

УДК 796.035

Ольга КАЛИНИЧЕНКО, старший викладач,
Валерія СЕРБІНА, студент

Національний університет «Одеська політехніка», м.Одеса, Україна, e-mail: olga_kalinichenko@ukr.net,
perchik010102@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ОСНОВ В НАВЧАННІ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Анотація. Розвиток використання біомеханічних основ в навчанні фізичним вправам допоможе досягати кращих досягнень у межах нашої та інших країн світу. Для цього потрібно поширювати потреби досягання більш потужного рівня фізичного розвитку та розвивати контакт між педагогом-тренером та спортсменом.

Ключові слова: фізичне виховання, біомеханічні рухи, спортивне тренування, майстерність навчання, характеристики моторики.

Фізичні вправи є центральним об'єктом розуміння та опанування в учбово-тренувальному процесі.

Навчання фізичним вправам як педагогічний процес відзначається змістовною та процесуальною сторонами діяльності.

До складу діяльності надходять: наміри, функції, орієнтація, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики майбутніх спортсменів. Процесуальна сторона включає: організаційне керівництво, види праці, засоби, форми діяльності, ефективність процесів.

Наміри поділяються на загальні та приватні. Вони мають різні функції в педагогічному процесі: теоретичну, практичну, власне виховну, оздоровчу, розвиваючу тощо. Оскільки кожна фізична вправа багатоваріативна, тому і наміри, які досягаються при її виконанні, можуть носити багатоваріативний характер [1, с. 124].

Напрямки занять з фізичної культури можуть бути найрізноманітнішими, наприклад: для здобутку певного рівня фізичного розвитку; для здобутку відомого спортивного результату; для формування трудових, виробничих навиків; для підготовки до відібраного виду трудової чи будь-якої іншої діяльності, особисто, для опанування техніки керування автомобіля, літаком тощо.

Звичайно, що жодне заняття, жодне тренування включає в собі й належні виховні напрямки. Вони так само повинні мати різноманітну орієнтацію – наприклад, для формування темпераменту учнів, поліпшення їх психологічної витримки до тих чи інших чинників оточення. Принципами навчання в цілому визнають такі вихідні керівні принципи, які розкривають хід викладання та навчання у відповідності до намірів формування і потребностей процесу навчання рухам. До таких навчальних положень, особливо, відносять: навчальний характер; науковість, регулярність, доступність навчання; чуттєве осягнення в навчанні; здатність осмислено сприймати навколишнє та брати участь у навчанні; фундаментальність знань, які формують навички та вміння, а також індивідуалізація навчання тощо.

Спосіб навчання в обширному понятті в цій ситуації виступає як метод реалізації педагогічних принципів. Це спосіб діяльності педагога та відповідна цьому способу рухова діяльність спортсменів, яка допускає керувати заданими вміннями рухів [2, с. 57].

Метод навчання – це встановлена форма теоретичного та практичного опанування спортивними рухами, з огляду на фізичне та духовне виховання і розвиток індивідуальності тренера та спортсмена.

Будова методу становить сукупність взаємозалежних секторів пізнавальної та навчальної діяльності: гносеологічних, соціальних, психологічних, біомеханічних тощо. Склад методу постійно зберігає діалектичну єдність цих секторів. Причому такий метод лише тоді є педагогічним, коли розкрито місце, значення та можливості усіх компонентів у реалізації розвиваючої, освітньої та виховної функції навчання [2, с. 69].

Той або інший метод навчання постійно мусить бути зв'язаний із містом навчального матеріалу. В фізичній культурі, як особливому розділі педагогіки, основною ланкою складу є рух. Тому знання законів руху особи - обов'язкова вимога для поліпшення того або іншого методу навчання. Жодний етап вивчення рухів, жодний новий рівень цього вивчення постійно супроводжується виникненням нових методів навчання.

Організаційне керування процесом навчання фізичній культурі – зобов'язання педагога-тренера. Він є засновником всіх сторін навчання, яке містить, особливо, відповідні елементи цього процесу, як види робіт, способи, форми роботи. Так само види робіт мають в своєму складі результат вихідного рівня активності учнів, їх індивідуальних рис, біомеханічне дослідження рухів, які вивчаються під час заняття, відпрацювання рухових завдань, особисте проведення занять під час навчання, педагогічне контролювання тощо.

До найважливіших засобів фізичного виховання відносять: 1) фізичні вправи; 2) людські якості як застосування у різних навантаженнях; 3) технічні засоби навчання; 4) методико-біологічні засоби оздоровлення та деякі ін.

Основними типами роботи педагога-тренера та спортсменів є урок, заняття, тренування, самостійна підготовка, відпрацювання заняття вдома. Форми організації процесу фізичної культури імовірно бувають найрізноманітнішими. Найбільш енергійною формою є спортивне тренування [2, с. 135].

Під спортивним тренуванням розуміють умисне дисциплінований педагогічний процес фізичного виховання, який розкривається особливим напрямком на формування спортсменів для отримання рекордних результатів в вибраному виді спорту.

Для спортивного тренування характерні усі спільні риси будь-якої додаткової форми організації процесу фізичної культури. Однак головна мета спортивного тренування вміщає в себе, насамперед, підготовку спортсменів до найпотужніших спортивних результатів. Це ніяк не заперечить реалізації всіх інших намірів, скажімо таких, як поліпшення здоров'я, готовність до трудової діяльності тощо. Проте безліч спеціалістів справді чітко виокремлюють спортивне тренування серед усіх різноманітних форм організації процесу фізичної культури. Таке умовлене виокремлення, очевидно, цілком припустиме – виняткові труднощі процесу спортивного тренування, що потребує від тренерів й від самих спортсменів авторської самовідданості, більшої концентрації духовних та фізичних сил людини.

Майстерність процесу навчання фізичним вправам – один із найважливіх методологічних поглядів, що об'єктивно характеризує цей процес. Водночас, це складне комплексне поняття.

Часто майстерність навчання розкривається за кінцевою оцінкою спортсмена. Це не відповідає дійсності. Кінцева оцінка є інтегральним показником цих компонентів процесу тренування, не тільки одночасно цього тренування, але й конкретних змагань, які так само являють собою складні явища з багатьма невідомими. Тому для тренера та спортсмена дуже вагомим є одержання фактичних показників майстерності застосування тих чи інших фактичних педагогічних засобів. Допомогти тренеру у цьому разі може тільки відповідне педагогічне контролювання [3, с. 312-313].

Для точної структури та ефективної організації навчання в загальному обсязі визначення значення має пізнання закономірностей, що установлюють внутрішні сторони та зв'язки усіх чинників, які визначають розвиток навчання як педагогічного процесу. Можливо, це найскладніша проблема вивчення фізичної культури.

Багато важливих необхідностей знайомі фахівцям, інші перебувають у стадії дослідження. Однак уже нині можна перелічити найголовніші з них:

- осягання великими народними масами потрібності досягнення певного рівня фізичного розвитку;
- ґрунтовне збільшення ролі спеціально дисциплінованого педагогічного процесу – фізичного виховання на жодному етапі розвитку фізичної культури;
- наростання контакту педагогічної діяльності тренера з ухваленням основних практичних завдань виховання гармонійно культурних членів спільноти;

– необхідність додаткових повних досліджень логіки процесу фізичного виховання у сукупності з логікою соціального та біологічного розвитку людини як об’єкта педагогічного управління.

Література

1. Біомеханіка спорту. / За заг. ред. А.М. Лапутіна – К.: Олімпійська література, 2005. – 320 с.
2. Биомеханика физических упражнений /Под общ. ред. Е.А. Котиковой. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – С. 47-138.
3. Лапутін А.М. Зміни в координаційній структурі довільних рухів людини в різних умовах гравітаційних взаємодій //Тези доповідей XIV з’їзду укр. фізіолог, товариства ім. І.П. Павлова. – Київ, 1994. – С. 312-313.