

УДК 796.077.5+371.71

Файдевич В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
Олександр Валькевич
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Сергій Ніколаєв
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто структурно-функціональні моделі оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів вищих закладів освіти, що включають види оцінювання (повторний, періодичний, тематичний, підсумковий, поточний, попереджувально-застережливий, діагностичний) та функції (контрольна, стимулююча, розвивальна, прогностична, коригувальна, виховна, навчальна та діагностична). Метою роботи є виявлення видів контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі студентами ВЗО.

Викладач вищої школи має володіти повним спектром різноманітних методів аналізу й оцінювання навчальної діяльності студентів, творчо підходити до їх використання залежно від дидактичної мети, змісту навчального матеріалу, рівня освіченості студентів та їх інтелектуального розвитку.

Ключові слова: заняття, контроль, навчання, студент, фізичне виховання.

Файдевич В.В., Валькевич А.В., Николаев С.Ю. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов. В статье рассмотрены структурно-функциональной модели оценивания учебных достижений по физическому воспитанию студентов высших заведений образования, включающих виды оценивания (повторный, периодический, тематический, итоговый, текущий, предупредительно-предупреждающий, диагностический) и функции (контрольная, стимулирующая, развивающая, прогностическая, корректирующая, воспитательная, учебная и диагностическая). Целью работы является выявление видов контроля, целесообразно проводить в течение занятий по физическому воспитанию со студентами ВЗО.

Преподаватель высшей школы должен владеть полным спектром разнообразных методов анализа и оценивания учебной деятельности студентов, творчески подходить к их использованию в зависимости от дидактической цели, содержания учебного материала, уровня образованности студентов и их интеллектуального развития.

Ключевые слова: занятия, контроль, обучение, студент, физическое воспитание.

Faidevich Vladimir, Valkevich Alexander, Nikolaev Sergey. Pedagogical control in the system of students' physical education. The article discusses the structural and functional model for assessing educational achievements in physical education of students of higher educational institutions, including the types of assessment (repeated, periodic, thematic, final, current, warning, diagnostic) and functions (control, stimulating, developmental, predictive, corrective, educational and diagnostic). The purpose of the work is to identify the types of control, it is advisable to carry out during physical education classes with students of the Higher Education Institute. To achieve the goal, the following research methods were used: analysis of psychological and pedagogical, biomedical and special literature, comparison, systematization of information. The research was carried out on the basis of the Department of Physical Culture, Sports and Health of the Lutsk National Technical University and the Department of Health and Physical Culture of the Lesya Ukrainka Volyn National University with first-year students at the age of 18.

The teacher of a higher school must possess the full range of various methods of analysis and assessment of the educational activity of students, be creative in their use, depending on the didactic goal, the content of the educational material, the level of education of students and their intellectual development.

Keywords: classes, control, training, student, physical education.

Постановка проблеми. Зміни в системі освіти, що відбуваються сьогодні практично у всіх країнах світу, пов'язані з визначенням головного напрямку її розвитку, який полягає в диверсифікації змісту і форм освітніх послуг, забезпеченні відвертості і доступності освіти, створенні системи, яка здатна задовольняти освітні запити різних груп населення [1].

Вимога забезпечення високої якості освіти об'єктивно диктує необхідність своєчасної і об'єктивної оцінки ступеня її досягнення. Контроль при цьому є способом організації зворотного зв'язку в системі управління освітою, що дозволяє оперативно виявляти відхилення освітнього процесу від норми, і на цій основі проводити застережні і коригуючі заходи в діяльності освітньої установи і всіх учасників освітнього процесу [2].

Досвід роботи низки освітніх установ дає всі підстави стверджувати, що традиційна система контролю не завжди забезпечує стимулювання активності суб'єктів освіти для вдосконалення своєї діяльності, підвищення якості освіти, виявлення причин недостатньо ефективного функціонування системи освіти і забезпечення всіх рівнів управління необхідною інформацією [15].

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових досліджень засвідчує, що в педагогічному процесі запланований результат може бути отриманий лише за відповідних умов організації освітньої діяльності, однією з яких є правильно

організований контроль якості засвоєння навчального матеріалу. Розвиток різноманітних видів педагогічного контролю стимулює навчальну та пізнавальну діяльність студентів [7].

Проблема контролю та оцінювання знань, умінь і навичок суб'єктів навчальної діяльності завжди була в центрі уваги науковців. Так, психологічні механізми цього процесу досліджували Б. Г. Ананьєв, М. А. Батурін, І. М. Галян; педагогічні аспекти цієї проблеми вивчали та аналізували О. В. Барановська, О. О. Безносюк, К. Г. Делікатний, С. І. Подмазін, Л. М. Романишина, П. І. Сікорський, В. Я. Ковальчук.

Метою дослідження було виявити види контролю, що доцільно проводити впродовж занять з фізичного виховання зі студентами ВЗО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Контроль навчальних знань є одним з основних елементів оцінки якості освіти. Аналіз наукових досліджень показує, що гарантований результат може бути отриманий тільки при відповідних умовах організації освітнього процесу, однією з яких є правильно організований контроль якості засвоєння навчального матеріалу [3].

На сьогодні серед учених і дослідників немає єдності у питаннях функцій контролю. Згідно із загально-педагогічним підходом, Шатилов С.Ф. називає такі функції, як контроль-коригуючу, контроль-попереджувальну, контроль-стимулюючу, контроль-узагальнювальну [8]. А. П. Старков розглядає контроль в основному як форму здійснення зворотного зв'язку [15].

Зворотний зв'язок, спрямований на студентів, носить навчальний характер і виконує: коригуючу; оціночну; мотиваційно-стимулюючу функції.

Отримана інформація одночасно є базою для оцінки викладачем навчальної діяльності студента і його самооцінки своєї мовної діяльності, які несуть потужний емоційний мотиваційний заряд і виявляють стимулюючий вплив. За деяких обставин вона може виявляти і негативну дію на студентів, приводячи до згасання мотивації і втрати стимулів до активності в роботі, що також підтверджує важливість мотиваційно-стимулюючої функції зворотного зв'язку в навчальному процесі. Контроль є ефективним засобом формування мотивації навчальної діяльності студентів, якщо в його організації та проведенні знайшли відображення основні шляхи формування навчальної мотивації, врахована мотиваційна специфіка різних видів контролю при вивченні окремої теми і створені умови, що сприяють вибору студентами стратегії досягнення успіху. Н. Ф. Тализіна відзначає, що за конкретних умов проведення контролю необхідно говорити як мінімум про дві функції контролю: зворотний зв'язок і облік; зворотний зв'язок і навчальна функція [10].

Проблема контролю і оцінки знань є багатогранною і розглядається в різних аспектах.

Виховна функція полягає в тому, що систематичний контроль і оцінка успішності сприяє вихованню в студентів свідомої дисципліни, наполегливості в роботі, працьовитості, почуття відповідальності, обов'язку; залучення студентів до взаємоконтролю сприяє формуванню в них принципів справедливості, колективізму, взаємоповаги [4].

Кузьмінський О. М. в процесі аналізу й оцінювання навчальної діяльності студентів передбачає реалізацію таких функцій: виховної, розвивальної, навчальної, діагностичної, стимулювальної, коригувальної, прогностичної, контрольної [2] (рис. 1).



Рис. 1. Функції оцінювання навчальних досягнень студентів

Навчальна функція виявляється в забезпеченні зворотного зв'язку як передумови підтримання дієвості й ефективності процесу навчання, в якому беруть участь два суб'єкти – викладач і студент. Тому система навчання може функціонувати ефективно лише за умов дії прямого і зворотного зв'язків. У переважній більшості у процесі навчання добре проглядається прямий зв'язок (викладач знає, який обсяг має сприйняти й усвідомити студент), але складно, епізодично здійснюється зворотний зв'язок (який обсяг знань, умінь та навичок і як засвоїв студент).

Діагностична функція аналізу й оцінювання знань, умінь та навичок передбачає виявлення прогалин у знаннях студентів. Процес учіння має форму концентричної спіралі. Якщо на нижчих рівнях учіння трапилися прогалини, то буде порушена закономірність спіралевидної структури учіння. Тому так важливо своєчасно виявити прогалини, працювати над їх усуненням і лише потім рухатися далі.

Стимулювальна функція аналізу й оцінювання навчальної діяльності студентів зумовлюється психологічними особливостями людини, що виявляється в бажанні особистості отримати оцінку результатів своєї діяльності, зокрема навчальної. Це викликано ще й тим, що під час навчання студенти щоразу пізнають нові явища і процеси. Значна частина студентів не може (або не бажає) об'єктивно оцінити рівень, якість оволодіння знаннями, вміннями та навичками. Викладач же зобов'язаний допомогти студентам усвідомити якість і результативність навчальної праці, що психологічно стимулює їх до активної пізнавальної діяльності.

Виховна функція полягає у впливі аналізу й оцінки навчальної діяльності на формування в студентів низки соціально-психологічних якостей: організованості, дисциплінованості, відповідальності, сумлінності, працьовитості, дбайливості й охайності, наполегливості та ін.

Розвивальна функція виявляється в тому, що студент, отримавши оцінку, відчуває бажання і потребу в активізації пізнавальної діяльності. Це стимулює особистість до розвитку психічних властивостей і процесів – волі, уваги, мислення, мовлення та ін.

Коригувальна функція полягає у тому, що на основі виявленого рівня знань, умінь і навичок, утруднень, недоліків, причин неуспішності вживаються заходи щодо усунення прогалин у знаннях і компетенціях.

Прогностична функція – викладач отримує дані для оцінки результатів своєї праці, методики, для подальшого їх удосконалення. Оцінювання результатів навчальної діяльності студента допомагає йому скоригувати, поліпшити свою навчальну роботу.

Контрольна функція дає можливість визначити рівень знань, умінь, навичок і компетенцій студента, забезпечити об'єктивність оцінювання, підготуватися до засвоєння нового навчального матеріалу [9].

Новиков А. М. розглядав питання контролю і оцінки навчальної діяльності з позиції методології. Досліджуються функції контролю і оцінки знань в навчальному процесі, критерії сформованості знань, умінь, навичок, методи контролю, способи оцінки знань в традиційній системі навчання. Автор наголошує, що інтерпретації повинні піддаватися не окремі оцінки і навіть не середній бал студента, а величини, що відображають динаміку зміни деякої обчислюваної якості, наприклад, оволодіння студента навчальним матеріалом [12].

З'ясуємо суть деяких понять, що вживаються в даному матеріалі. Перевірка – це процес зіставлення того результату навчання, яким фактично володіє студент, із запланованим, це встановлення факту наявності чи відсутності знань, умінь і навичок. Оцінка навчальної успішності студентів ґрунтується на порівнянні тих результатів навчання, яких вдалося досягти, з тими, які планувалися на початку вивчення даного матеріалу і на визначенні співвідношення цих результатів. Контроль, за засвоєнням знань означає: нагляд, спостереження за студентом і перевірку його знань [7].

Малафіїк І. М. вказує, що функції оцінки знань студентів різнопланові. Викладач отримує інформацію про те, що студенти знають, що вони розуміють правильно, і що неправильно, чи, можливо, матеріал взагалі не засвоєний [6]. Зрештою, він критично оцінює і свою роботу, вносить зміни, коректує свої дії, визначає напрями подальшої, спільної з студентами діяльності. Інформацію одержує й студент, він бачить, що засвоїв добре, а над чим ще потрібно працювати. Студент порівнює себе, свої успіхи і свої невдачі на фоні інших студентів і на цій основі продовжує свою подальшу діяльність виробляючи в собі наполегливість і працьовитість, позитивне ставлення до навчання, формуючи цим ставлення інших, своїх друзів, батьків, учителів до себе. Систематичний контроль знань сприяє переведенню студента зі статусу того, кого вчать, у статус того, хто вчиться, тобто з об'єкта навчання в суб'єкт навчально-пізнавальної діяльності. Саме завдяки цьому контроль успішності сприяє розвитку пам'яті, мислення, уяви, розвитку його емоційно-вольової сфери і тих психічних і новоутворень, які характерні для даного вікового періоду студентів, активна і справедлива оцінка є важливим стимулом у навчальній діяльності студента. Але функції стимулу вона буде виконувати тільки тоді, коли разом з об'єктивністю і справедливістю сприятиме виробленню позитивного ставлення до навчання.

Аналіз літератури показує, що в практиці традиційного навчання виявляються істотні негативні сторони контролю. У традиційній системі оцінка якості освіти трактується достатньо довільно, адже майже кожен педагог розробляє свою систему завдань для перевірки, безліч еквівалентів рівнів знань, коефіцієнтів і т.д.

Сластенин К. М. до цих прийомів додає різноманітність форм контролю, що забезпечує виконання його навчальної, розвиваючої і виховної функції, підвищення інтересу студентів до його проведення та результатів; всебічність, яка полягає в тому, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів [11].

За результатами проведеного дослідження Бутенко Г. П. виділено та охарактеризовано основні принципи, на які має спиратися педагогічна діагностика, – принцип об'єктивності, принцип послідовності й системності, принцип надійності, принцип професійної спрямованості, принцип валідності та принцип ієрархічної організації [5].

Залежно від дидактичної мети використовують різні види контролю за навчанням: діагностичний, попереджувально-застережливий, поточний, повторний, періодичний, тематичний, підсумковий (рис. 2).



Рис. 2. Види оцінювання (контролю) навчальних досягнень студентів

Діагностичний (попередній) контроль має бути спрямований на визначення рівня освітньої компетентності студентів з певної проблематики. Напередодні вивчення теми, засвоєння якої має ґрунтуватися на раніше вивченому матеріалі, викладач з'ясує рівень розуміння опорних знань, актуалізує їх.

Поточний контроль передбачає перевірку якості засвоєння знань у процесі вивчення конкретних тем.

Повторний контроль спрямований на створення умов для формування умінь і навичок. При цьому треба виходити з позиції, яку визначив К. Д. Ушинський: хороші дидакти те й роблять, що без кінця повторюють і лише кожен раз додають щось нове. Повторна перевірка якнайкраще сприяє переведенню знань з короткотермінової до довготривалої пам'яті.

Тематичний контроль пов'язаний з перевіркою рівня знань, умінь та навичок в обсязі розділу чи теми конкретної навчальної дисципліни.

Періодичний контроль передбачає за мету встановити, яким обсягом знань студенти володіють з тих або тих проблем стосовно вимог програми.

Підсумковий контроль має своїм завданням з'ясувати рівень засвоєння студентами навчального матеріалу в кінці семестру або після завершення вивчення дисципліни. Він проводиться, як правило, у формі заліків, екзаменів.

Усна перевірка займає значне місце у вищих закладах освіти. Техніка усної перевірки полягає в тому, що педагог ставить перед студентами запитання, вони мають дати на них відповіді, використовуючи слово. Цей метод сприяє розвитку в студентів уміння мислити, грамотно висловлювати думки в логічній послідовності, розвивати культуру усного мовлення. Використання цього методу потребує від викладача значних зусиль і майстерності: уміння грамотно і логічно доцільно формулювати запитання, спонукати студентів до активного мислення, уважно слухати відповіді, об'єктивно оцінювати їх, враховувати індивідуальні особливості. Проте цей метод не позбавлений недоліків: він призводить до неефективного використання навчального часу на заняттях [14].

Письмова перевірка порівняно з усною більш ефективна, оскільки протягом певного часу можна одночасно перевірити рівень володіння знань, умінь та навичок усіх студентів академічної групи. Це сприяє підвищенню якості самостійної пізнавальної діяльності студентів, формуванню культури писемного мовлення, ефективності використання навчального часу. Викладач має готувати з кожної теми багатоваріантні завдання, аби забезпечити самостійність праці студентів. Тривалість таких робіт може бути різною (15 – 30 хвилин). Усі роботи викладач має ретельно перевіряти й об'єктивно оцінювати.

Графічна перевірка спрямована на виявлення умінь і навичок студентів у процесі виконання ними різних видів графічних робіт: побудова таблиць, схем, графіків, діаграм та ін. Така робота сприяє розвитку в студентів просторового мислення, оволодінню методами систематизації, узагальнення, моделювання опорних схем тощо.

Практична перевірка тісно пов'язана із залученням студентів до конкретної практичної діяльності, під час якої перевіряються вміння застосовувати знання на практиці, формувати уміння і навички. Логічно така перевірка впливає із сутності процесу пізнання, в якому практика відіграє спонукальну і контролюючу роль.

Тестова перевірка все більше набуває поширення. Сутність цього методу полягає в тому, що студентам у певному дидактичному блоці визначають конкретні завдання (запитання), на які подані альтернативні відповіді. Студент має обрати правильну відповідь. Якщо йти таким спрощеним шляхом, то це може призводити до простого вгадування відповіді. Важливо моделювати завдання в такий спосіб, щоб студент аргументував свій вибір відповіді, аналізував, чому інші відповіді він вважає помилковими чи неповними. Тестова перевірка може здійснюватися машинним і безмашинним способом [13].

У зарубіжних країнах в практиці контролю нерідко використовуються тести успішності, які включають декілька десятків завдань. Природно, що це дозволяє більш повно охопити всі основні розділи курсу. Завдання зазвичай виконуються письмово. При цьому використовуються два види завдань: які вимагають від студентів самостійного складання відповіді (завдання з конструктивним типом відповіді) і завдання з вибіркоким типом відповіді.

Висновок. Викладач вищої школи має володіти повним спектром різноманітних методів аналізу й оцінювання навчальної діяльності студентів, творчо підходити до їх використання залежно від дидактичної мети, змісту навчального матеріалу, рівня освіченості студентів та їх інтелектуального розвитку.

Перспективи подальших досліджень будуть проводитись з метою вивчення педагогічних методів та їх різноманітність у навчальному процесі фізичного виховання у вищій школі.

Література

1. Ажана М. А. Кредитно-модульна система підготовки фахівців. Збірник доповідей учасників VII Всеукр. метод. конф. Запоріжжя, 2007. С. 160 – 162.
2. Акініна Н. Л., Кузьминський О. М. Навчально-методичне забезпечення модульно-рейтингової системи навчання. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Київ: Наук.-метод. центр Вищої освіти, 2005. Вип. 42, С. 19 – 31.
3. Ашмарин Б. П. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : уч. пос. для студ. ВУЗ физ. воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 223 с.
4. Баранов В. В., Кабышева М. И. Опыт использования балльно-рейтинговой системы организации учебного процесса (на материале физической культуры) [Электронный ресурс]. Использование балльно-рейтинговой системы в высшем образовании. 2014. С. 28 – 18. Режим доступа: elib.osu.ru/bitstream/123456789/202/1/2818-2827.pdf.
5. Зайцева В. В., Бутенко Г.П. Проблемы оценки физического состояния человека : Сборник научных трудов. Москва, 1991. С. 3 – 27.
6. Іващенко В. П., Приходько В. В., Ясев О. Г., Малафійк І. М. Вступ до вищої освіти: навч. посіб. Дніпропетровськ : РВА "Дніпро-VAL", 2007. 194 с.
7. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2009. № 1. С. 18 – 21.
8. Кожанов В. И., Шатилов С. Ф. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов. Сибир. педагог. журн. 2009. № 13. С. 444 – 448.

9. Луконин Ю. В., Шеенко Е. И., Ерке В. А. Модульно-рейтинговая система оценки качества учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура». Современные технологии обеспечения качества образования: мат. Всерос. научно-практ. конф. Барнаул: АлтГТУ, 2006. С. 213 – 217.
10. Наскалов В. М., Тализіна Н. Ф. Особенности организации рейтингового контроля в процессе ППФП студентов вузов. Теория и практика физ. культуры. 2002. № 10. С. 55 – 59.
11. Савкина Т. Г., Сластенин К. М. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 374 с.
12. Приходько В. В., Вікторов В. Г., Новиков А.М. Педагогічний контроль у вищій школі: навч. посібник. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учеб. пособ. Донецк, ДонНУ, 2005. 290 с.
14. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : Навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
15. Соломашина Т. Р., Старков А. П. Модульно-рейтинговая система оценивания и ее влияние на качество образовательного процесса по физической культуре студентов [Электронный ресурс]. Электрон. науч. журн. Курск. гос. ун-та. 2016. № 1(37).

References

1. Azhana, M.A. (2007). Credit-module system of training. Collection of reports of participants VII All-Ukrainian. method. conf. Zaporozhye.
2. Akinina, N.L. (2005). Educational and methodological support of the modular rating system of education. Problems of education: scientific method. zb. Kyiv: Scientific method. Center for Higher Education.
3. Ashmarin, B. P. (2007). Theory and methodology of pedagogical research in physical education: textbook. pos. for stud. University nat. education. Moscow: Physical culture and sport.
4. Baranov, V.V. & Kabysheva, M.I. (2014). Experience in using the point-rating system of organizing the educational process (based on physical culture) [Electronic resource]. The use of a point-rating system in higher education. Access mode: elib.osu.ru/bitstream/123456789/202/1/2818-2827.pdf.
5. Zaitseva, V.V., & Butenko, G.P. (1991). Problems of assessing the physical condition of a person: Collection of scientific papers.
6. Ivashchenko, V.P., Prykhodko, V.V., Yasev, O.G. & Malafii, I.M. (2007). Introduction to higher education: textbook. way. Dnipropetrovsk: RVA "Dnipro-VAL".
7. Kozibrotsky, S. (2009). Evaluation of educational achievements of students in physical education classes. Physical education, sports and culture of health in modern society: collection of scientific works Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk: Volyn. nat. Univ. Lesya Ukrainka.
8. Kozhanov, V.I. & Shatilov S.F. (2009). Application of the rating control system in the management of physical education of students. Siberia. teacher. magazine.
9. Lukonin, Yu.V., Sheenko, E.I. & Erke, V.A. (2006). Modular-rating system for assessing the quality of educational activities of students in the discipline "Physical Culture". Modern technologies for ensuring the quality of education: Mat. All-Russian. scientific practice. conf. Barnaul: AltGTU.
10. Naskalov, V.M. & Talizina, N.F. (2002). Features of the organization of rating control in the process of PFP of university students. Theory and practice of physical. culture.
11. Savkina, T.G. & Slastenin, K.M. (2005). Fundamentals of sports training and methods of monitoring the state of the body of students in the university. Moscow: Physical Culture and Sport.
12. Prykhodko, V.V., Viktorov, V.G. & Novikov, A.M. (2009). Pedagogical control at all schools: navch. google. Dnipropetrovsk: National State University.
13. Romanenko, V.A. (2005). Diagnostics of motor abilities. Textbook. manual. Donetsk, DonNU.
14. Sergienko, L.P. (2001). Comprehensive testing of human motor abilities: Textbook. manual. Mykolaiv: UDMTU.
15. Solomakhina, T.R. & Starkov, A.P. (2016). Modular-rating system of assessment and its influence on the quality of the educational process in physical culture of students [Electronic resource]. Electron. scientific. zhurn. Kursk. state un-that.

Храмова Т.А.,

доцент кафедри фізического виховання і спорту, Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

Достижение спортивного результата в беге на 400 м является сложным процессом, требующим развития скоростных способностей, специальной силы, анаэробной выносливости. Целью работы является разработка блоковой периодизации спортивной тренировки бегунов на 400 м высших спортивных разрядов. Предлагаемый подход содержит пять блоков нагрузки в соответствии с ведущим механизмом энергообразования: аэробный, анаэробно-аэробный, анаэробно-гликолитический, алактатно-лактатный и алактатный. Блочная система позволяет эффективно и целенаправленно развивать заданные физические качества спортсмена. Основным блоком, влияющим на результат в беге на 400 м является работа, выполненная в анаэробно-гликолитическом режиме, ведущим механизмом энергообеспечения которого является креатинфосфат. Силовая нагрузка является одним из ключевых факторов, обеспечивающих спортивный результат. Блочный подход к проектированию тренировочной деятельности позволяет решать проблему внесения коррекций без изменения целостности системы.