

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сікорська Лілія, Сікорський Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики спорту,  
lilukubik@gmail.com, vsikorskiy87@gmail.com*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства, науки, спорту легка атлетика посідає вагомe місце на світовій арені. Дуже багато авторів приносять в її розвиток щось своє індивідуальне, наукове, спортивне. Розвиток легкої атлетики в різних літературних джерелах представлений найрізноманітнішими технологіями, де кожна із них має свої особливості. Одна з найбільш популярних і актуальних для сьогоdnішнього суспільства є педагогічна технологія розвитку витривалості у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

В літературних джерелах існує безліч визначень педагогічна технологія. Найбільш актуальним є визначення: «педагогічна технологія – це один із спеціальних напрямків педагогічної науки, який покликаний забезпечити досягнення певних завдань, цілей, а також підвищувати ефективність навчально-виховного рівня, гарантувати його високий рівень в науці, техніці, спорті і просто в житті людини». Вибір освітньої технології, це завжди вибір стратегії, пріоритетів, системи взаємодії, тактики навчання, виховання, спортивної діяльності зокрема [2,3].

**Обговорення.** В сучасному суспільстві, педагогічні технології розуміють, як якісно нові реформи освіти, методи і засоби навчання, виховання, спортивного життя вцілому. Важливою умовою функціонування цих технологій є забезпечення цілісного педагогічного впливу, зорієнтованого насамперед на учня, студента, спортсмена та на їх розвиток окремих особистих якостей.

Дослідження різних аспектів використання інноваційних педагогічних технологій приділяється велика увага як за кордоном (Л. Андерсон, Дж. Лок, Б. Блум, Р. Вільямс, Д. Гіббонс, Д. Гілберт, Н. Гронлунд, В. Гузеєв, А. Калмиков, Є. Якушина та ін.), так і в Україні (Н. Волошина, О. Ісаєва, В. Кізенко, О. Пометун, О. Савченко, А. Ситченко, І. Тараненко, Г. Токмань, В. Шуляр та ін.) [2].

Практично всі дослідники та науковці зокрема, стверджують, що вивчення педагогічних технологій відзначають тим, що основною їхньою метою є відображення загальної стратегії розвитку освіти, єдиного освітнього простору, підвищення ефективності освітнього процесу, гарантування запланованих результатів навчання та спортивних досягнень у відповідних видах спорту [5].

Взагалі, високий рівень сучасного спорту, зокрема у підготовці юних легкоатлетів вимагає, поряд зі змінами у методиках і в засобах тренувального процесу, більш поглибленого індивідуального підходу, основою якого є комплексне вивчення здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і якостей, розвиток яких в найбільшій мірі обумовлює високі результати витривалості юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки [4].

У літературних джерелах і до тепер немає єдності думок в судженні про технології, засоби, методи і характер навантажень для розвитку витривалості. Науковці пропонують розвивати витривалість різними способами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності (Шпаков П.Ф.), виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності (Полунін О.І.), безперервний біг протягом 8-20 хв (Матвеев А.П.).

Проблеми витривалості також досліджували: довготривалу адаптація до великих фізичних навантажень (Граєвська Н.Д., 2005 р.; Ільницький В.І., 2016 р.). Науковим фундаментом для вивчення ефективності різних варіантів планування річного циклу тренування були роботи, виконані В.Н. Платоновим (2004), М.М. Булатовою (1996), Т.С.Тімакова (2013).

Взагалі витривалість – це здатність робити ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під витривалістю в спорті фахівці розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ для подолання стомлення, без істотного зниження інтенсивності роботи і її ефективності [1].

Основи фізіологічного обґрунтування сутності витривалості як якості рухової діяльності і виявлення особливостей її прояву в різних видах спорту були закладені в роботах Н.В. Зимкіна, В.С. Фарфеля, А.В. Коробкова, Н.Н. Яковлева, Н.І. Волкова, С.П. Летунова, Ю.І. Данько й інших фахівців [1,4,5].

У тісному зв'язку з результатами цих досліджень розроблялися загальні основи розвитку витривалості, що послужили фундаментом для розробки різноманітних напрямків розвитку цієї якості в різних видах спорту. Це праці В.М. Заціорського, Н.Г. Озоліна, Д. Харре, М.Я. Набатнікової, В.П. Філіна, В.Н. Платонова й ін [4,5].

**Рекомендації.** На основі аналізу літературних джерел та особистих досліджень ми рекомендуємо і плануємо розробити технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки, яка буде створена на основі використання засобів розвитку витривалості і буде однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості.

Зміст даної технології буде складатися з основної та спеціальної частини. Основна частина нашої технології буде включати наступні види матеріалу: основи знань про фізичну культуру, уміння і навички; рухливі ігри; гімнастика з елементами акробатики; легкоатлетичні вправи. Спеціальна частина буде передбачати розвиток витривалості і буде основою нашої технології. Її реалізація буде відбуватися за допомогою використання

різноманітних методичних прийомів і раціональних способів організації тренувальних занять.

### Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Левчук Н.В., Бузенко І.Л. Інноваційні педагогічні технології в діяльності викладача природних дисциплін. Професійна освіта. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія педагогіка і психологія, випуск 41, 2014. – С.191-194.
3. Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій. Харків: «Основа», 2012. 176 с.
4. Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2010. – 177 с.
5. Яковлів В.Л., Дідик Т.М., Кульчицька І.А., Поляк В.А., Лисюк С.П. Спортивна орієнтація в легкій атлетиці монографія Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. 268-299с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Сікорська Лілія, Скрипник Михайло**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, кафедра теорії і методики спорту,  
lilukubik@gmail.com, Skrypnikmv19@gmail.com*

**Постановка проблеми.** Популярність спортивних ігор у всьому світі незаперечна. Вони ваблять своїм різнобічним впливом на організм людини, а також своєю доступністю та видовищністю. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією XIX століття. Саме тоді виникли такі популярні ігри, як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше з'явилися баскетбол, волейбол, гандбол [1].

В сучасному суспільстві баскетбол є одним із популярних видів спорту і набуває все більшої актуальності серед нових методів та підходів до навчального процесу учнів середнього шкільного віку на їх фізичний розвиток і фізичну підготовленість [4,5].

**Обговорення.** Проблему застосування засобів баскетболу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі вирішували: Є.Р. Яхонтов, 1984,