів та інших установ з фізичного виховання і спорту повинні мати певну підготовку за обраним видом спорту. Проте, як демонструє практика, рівень спортивної майстерності студентів не в усіх є однаковим. В одній академічній групі можуть вчитися майстри спорту міжнародного класу та спортсмени, чий рівень підготовки значно нижчий. До того ж, на сьогодні, СПВ є дисципліною за вибором і її можуть обрати студенти будь-яких факультетів і не тільки спеціалізованого.

Отже, навчальний матеріал необхідно надавати відповідно до рівня спортивної майстерності, а також з урахуванням стану здоров'я студентів-спортсменів. Враховуючи вищевикладене, не повинно бути шаблонного підходу при підготовці майбутніх фахівців, до кожного студента-спортсмена має бути індивідуальний підхід. Таким чином, може бути складена єдина навчальна програма з виду спорту, де розглядаються навчальні питання, але подання матеріалу здійснюється суто індивідуально для кожного студента-спортсмена, з урахуванням його особливостей (вікових, антропометричних, фізичних, спортивної кваліфікації тощо).

Одна й та ж тема може засвоюватися по-різному, одному достатнє 5-6 тренувань, щоб більш менш засвоїти окрему технічну дію, а іншому й 10 тренувань недостатньо, але це зовсім не означає що останній менш перспективний, оскільки враховуючи, наприклад, особливості своєї стійкої психіки він компенсує власні недоліки в техніці і є підстави припустити, що він доб'ється при певному збігу обставин більш високих спортивних результатів, ніж його товариш, який швидше засвоює технічні дії.

При проведенні тренувань викладачеві корисно поєднувати як практичні, так і деякі теоретичні питання одночасно. Так, наприклад, під час відпочинку, після виконання певного завдання студентами-боксерами викладач може дати пояснення чому необхідно дотримуватися певних санітарно-гігієнічних вимог при використанні капи у боксерів і т. п. У вказаному випадку буде більше користі, ніж під час "сухого" теоретичного зайняття, тому що студент-боксер відразу на практиці бачить суть навчального питання.

До початку тренування буде доцільним, якщо викладач детальніше розповість про той чи інший техніко-тактичний прийом, який відпрацьовуватимуть на тренуванні, наведе приклад його зразкового виконання. Так, наприклад, коли боксери відпрацьовують ухили і роботу тулуба, то добре буде, якщо викладач детальніше зупиниться на техніці

роботи тулуба, яку демонстрував харків'янин, багаторазовий чемпіон СРСР, заслужений майстер спорту СРСР Анатолій Грейнер (Аркадьев Д. А., 1986).

При підготовці даної статті авторським колективом був проведений науковий експеримент із студентами-боксерами у вигляді аналізу зацікавленості студентів у вивченні учебного питання, наслідком якого є продуктивність проведення навчально-тренувального заняття. Переважна більшість студентів (93 %) з більшим інтересом працюють над вдосконаленням того чи іншого прийому, коли напередодні тренування викладач їм розповів про видатного спортсмена, який використовував даний прийом, або він був для нього коронним і на яких змаганнях. Ще краще, якщо показав відеозапис змагань, таким чином розкрив в практичній площині значущість навчального матеріалу.

Істотне значення для досягнення мети і виконання відповідних завдань має питання, пов'язане з розкладом занять (тренувань). Правильний розклад занять (тренувань) багато в чому сприяє якості засвоєння учебного матеріалу.

При складанні розкладу занять (тренувань) повинен враховуватися інтервал між ними. Як мінімум, заняття із СПВ повинні проводитися 3 рази на тиждень з інтервалом в один день. Наприклад, понеділок, середа, п'ятниця. Не можна ставити заняття відразу після прийому їжі, а тому найбільш оптимальний варіант, якщо це буде 2 або 3 пара. Помилково ставити відразу одразу дві пари з СПВ. Отже, складання розкладу занять з СПВ має враховувати фізіологічні особливості людини щодо засвоєння рухових навичок.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

❖ **знати** основи типової (стандартної) техніки обраного виду спорту, методику навчання технічним діям; основи тактики обраного виду спорту; засоби й методи розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються обраним видом спорту; правила змагань з обраного виду спорту;

❖ **уміти** добирати й проводити загально-підготовчі та спеціальні вправи для спортсменів, які займаються обраним видом спорту; демонструвати типову та індивідуальну техніку обраного виду спорту; здійснювати контроль фізичної підготовленості спортсменів, які займаються обраним видом спорту; організувати й проводити змагання з обраного виду спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки.

При вивченні навчальної дисципліни обов'язковими є загальні питання незалежно від обраного виду спорту. Так, наприклад, студенти повинні розглядати здоровий спосіб життя як комплекс заходів, що передбачають регулярне заняття фізичною культурою, дотримання санітарно-гігієнічних вимог та запобігання поширенню шкідливих для здоров'я людини звичок (Вострокнутов Л. Д., 2004).

Студенти обов'язково мають засвоїти структуру спортивного тренування яка має три основних рівні: перший – мікроструктурний (структура окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх комбінації); другий – мезоструктурний (система мікроциклів, мезоциклів); третій – макроструктурний (структура макроциклів, їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування).

Макроцикли складаються з періодів – підготовчого, змагального та перехідного (як правило, планується один завершальний). Підготовчий період поділяється на два етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий;

змагальний – на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та після-змагальний.

Протягом макроциклу стан спортивної форми формується в першому періоді, стабілізується – у другому, тимчасово втрачається – у третьому.

Навчальне заняття з обраного виду спорту, як правило, складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. Залежно від завдань, що вирішуються під час тренування, використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні, наприклад, боксерів – утягувальні, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Найчастіше використовуються тижневі, проте нерідкими є мікроцикли тривалістю від 3-4 до 10-14 днів.

Тривалість мезоциклів – 2-6 тижнів; найбільш поширені двотижневі. Типи мезоциклів – утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювальні.

Усі структурні компоненти процесу спортивної підготовки боксерів незалежно від їх рівня (мікро-, мезо- та макро-) можна класифікувати за трьома основними критеріями: педагогічні завдання, що вирішуються в них; спрямованість основного обсягу навчально-тренувальної роботи; величина сумарних навантажень (Діленян М. О., Ост'янов В. Н., Комісаренко Г. І., Гурович І. А., Шевчук Ю. В., 2008).

Студенти мають засвоїти: історичні аспекти обраного виду спорту; як вести селекційну роботу з учнями; знати правила змагальної діяльності; особливості планування тренувальних занять; робочої документації; широкий набір рухових якостей; основи психології та спортивної медицини тощо.

Отже, викладачеві доводиться постійно знаходитися у пошуку нових форм та методів викладання основної фахової дисципліни. Залучати студентів до взаємних уроків, зацікавлювати студентів з різним рівнем спортивної підготовленості та кваліфікації до участі у спільних тематичних заняттях.

Висновки

Аналіз спеціальної літератури та власний досвід доводять, що без раціональної організації проведення занять з навчальної дисципліни СПВ неможливо досягти якісного засвоєння навчального матеріалу за тренерським фахом та значних спортивних результатів в обраному виді спорту.

Задля поліпшення якості засвоєння матеріалу має сенс враховувати самостійну роботу студента, що визначена у навчальних планах. Необхідно мати чіткі тести контролю за цією роботою і обов'язково оцінювати її виконання.

Змагальна та суддівська практика є необхідною формою роботи зі студентами, які навчаються тренерській діяльності задля набуття навичок усіх видів підготовки спортсмена, а також якісного порозуміння та засвоєння правил змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Навчальна дисципліна СПВ в обраному виді спорту повинна викладатися упродовж усього періоду навчання у спеціалізованих ЗВО, включаючи навчання в магістратурі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть

пов'язанні з більш детальним викладанням СРВ в кожному виді одноборств окремо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Вострокнутов Л. Д., Канунова Л. В., & Шкарубо Д. С. (2015). Рациональная организация учебного процесса и распределение учебного материала, как основа подготовки квалифицированных тренеров по боксу. Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту. Збірник наукових праць ІХ міжнародної науково-методичної конференції (27 листопада 2015), Харків, НАНГУ, 9, 49-53.
2. Аркадьев Д. А. (1986). Большой ринг республики. Киев, 160.
3. Вострокнутов Л. Д. (2004). Заповіт віків: здоровий спосіб життя українського народу: монографія, Харків, Національний університет внутрішніх справ, 160.
4. Діленян М. О., Ост'янов В. Н., Комісаренко Г. І., Гурович І. А., & Шевчук Ю. В. (2008). Навчальна програма з боксу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів, Київ, 113.
5. Худолій О.М., Іващенко О.В. (2008). Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Теорія і методика фізичного виховання, 6, 45-47.
6. Шиян Б. М., & Папуша В. Г. (2005). Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник, Харків, «ОВС», 208.