

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшина М. Сутність та особливості інноваційно-зорієнтованого підходу у сучасній школі. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань, 2009. Ч. 3. С. 15–22.
2. Грабовська С. Л. Інтерактивне навчання у вузі: проблеми і перспективи. *Вісн. Львів. ун-ту*. 2007. № 15. С. 171–176.
3. Дудник С. В., Кошеля І. І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. *Здоров'я населення: тенденції та прогнози*. 2016. № 4 (40). С. 67–77.
4. Житник Б. О. *Форми і методи навчання: методичний посібник*. Х.: 2005. 168 с.

БІОМЕХАНІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Завацька Л. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»*

Ільків О. С.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри інформатики та кінезіології
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського*

Удосконалення системи фізичного виховання в нашій країні є актуальною проблемою, на розв'язання якої спрямовані ряд державних програм, стратегій і планів, прийнятих протягом останніх років. В цьому зв'язку важливого значення набуває професійна компетентність фахівців, що передбачає відповідний науковий і професійно-педагогічний рівень тренерів, викладачів, вчителів фізичної культури, фітнес фахівців. Саме вони можуть забезпечити організацію і здійснення тренувальної, навчально педагогічної, фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі адекватного і оптимального відбору змісту, методів і обсягів фізичного навантаження у відповідності до фізичного стану, вікових, індивідуальних особливостей, а також інтересів і потреб своїх вихованців.

Ефективність фізичного виховання дітей і молоді визначається рівнем їх фізичної підготовленості та ступенем сформованості основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації, швидкісно-силових якостей у відповідності з віковими нормативними показниками.

Володіння фахівцями фізичного виховання і спорту біомеханічними компетентностями передбачає наявність у них теоретичних і практичних знань, умінь діагностики і розвитку рухових якостей, здібностей і можливостей,

здатністю використовувати біомеханічні методи аналізу, оцінки і контролю рухових дій і рухової діяльності вихованців. А також впровадження практичних методів і методик оптимізації рухової діяльності у відповідності до її мети, завдань та індивідуальних особливостей, вміння здійснювати контроль за руховою діяльністю на основі біомеханічного аналізу з дотриманням етапів біомеханічного контролю.

Як показують наукові дослідження, однією із закономірностей виховання будь-якої фізичної якості є нерівномірний її характер, з чітко вираженими так званими «сенситивними» періодами – періодами формування та найефективнішого удосконалення відповідних систем організму. Визначення і врахування цих періодів дає можливість розв'язувати і визначити обсяг навантаження для різних вікових груп дітей та підлітків.

Важливого значення у розвитку основних фізичних якостей, набуває врахування специфічних особливостей їх формування.

Фізичні якості, як відомо – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи. В сучасній теорії та методиці фізичного виховання науково обґрунтована класифікація фізичних вправ і розроблені практичні рекомендації їх використання для розвитку фізичних якостей (Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М., Линець М. М., Цьось А. В., Куц О. С., Романова В. І. та ін.).

Оптимальний розвиток фізичних якостей передбачає врахування вроджених морфофункціональних особливостей завдяки яким проявляється фізична активність і доцільна рухова діяльність.

Наприклад, швидкісні якості – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час.

Фахівцю необхідно враховувати, що швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається в основному двома факторами:

- оперативністю діяльності нейромоторного механізму;
- здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший фактор багато в чому обумовлений генетично і удосконалюється несуттєво. Так, час простої реакції осіб, які не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 сек., а у кваліфікованих спортсменів – 0,1–0,2сек. Таким чином у процесі тренування час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 1 сек.

Другий фактор піддається тренуванню і являє собою основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому розвиток швидкості конкретної рухової дії забезпечується в основному за рахунок пристосування моторного апарату до поставлених умов вирішених рухового завдання і оволодіння раціональною м'язовою координацією, які сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, властивих конкретній людині.

Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості – короточасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.

Для розвитку сили – здатності долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень, ефективними є фізичні вправи з обтяженнями: з гириями, з гантелями, з спортивними тренажерами, з штангою, вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання), вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по піску, вгору, проти вітру), вправи з використанням опору пружних предметів, тощо.

Для формування силових якостей позитивними є виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування у висі чи присідання з обвантаженням.

Швидкісно-силові якості успішно формуються при виконанні рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.

Розвиток витривалості – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).

Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності – виконання різних складнокоординаційних вправ, із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу. Наприклад, переكات, перекид, човниковий біг.

Для раціонального управління процесом формування і розвитку фізичних якостей потрібно визначити не тільки засоби і методи, але й практикувати систематичне тестування рівня їх сформованості. В процесі біомеханічного тестування діагностується рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості, фенотипічний прояв рухових здібностей, фізичний стан. За допомогою тестових завдань можна оцінити рівень розвитку певної фізичної якості людини. Комплексне використання тестових вимірювань основних фізичних якостей дає змогу вирішувати конкретні завдання фізичного виховання та спортивного тренування, визначати і оцінювати рівень фізичної підготовленості в цілому.

При порівнянні результатів тестування з віковими нормами можна оцінити низький, середній або високий рівень моторного розвитку. Аналіз результатів тестових вимірювань дають можливість здійснювати адекватний відбір перспективних дітей для занять певним видом спорту, залучати до занять у секціях, комплектувати збірні команди, тобто провести спортивну селекцію. Тестовий контроль процесу тренування інформує про ефективність використання засобів і методів. Він допомагає коректувати, а отже, – керувати системою підготовки спортсменів.

Впровадження методів біомеханічного аналізу та біомеханічного контролю дає можливість оцінити техніку і тактику виконання рухів, рухових дій та рухової діяльності та внести необхідні корективи в сам процес фізичного виховання та спортивного тренування, забезпечити підвищення їх ефективності.

Аналіз діяльності фахівців фізичного виховання показує, що біомеханічний контроль за динамікою розвитку фізичних якостей дозволяє підвищити ефективність процесу фізичного виховання і забезпечити особистісно орієнтований підхід до вихованців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 44–47.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
3. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О. В., 2017. 48 с.

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ СПОРСМЕНОК 8-12 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Загітова М. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Радченко Л. О.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
завідувач кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Епідеміологічна ситуація, соціально-політичні та економічні трансформації, що відбуваються у сучасному суспільстві, не оминули і галузь спорту. Сьогодні актуальною потребою є пошук шляхів організації тренувального процесу з використанням можливостей дистанційного навчання. При цьому, аналіз фахової літератури із зазначеного питання дозволяє виділити роботи, пов'язані з обґрунтуванням доцільності проведення подібних занять, рекомендаціями щодо організації тренувального процесу в дистанційних умовах [1, с. 25–34; 2, с. 137–142; 3, с. 199–202], в той час як проблеми дистанційного проведення тренувальних занять залишаються поза увагою науковців.

Мета роботи виявити та проаналізувати проблеми що мають місце в організації онлайн-тренувань гімнасток, 8–12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетне опитування тренерів з художньої гімнастики (n=60), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Першим кроком дослідження було визначення думки експертів щодо доцільності організації та проведення тренувань юних гімнасток у дистанційному форматі. Результати анкетного опитування дозволяють відзначити,