

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті представлено історію розвитку бігу на середні дистанції (з ціллю вивчення проблеми підготовки) та рекорди світу, України, Чернігівської області з бігу на середні дистанції, як у чоловіків, так і у жінок. Встановлено, що для вдосконалення техніки та поліпшення результатів на середні дистанції необхідно вдосконалювати спеціальні фізичні якості, такі як: загальна, спеціальна, швидкісно-силова витривалості та дано методика їх розвитку. Дано характеристику макроциклів та методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції та наведено вісім мікроциклів їх підготовки.

Ключеві слова: майбутній вчитель фізичної культури, біг на середні дистанції, навчально-тренувальний процес, рухові якості, мікроцикл, макроцикл.

Постановка проблеми. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах є могутнім оздоровчим фактором для студентської молоді, що сприяє підвищенню їхньої фізичної працездатності, активності в початковому процесі і підготовці до майбутньої професійної діяльності [7]. Систематичні заняття фізичними вправами формують необхідні професійні навички, оптимізують рухову та психологічну підготовленість студентів до праці, поліпшують їх працездатність.

Умови сьогодення в Україні потребують нового підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, який би відповідав потребам особистості, суспільства і держави, та мав інноваційний характер [5]. Професійна підготовка вчителя фізичної культури – багатовекторна. Розглянуто підготовку майбутніх учителів фізичної культури засобами легкої атлетики. Вважається, що засоби легкої атлетики займають провідні позиції щодо розвитку рухових якостей. Популярність бігу стимулює пошук нових засобів і методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Тому, вивчення більш ефективних методів навчання, структури підготовки, дозування навантаження для студентів, які займаються бігом на середні дистанції залишаються актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою вивчення методики підготовки спортсменів та майбутніх учителів фізичної культури в різних видах легкої атлетики займалися відомі вчені, науковці та тренери (В. Бобровніков, І. Ворошин, А. Димуцька, В. Попов, А. Чинкін та інші) [1, 3, 4, 9, 10].

На даний момент методика підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції, мало висвітлюється у науково-методичній літературі, статтях, журналах. Тому, тема потребує більш детального розгляду.

Мета роботи – дослідити методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції та дати характеристику макроциклів та мікроциклів їх підготовки.

Результати досліджень. Теоретичний аналіз даного виду спорту починається ще з Древньої Греції і проводиться до сьогодення. Здавна практикувався не тільки біг на короткі, а й біг на середні дистанції. Змагання проводилися в один бік, а потім в інший, де бігуни обігали поворотні стовпчики і поверталися на місце.

Сучасний біг на середні дистанції зародився в Англії в XVIII ст. Для чоловіків біг на 800 і 1500 м увійшов до програми I Олімпійських ігор [2].

Серед всесвітньо відомих спортсменів видатних успіхів у 20-ті роки досяг легендарний фінський бігун П. Нурмі, багаторазовий олімпійський чемпіон з бігу на середні та довгі дистанції. П. Нурмі – своєрідний лідер серед легкоатлетів усіх часів. Крім 12 олімпійських нагород, серед яких 9 золотих, він встановив 40 світових рекордів на різних бігових дистанціях [12].

Жінки вперше стали змагатися з бігу на 800 м на Олімпійських іграх в 1928 р. потім ця дистанція, яку вважали надто тяжкою для жіночого організму, була виключена з програми Ігор, аж до 1960 р., коли радянська бігунка Л. Лисенко стала олімпійською чемпіонкою на цій дистанції. В 1972 р. в програму XX Олімпійських ігор для жінок був включений біг на 1500 м і на цій дистанції радянська бігунка Л. Брагіна перша завоювала олімпійське золото, встановивши світовий рекорд [2].

На середніх дистанціях в останні роки лідерами, як у чоловіків, так і у жінок є представники країн Африки (Ефіопії, Кенії, Марокко).

Рекорди світу:

– у чоловіків: 800 м – 1.40.91 – Д. Рудіша, 2012 р. (Кенія); 1500 м – 3.26.00 – Х. Ель-Герруж, 1998 р. (Марокко);

– у жінок: 800 м – 1.53.28 – Я. Кратофілова, 1983 р. (Чехословаччина); 1500 м – 3.50.46 – Ц. Юнься, 1993 р. (Китай).

Рекорди України:

– у чоловіків: 800 м – 1.45.08 – Л. Масунов, 1984 р.; 1500 м – 3.30.33 – І. Гешко, 2004 р.;

– у жінок: 800 м – 1.53.43 – Н. Олізаренко, 1980 р.; 1500 м – 3.56.63 – Н. Ралдугіна, 1984 р.

Рекорди Чернігівської області:

– у чоловіків: 800 м – 1.47.0 – А. Легеда, 1988 р.; 1500 м – 3.35.8 – В. Тищенко, 1979 р.;

– у жінок: 800 м – 1.59.56 – О. Завгородня, 2011 р.; 1500 м – 4.11.0 – Н. Лагункова, 1987 р.

Історія розвитку бігу на середні дистанції свідчить, що ріст результатів пояснюється не стільки появою талановитих спортсменів у фізичному відношенні, скільки у впровадженні нових методів і засобів, які стосуються різних сторін підготовки [9].

Для поліпшення техніки на середні дистанції необхідно вдосконалювати спеціальні фізичні якості, такі як: загальна витривалість, спеціальна витривалість, швидкісно-силова витривалість [11].

Основним методом тренування з бігу на середні дистанції є рівномірний метод, який сприяє розвитку загальної витривалості. В ролі тренувального засобу використовують безперервний біг у рівномірному темпі, тривалістю 30 – 60 хв. 2 рази на тиждень та 90 – 120 хв. 1 раз на тиждень з інтенсивністю 65 – 75 %. Інтенсивність бігу залежить від його швидкості. Діапазон швидкостей в тренуванні коливається від 7 до 12 км за год., причому його верхня границя може бути використана у групі студентів із досвідом занять. У початківців швидкість бігу зазвичай не перевищує 9 – 10 км за год., а у більш тренуваних – 10 – 11 км за год. [11].

Спеціальна витривалість в таких видах, як біг на середні дистанції, є основною якістю, яка забезпечує підтримку необхідної швидкості на протязі усієї дистанції. Головним засобом розвитку спеціальної витривалості служить багаторазові до стомлення виконання повторень вправ в одному занятті. Пульсові режими при виконанні вправ (бігових, стрибкових, швидкісних прискорень) з ціллю розвитку спеціальної витривалості повинні досягати високих показників 180 ударів за хв. (30 ударів за 10 с). Найбільш поширеним є інтервальний метод повторень спеціальних вправ серіями з відпочинком між повторами та серіями до пониження пульсу до 120 – 140 ударів за хв. Частота пульсу вище 140 ударів за 1 хв. після відпочинку 4 – 5 хв. свідчить про надто велике навантаження або про погане самопочуття студента. Так, наприклад, найбільш ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості є систематичне пробігання дистанцій від 200 до 600 м, від 800 до 1000 м [9, 11].

Швидкість, як фізична якість – це комплекс функціональних можливостей організму, які відображають швидкісні можливості студента. Чим швидше збільшується сила, тим більший ефект може бути досягнутий в швидкісно-силових вправах, в спринтерському бігу. Тому швидкісно-силова підготовка включає різноманітні засоби та прийоми, які направлені на розвиток здатності студентів, які займаються бігом на середні дистанції долати значні впливи опору при максимально швидких рухах [9, 11]. Для рішення конкретних задач швидкісно-силової підготовки використовуються різноманітні вправи:

1. Подолання ваги власного тіла: швидкий біг; стрибки (на одній на двох ногах, з місця, з розбігу, у глибину, у висоту, на дальність і в різноманітних їх поєднаннях); а також силові вправи (підняття ваги і на гімнастичних снарядах).

2. З різноманітними додатковими навантаженнями (пояс, жилет) під час бігу, стрибків, метаннях.

3. З використанням впливу зовнішнього середовища: біг і стрибки в гору, з гори; по сходах униз та вверх; по різноманітному покриттю (газон, пісок, мілина, тирса, стежка у лісі, за та проти вітру, в кросівках та босоніж).

4. З подоланням зовнішнього опору в максимально швидких рухах, у вправах з партнером, у вправах з навантаженнями різної ваги та виду (манжети до 0,5 кг; гантелі та гирі вагою від 16 до 32 кг; мішки з піском вагою від 5 до 15 кг; гіпергравітаційний костюм, розробленого і запатентованого А. Лапутінім [6]).

Швидкісно-силова підготовка допоможе майбутній учителям фізичної культури розвивати якості швидкості та сили у самому широку їх діапазоні [9].

У підготовці майбутніх учителів фізичної культури в умовах навчання у вищих навчальних закладах планується двохпівковий розвиток фізичної форми, який передбачає поділ річної підготовки на 2 макроцикли: осінньо-зимовий та весняно-літній. Кожен з них, відповідно, ділиться на 2 періоди – підготовчий та змагальний, які діляться на ряд етапів [9, 11].

Підготовчий період осінньо-зимової підготовки складається з 3 етапів: початковий – поступове збільшення навантажень (4 тижня: жовтень); базової підготовки – підсиленого використання об'ємного тренування і силових засобів (6 тижнів: листопад і 2 перших тижня грудня); спеціальної підготовки – збільшення частки змагальних вправ (6 тижнів: 2 останніх тижня грудня і січень); зимовий змагальний період (5 тижнів: лютий і перший тиждень березня).

Підготовчий період весняно-літнього макроциклу також складається з 3 етапів: змагальної реабілітації (1 тиждень: другий тиждень березня); базової підготовки (6 тижнів: 2 останніх тижня березня і квітень); передзмагальної підготовки (4 тижня: травень).

Змагальний період весняно-літнього макроциклу складається з 2 етапів підготовки: розвиток спортивної форми, завдяки серії різноманітних змагань (6 тижнів: червень і 2 тижня липня); безпосередня підготовка до головних змагань сезону (6 тижнів: 2 останніх тижня липня і серпень). Перехідний період планується на вересень і триває 4 тижня [11].

Тривалість окремих етапів залежить від їх завдань та цілей. Зазвичай ці етапи закінчуються відновлювальними мікроциклами.

Аналіз підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції дозволяє виділити вісім типових недільних мікроциклів [9]:

1. Відновлювальний, під час якого організм відновлюється після напруженого тренування.
2. Початковий – поступово підводить студентів, які займаються бігом до виконання інтенсивних тренувань.
3. Загальнопідготовчий або стандартний – вирішує проблеми максималізації головних функцій організму.
4. Спеціальнопідготовчий – поступово підводить до виконання специфічних навантажень.
5. Підтримуючий – підтримує, частково відновлює функції після ударних і змагальних циклів.
6. Ударний – служить для різкого підсилення роботи в специфічному режимі.
7. Передзмагальний – зазвичай є контрастним до ударного та повинен м'яко підвести організм до змагань.
8. Мікроцикл перехідного періоду – для кожного студента будується окремо і допомагає відновити організм.

При плануванні навчально-тренувального процесу на рік необхідно детально визначити завдання і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Розумна зміна обсягу, інтенсивності навантаження, забезпечення необхідного співвідношення головних тренувальних засобів і методів, а також оптимального співвідношення функціональних можливостей студентів, які займаються бігом на середні дистанції та навчально-тренувального навантаження складає основу в системі підготовки до професійної діяльності [9, 11].

Висновки. Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури завжди приділялася належна увага, особливо підготовці фахівців у вищих навчальних закладах. Аналіз, узагальнення і систематизація навчально-методичної літератури та спеціальної літератури з проблем упровадження в освітній процес засобів легкої атлетики вказують на активну роботу науковців у цьому напрямі (А. Бондарчук, А. Димуцька, В. Попов, А. Чинкін та інші) [1, 3, 9, 10]. В. Бобровніков застосовував і досліджував використання гіпергравітаційного костюма у тренуваннях легкоатлетів (стрибунів у довжину, потрійним та у висоту) [4].

Багато аспектів підготовки досліджені, однак в теперішній час резерви підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції недостатньо вивчені. У цій області ще залишається ряд невирішених проблем та завдань, таких як методика застосування гіпергравітаційного навантаження студентами, які займаються бігом на середні дистанції та інші.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення наукових досліджень в таких напрямках: вивчення методики використання гіпергравітаційного навантаження майбутніми вчителями фізичної культури, які займаються бігом на середні дистанції; вивчення морфофункціональних особливостей майбутніх учителів фізичної культури та інші.

Використані джерела

1. Ворошин И.Н. Беговые виды легкой атлетики. Учебно-методическое пособие / И.Н. Ворошин. – СПб, 2008. – 30 с.
2. Гринштейн А.Ю. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее королевы спорта) / А.Ю. Гринштейн. – М. : Издательство "Физкультура и спорт", 1971. – 384 с.
3. Димуцька А.В. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / А.В. Димуцька. – Чернігів, 2014. – 45 с.
4. Лапутін А.М. Олімпійському спорту – високі технології / А.М. Лапутін, В.І. Бобровніков. – К. : Знання, 1999. – 164 с.
5. Носко М.О. Проблеми і шляхи підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури // Вісник Чернігівського національного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / М.О. Носко, Н.А. Давидова, 2012. – Вип. 1 (98) – с.170-173.
6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ...доктора пед. наук: 13.00.09 / М.О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. – 419 с.

7. Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.Ф. Маслов. – К.: видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.
8. Платонов В.Н. Переодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.
9. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Издательство "Человек", 2012. – 219 с.
10. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие / А.С. Чинкин, М.Н. Чинкин, Ф.Р. Зотова. – М.: Физическая культура, 2008. – 128 с.
11. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике / Л.С. Хоменков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
12. Hawley J. Running. Handbook of sports medicine and science. – Blackwell Science, 2002. – Australia. – P. 44-57.

Zavhorodnua O.

METHODOLOGY OF TRAINING OF FUTURE PHYSICAL TRAINING TEACHERS PREPARATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

The popularity of running stimulates the search of new ways and methodology of training of future physical training teachers preparation for professional activity . That's why, the studying of more effective methods of teaching and training, the structure of preparation, dosage of loading of students engaged in middle race running remain the actual problem. The article presents the history of the development of running of middle race distances (it is for studying of problems of training) and World records, records of Ukraine and records of Chernigiv region on middle race distances. It has been determined that to improve technology and results on middle race distances it is necessary to improve the special physical qualities, such as: general, special, speed-strength endurance and have been given the methodological its progress. Characteristic of the macrocycles and methodological preparation of future teachers of physical culture engaged in middle race running and provides eight microcycles of their training has been given.

Key words: *future physical training teacher, middle race running, training process, motor quality, microcycle, macrocycle.*

Стаття надійшла до редакції 16.01.2015