УДК 37.016:796.928

Сергій Воєділов

Характеристика принципів реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблемою дослідження передумов формування, розвитку й удосконалення координаційних здібностей людини в різні часи займалися (К. Бретз, 1997; Л. А. Григорян,1986; Н. М. Грибик, 2006; Т. Е. Містулова, 1996). У своїх роботах названі вище автори визначали достатній рівень розвитку координаційних здібностей як необхідну умову успішної й повноцінної життєдіяльності людини та критерій її здоров'я. Діяльність людини значною мірою обумовлена здатністю економно й із великим робочим ефектом утримувати певні пози, змінювати їх та досягати гармонії в рухах. Раціональні рухи визначають результат діяльності людини й тому регуляція поз тіла людини є предметом досліджень та експериментів протягом багатьох десятиріч і віків.

Результати аналізу основоположних праць (І. М. Сєченов, М. О. Бернштейн) свідчать про достатнє наукове обґрунтування процесу формування, розвитку та вдосконалення координаційних здібностей людини. У той же час відомо, що кожен конкретний вид діяльності і вид спорту, зокрема, висуває специфічні вимоги до рівня розвитку та прояву різних фізичних якостей. Вивчення особливостей їхнього (фізичних якостей) розвитку в певних умовах діяльності (наприклад у різних видах спорту) є актуальною проблемою теорії й методики фізичного виховання та спорту.

Актуальність розробки цієї проблеми підтверджується наявним суперечностям між запитами практики (підготовка учнів до повноцінної життєдіяльності, озброєння їх базовими знаннями, уміннями та навичками, розвиток їхніх фізичних якостей і, як наслідок, збереження їхнього здоров'я) та недостатнім науково-методичним забезпеченням навчально-тренувального процесу дітей, які відвідують спортивні секції взагалі й біатлону, зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Спираючись на теоретичні праці фахівців із біатлону [1, 3, 5], виявлено, що особливостями діяльності в біатлоні є поєднання довготривалої роботи циклічного характеру з високим рівнем інтенсивності під час проходження дистанції з високо точною роботою на рубежі. Зазначені особливості обумовлюють потребу формувати в школярів, які займаються біатлоном, уміння управляти власним функціональним станом, чітко, точно та ефективно будувати рухову діяльність, тобто до розвитку високого рівня прояву їхніх координаційних здібностей.

Аналіз спеціальної літератури [4, 6] показує, що одним із перспективних і ефективних напрямів практичного розв'язання проблеми розвитку координаційних здібностей підростаючого покоління (відповідно до умов діяльності) є вдосконалення традиційних форм, методів, засобів і принципів позаурочної роботи, спрямованої на формування мистецтва управління власним функціональним станом в учнів.

Завдання дослідження – визначити та обґрунтувати провідні принципи реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять з біатлону.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У теорії фізичного виховання та спортивного тренування аналіз системи принципів займає важливе місце, оскільки він тісно пов'язаний з оптимізацією педагогічного процесу занять фізичними вправами. Вибір і реалізація доцільних принципів в організації навчально-тренувального процесу значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів спортивного тренування. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, вибору методів та організації процесу формування фізичної культури особистості [2; 4].

Для розв'язання суперечностей між запитами практики (підготовка дітей до повноцінної життєдіяльності й збереження їхнього здоров'я загалом та розвиток координаційних здібностей школярів, які позаурочно займаються фізичними вправами, зокрема) і наявним науково-методичним забезпеченням роботи позашкільних навчально-виховних закладів пропонуємо комплекс принципів реалі-

© Воєділов С., 2012

зації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону.

Принципи функціонування технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону ґрунтуються на дидактичних принципах побудови навчально-виховного процесу (В. І. Бондар), методичні принципи фізичного виховання (Л. П. Матвєєв, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2003) та специфічні принципи спортивного тренування (В. В. Мулик, 1999; В. М. Платонов, 2004); мають чітку відповідність досягненню мети (розвиток координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону), ураховують методологічні основи розвитку координаційних здібностей у школярів та спираються на закономірності психофізичної адаптації до фізичних навантажень у біатлоні (рис. 1).

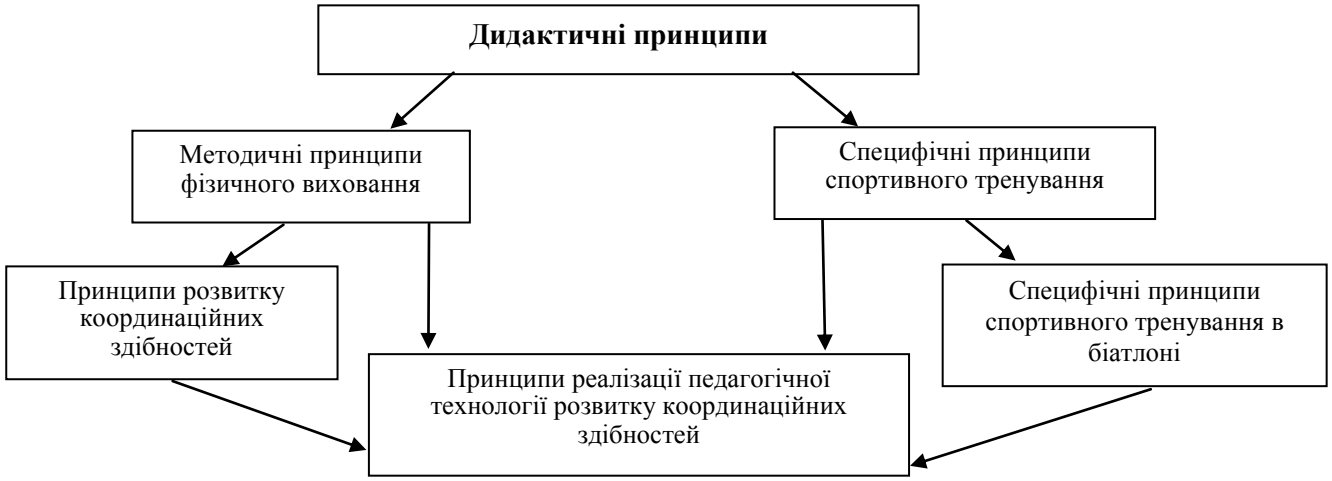

Рис. 1. *Блок-схема розробки принципів реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів в процесі позаурочних занять із біатлону*

Принципи реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону:

– *спрямованості навчально-тренувального процесу на розвиток координаційних здібностей учнів* (для ефективної реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів в процесі позаурочних занять з біатлону слід спрямовувати дію кожного її компонента на вирішення спільної мети – розвиток координаційних здібностей учнів; досягти цієї мети можна лише за умови раціонального використання адекватних засобів та методів з урахуванням їхнього впливу на базові фактори, від яких залежить прояв різновидів координаційних здібностей);

– *науковості* (для компетентного впровадження педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону та розробки подібних педагогічних технологій учителеві, тренерові слід спиратися на традиційні й новітні наукові дані, постійно займатися самоосвітою, збагачувати свої знання в напрямі вивчення інноваційних методів та методик розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні й спорті);

– *урахування вікових особливостей учнів* (вікові відмінності у фізичному та психічному розвитку учнів слід ураховувати в навчально-тренувальному процесі, педагогічні впливи повинні бути адекватні віковим особливостям і функціональним можливостям дітей; для ефективного управління розвитком координаційних здібностей слід ураховувати сенситивні періоди розвитку цієї фізичної якості);

– *урахування індивідуальних особливостей учнів* (уже в молодшому шкільному віці діти мають певні індивідуальні відмінності в розвитку, які обов'язково слід ураховувати в навчально-тренувальному процесі, педагогічні впливи повинні бути особистісно орієнтовані (О. В. Багінська, 2008), відповідати особливостям і функціональним можливостям конкретної дитини);

– *творчого використання педагогом форм, засобів, методів, методичних прийомів фізичного виховання та спортивного тренування для побудови й корекції процесу розвитку координаційних здібностей учнів* (творче, пошукове мислення педагога з чітким дотриманням наукових даних під час побудови процесу розвитку координаційних здібностей учнів);

– *креативно-евристичного підходу педагога до управління навчально-тренувальним процесом із біатлону* (продуктивне мислення педагога, створення нових і нестандартний підхід тренера до вибору традиційних форм, методів, методичних прийомів, засобів, умов діяльності для розвитку координаційних здібностей учнів) (М. М. Огієнко, 2011);

– *акмеологічного підходу педагога до зростання власної особистості й особистості учня* (фізичний, технічний, інтелектуальний та інші напрями розвитку особистості для досягнення успішності в певному виді діяльності (М. М. Огієнко, 2011));

– *формування свідомого ставлення до власного фізичного розвитку* (у процесі управління розвитком координаційних здібностей біатлоністів, педагог має справу зі складною, динамічною системою, що має здатність до саморегуляції й самоуправління – організмом людини; отже, виховання свідомого ставлення учнів до навчально-тренувального процесу, просвітницька робота, озброєння їх потрібними знаннями, уміннями та навичками в зазначеному напрямі, дасть змогу організувати спільну діяльність педагога та учня для досягнення поставленої мети);

– *створення позитивної мотивації до розвитку координаційних здібностей як необхідної умови успішної діяльності в біатлоні* (у процесі реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів під час позаурочних занять із біатлону педагогам слід ураховувати мотиваційне поводження дітей, генетично обумовлені й набуті мотиви, зовнішні та внутрішні чинники, які на них впливають, і на основі цих знань підбирати ті форми й методи, які детермінують природні мотиваційні установки, і формувати позитивне ставлення до власного фізичного розвитку та особистісного зростання);

– *ефективності застосування режимів чергування роботи та відпочинку для забезпечення позитивного ефекту для розвитку координаційних здібностей учнів* (оптимальний режим чергування роботи й відпочинку дає змогу будувати навчально-тренувальний процес відповідно до закономірностей адаптації їхнього організму до фізичних навантажень, для досягнення корисних пристосувальних змін в організмі учнів загалом та в прирості рівня розвитку їхніх координаційних здібностей зокрема);

– *оптимальності чергування навантажень* (під час розвитку координаційних здібностей школярів, які займаються біатлоном, доречне використання різних за інтенсивністю та обсяом навантажень для підвищення адаптаційних можливостей і ресурсів організму, але, зауважуємо, що для досягнення позитивного ефекту перевагу слід надавати помірним навантаженням із достатніми інтервалами відновлення: паузи між окремими вправами повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічне налаштування спортсменів на ефективне виконання чергового завдання);

– *корисності адаптаційних змін* (термінові й кумулятивні адаптаційні зміни в організмі учнів, які виникають у результаті тривалих, цілеспрямованих занять фізичними вправами, повинні відбуватися в напрямі розвитку їхніх координаційних здібностей);

– *цілеспрямованості* (навчально-тренувальний процес має бутити цілеспрямованим і підпорядковуватися конкретній меті – розвитку координаційних здібностей школярів, які займаються біатлоном);

– *керованості та підпорядкованості* (для ефективного управління розвитком координаційних здібностей учнів, котрі займаються біатлоном, обов'язкова наявність зворотних зв'язків та оперативного, об'єктивного контролю, що забезпечує своєчасність й обґрунтованість педагогічних впливів і коректив у навчально-тренувальному процесі);

– *планомірності та послідовності* (процес розвитку координаційних здібностей в учнів повинен відбуватися за конкретною стратегією, планом педагогічних впливів);

– *методичного динамізму* (у процесі реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону тренер повинен використовувати все різноманіття принципів, методів, методичних прийомів і засобів фізичного виховання й спортивного тренування);

– *систематичності та безперервності* (тривалі, регулярні, цілеспрямовані, систематичні заняття фізичними вправами в напрямі розвитку координаційних здібностей школярів мають бути взаємопов'язані між собою й призводити до виникнення термінових та кумулятивних адаптаційних змін у їхньому організмі);

– *доступності та стимулювальної складності* (фізичні вправи, які ми пропонуємо в процесі реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону, мають бути доступні для виконання та відповідати функціональним

можливостям учнів; у той же час слід підбирати оптимальні за складністю фізичні вправи, які вимагатимуть від дитини додаткових зусиль для розв'язання рухових завдань із метою стимулювання подальшого розвитку їхніх координаційних здібностей);

– *прогресування "тренуючих" впливів* (Т. Ю. Круцевич, 2003) (тренуючі впливи повинні бути прогресивними щодо розвитку фізичних якостей та вегетативних систем організму учнів);

– *вибірково-варіативного застосування різноманітних умов діяльності* (Л. Л. Лисенко, 2008) (для побудови та реалізації ефективного процесу розвитку координаційних здібностей в учнів слід застосувати різноманітні умови діяльності й виконання вправ, що забезпечить необхідну новизну матеріалу та допустиму складність виконання вправ);

– *формально-евристичної єдності педагогічних впливів* (для ефективної реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону тренер повинен доцільно поєднувати традиційний досвід і новаторські розробки, використовуючи науково-методичні знання, творчий підхід та аналітичне мислення);

– *оздоровчого спрямування навчально-тренувальних занять і*з біатлону задля розвитку координаційних здібностей (координація положення тіла людини є індикатором її функціонального стану та рівня здоров'я (В. Н. Болобан, 2000; Т. Є. Містулова, 2003, 2006; О. М. Почтар, 2010). Слід ураховувати, що руховий апарат, рецептори якого розташовані в кістках, суглобах, зв'язках і м'язах, є найбільш масивною системою організму. Саме тому впливи з рухового апарату мають особливе значення у вимірах життєдіяльності організму людини, а дослідження координаційних здібностей дитини можна розглядати як основу діагностики інтеграційного компонента її здоров'я. Отже, знання основних закономірностей регулювання рухів дає змогу цілеспрямовано та ефективно впливати на функціональні можливості рухового апарату й стан внутрішніх органів (Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 1997).

Запропонована система специфічних принципів дає змогу суттєво розширити компоненти уніфікованих принципів фізичного виховання. У результаті варіативного використання запропонованих принципів тренер може позитивно впливати на ефективність процесу розвитку координаційних здібностей школярів і, як наслідок, збереження їхнього здоров'я.

Слід зазначити, що навчально-тренувальний процес із біатлону повинен відповідати дидактичним закономірностям існування освітніх систем, тому принципи реалізації методик, технологій і програм розвитку координаційних здібностей учнів мають бути взаємопов'язані, а їхнє застосування – мати комплексний, варіативний та творчий характер.

Результатом чи однією з версій використання запропонованих принципів у педагогічній технології може бути функціональна система тимчасово провідних принципів для розв'язання певних педагогічних завдань, наприклад:

– при виборі структури навчальних завдань – принципи цілеспрямованості, планомірності та послідовності, формально-евристичної єдності педагогічних впливів, спрямованості навчально-тренувального процесу на розвиток координаційних здібностей учнів, урахування індивідуальних особливостей учнів;

– при спрямованості занять фізичними вправами на збереження здоров'я учнів – принципи оздоровчого спрямування навчально-тренувальних занять, формування свідомого ставлення до власного фізичного розвитку, урахування вікових особливостей учнів, ефективності застосування режимів чергування роботи та відпочинку, щоб забезпечити позитивний ефект для розвитку координаційних здібностей учнів, оптимальності чергування навантажень, корисності адаптаційних змін ;

– при плануванні річного циклу занять із розвитку координаційних здібностей у біатлоні – принципи систематичності й безперервності, доступності та стимулювальної складності, прогресування „тренуючих" впливів, вибірково-варіативного застосування різноманітних умов діяльності, методичного динамізму, створення позитивної мотивації до розвитку координаційних здібностей як необхідної умови успішної діяльності в біатлоні.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Визначено та обґрунтовано провідні принципи реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону для підготовки учнів позашкільних навчально-виховних закладів до ефективної життєдіяльності, та розвитку їхніх фізичних якостей.

Визначено, що для компетентного впровадження програм, технологій і методик розвитку координаційних здібностей у школярів у процесі позаурочних занять з біатлону тренер-викладач повинен володіти всім комплексом дидактичних принципів, методичних принципів фізичного вихо-

вання та специфічних принципів спортивного тренування; уміти творчо й креативно підходити до їхнього вибору.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі слід уважати розробку нових, удосконалення традиційних технологій, програм і методик розвитку фізичних якостей школярів у процесі позаурочних занять із різних видів спорту.

Список використаної літератури

1. Біатлон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [Бахтурін Т. Т., Вінник О. О., Зорін Б. М. та ін.] ; під заг. ред. Ю. С. Пядухова. – К. : [б. в.], 2000. – 115 с.
2. Бондар В. І. Дидактика : підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. / Бондар В. І. – К. : Либідь, 2005. – 264 с.
3. Карленко В. П. Оптимизация тренировки квалифицированых биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Карленко. – К. : КГИФК, 1981. – 192 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимпийская лит., 2003, – 413 с.
5. Мулик В. В. Многолетняя подготовка в биатлоне / Мулик В. В. – Харьков : ХаГИФК, 1999. – 175 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская лит., 2004. – 808 с.

Анотації

Актуальністю цієї роботи є потреба оптимізації підготовки учнів до повноцінної життєдіяльності та збереження їхнього здоров'я. Завдання роботи – визначити перелік принципів, якими повинен володіти тренер-викладач для компетентного впровадження програм, технологій і методик розвитку координаційних здібностей у школярів у процесі позаурочних занять із біатлону. У результаті теоретичного аналізу розроблено й обгрунтовано систему специфічних принципів реалізації педагогічної технології розвитку координаційних здібностей школярів у процесі позаурочних занять із біатлону, компетентне впровадження якої може позитивно впливати на ефективність процесу розвитку координаційних здібностей школярів та, як наслідок, збереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: *принцип, технологія, позаурочні заняття, адаптація, розвиток, координаційні здібності, біатлон.*

Сергей Воедилов. Характеристика принципов реализации педагогической технологии развития координационных способностей школьников в процессе внеурочных занятий по биатлону*. Актуальностью данной работы является необходимость оптимизации подготовки учеников к полноценной жизнедеятельности и сохранению их здоровья. Задание работы – определить перечень принципов, которыми должен владеть тренер-преподаватель для компетентного внедрения программ, технологий и методик развития координационных способностей у школьников в процессе внеурочных занятий по биатлону. В результате теоретического анализа разработана и обоснована система специфических принципов реализации педагогической технологии развития координационных способностей школьников в процессе внеурочных занятий по биатлону, компетентное внедрение которой может положительно повлиять на эффективность процесса развития координационных способностей школьников и, как следствие – сохранение их здоровья.*

Ключевые слова: *принцип, технология, внеурочные занятия, адаптация, развитие, координационные способности, биатлон.*

Sergiy Voyedilov. Characteristics of the Principles of Realization of Pedagogical Technology of Development of Pupils' Coordinating Abilities at Extracurricular Activities in Biathlon. *Topicality of this research is necessary for optimisation of pupils' preparation for vital functioning and health preserving. The task of the research was to determine the list of principles that coach-teacher should own for the competent implementation of programs, technologies and methods of pupils' co-ordinating abilities at extracurricular activities in biathlon. As a result of theoretical analysis the specific principles of a system of realization of pedagogical technology for the development of pupils' co-ordinating abilities at extracurricular activities in biathlon are developed and proved, the competent implementation of which can positively influence on efficiency of development of co-ordinating abilities of pupils and, consequently, the preservation of their health.*

Key words: *principle, technology, extracurricular activities, adaptation, development, co-ordinating abilities, biathlon.*