

Малдрик К., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
д.пед.н., доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Сайко Н. О.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У сучасній галузі фізичної культури та спорту особливої актуальності набувають питання розвитку фізичних здібностей особистості, підготовки її до спорту та активного життя. Адже, поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість реалізує себе, розкриває свої фізичні здібності та спортивні можливості.

Нині питання організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів привертає особливу увагу громадськості: учених, діячів фізичної культури і спорту, тренерів, працівників освіти. Практичне вирішення цих питань пов'язуємо з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через пропагування здорового способу життя і фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. Саме тому питання дидактичного забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, яка вимагає теоретичного розроблення і практичного вирішення.

Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими залишаються питання, що стосуються оптимізації спортивної підготовки молоді. Необхідність впровадження системного підходу до проектування і наступного оптимального процесуального розгортання навчально-тренувального процесу визначається новим осмисленням всього того, що накопичено практикою спортивного тренування за останні десятиріччя. У цьому зв'язку одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу.

Система підготовки спортсмена охоплює чотири основні структурні блоки: відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та поза змагальні чинники [3, с. 11].

Так, відбір і орієнтація у спортивному тренуванні відіграє важливу роль на початкових етапах в системі багаторічних занять спортом, а у майбутньому – при комплектуванні команд та виконанні нормативів, які дозволяють виступати у спортивних змаганнях. Навчально-тренувальний процес є основним компонентом в системі підготовки спортсмена. Саме в ньому вирішуються основні завдання на основі використання значної різноманітності методичного

арсеналу: засобів, методів, форм тощо. Система змагань виступає засобом і методом спортивної підготовки і як специфічна сфера виявлення та уніфікованого порівняння спортивних можливостей. Позатренувальні та поза змагальні чинники дозволяють активізувати навчально-тренувальний процес та відновлення спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень.

Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети. Під час дослідження виокремлено шість основних етапів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів:

1 етап – визначення мети і завдань навчально-тренувального процесу. Цей етап передбачає підбір інформації, її аналіз і узагальнення для формування цілей та задач навчально-тренувального процесу; розроблення кінцевих та проміжних цілей і задач, а на їх основі модельно-проективну діяльність тренера і спортсмена; передбачення тренером шляхів реалізації цілей і задач навчально-тренувального процесу;

2 етап – визначення критеріїв оптимізації навчально-тренувального процесу. Він передбачає визначення викладача-тренера у таких питаннях, як: вибір і конкретизація критеріїв за кількісними показниками; вибір і конкретизація критеріїв за послідовністю їх використання і впровадження; вибір і конкретизація критеріїв за можливістю виміру показників навчально-тренувального процесу;

3 етап – вибір ефективних засобів, форм і методів організації навчально-тренувального процесу, що передбачає аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з'ясування вимог щодо вибору засобів, форм і методів тренування; аналіз та засвоєння можливих методичних рекомендацій, передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх у відповідності з наявними можливостями та умовами; здійснення процедури вибору з врахуванням теоретико-методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу;

4 етап – створення дидактичних умов для реалізації мети навчально-тренувального процесу, що охоплює вирішення таких питань, як підготовка тренера-викладача до проектування та програмування спортивного тренування; створення або покращення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної установки на реалізацію мети у спортсменів; здійснення координації своєї діяльності зі співпадаючими діями інших тренерів щодо реалізації аналогічних цілей та завдань;

5 етап – реалізація визначеної мети та завдань навчально-тренувального процесу, що передбачає розгляд питань послідовної організації навчально-тренувального процесу; організації поетапного вирішення основних завдань, які стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів;

6 етап – заключний – аналіз результатів навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Основним змістом цього етапу діяльності тренера є оцінка ступеня відповідності отриманих результатів визначеній меті на основі критеріїв оптимізації; з'ясування причин наявного неспівпадіння мети

та отриманих результатів тренування; аналіз факторів, які були провідними на шляху досягнення мети; формулювання висновків щодо здійснення подібної діяльності у майбутньому [3, с. 15].

Література

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект) / Теория и практика физической культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. № 3. С. 2–7.
3. Волков А. В. Управление деятельностью частных спортивных клубов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2004. 20 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.

Метеленко Л. В., директор
Запорізька загальноосвітня школа I–III ступенів № 49
Запорізької міської ради Запорізької області

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Світ переживає бурхливі часи. У сучасному суспільстві відбувається трансформація життєвих цінностей, серед яких усе частіше домінують турбота про здоров'я, гармонійний розвиток людини.

Одним із засобів зміцнення здоров'я є формування здорового способу життя. У сучасному суспільстві складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них: харчування, побут, умови навчання (безпека у фізичному та технічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, дозвілля), повноцінний сон, відмова від куріння і наркотичних засобів, різноманітні системи оздоровлення. Не на всі елементи здорового способу життя школа має вплив, але школа відіграє важливу роль у формуванні в учнів прагнення бути здоровими.

Фрагментарний погляд на природу як джерело задоволення бажань неминуче веде людство до кризи. Головне завдання сучасної освіти – розвинути мислення та креативність, сформувані здатність узагальнювати наявні теоретичні та практичні знання для вирішення проблем і одержання нового знання, сприяти оволодінню методологією формування системи знань. Синергетика в освіті дозволяє в подальшому створити горизонтальне поле міждисциплінарного діалогу, поле цілісності науки та культури. Синергетичний підхід спонукає дорослих надавати дитині якнайбільше можливостей для