

Смовж М.А.

старший викладач;

Фурманов К.М.

старший офіцер відділу морально-психологічного забезпечення,

Військовий інститут

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕТОЮ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ З БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Реформування освіти в Україні підштовхує до використання інноваційних технологій у фізичному вихованні і спорті, що є одним із перспективних напрямів розвитку освіти. Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не стільки теоретичне, скільки прагматичне значення, оскільки в умовах глобалізації стосується його історичного розвитку та перспектив, які пов'язані з так званими «високими технологіями».

Розробка інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні і спорті, зокрема у бігу на довгі дистанції. На сучасному етапі розвитку має здійснюватися відповідно до критеріїв технологічності:

- науковості – опиратися на теоретичні положення педагогічної науки та методики викладання дисципліни, соціально визнані освітні цілі, перспективи модернізації освіти;

- системності, що передбачає взаємодію частин та цілого в організації навчального середовища, в результаті чого фізичний розвиток молодого покоління бігунів є цілісним утворенням;

- гарантованості, тобто похибка між запланованим та одержаним результатами бігуна має бути мінімальною;

- керованості, тобто повного управління етапами тренера та учнів, які складають завершений цикл дій:

- масовості – застосування технології не залежить від фізичної підготовки бігуна, педагогічної майстерності наставника [2, с. 118–121].

Варто зауважити, що кут нахилу тіла в бігу на довгі дистанції дорівнює приблизно 75–80°, тобто чим менше дистанція і більше швидкість, тим більше нахил тіла вперед. У бігу на довгі дистанції частіше спостерігається приземлення з п'яти, а в бігу на короткі та середні дистанції – зазвичай з носка [1, с. 21]. Умовно виділяють такі етапи бігового процесу: старт і стартовий розгін, біг по дистанції і фініш.

У бігу на середні і довгі дистанції раціональна тактика зводиться до майже рівномірного розподілу сили по всій дистанції.

Тому і не дивно, що сьогодні людство впроваджує і використовує інноваційні технології з метою прогнозування спортивних результатів бігу на довгі дистанції:

– моделі взуття з автоматичною шнурівкою, підсвіткою на язичках, яка заряджається за рахунок кінетичної енергії під час бігу;

– моделі з насосами для зручної автоматичної фіксації ноги на підошві, моделі зімітацією бігу по піску, що на думку вчених, дає можливість збільшити ефективність бігу [3, с. 3].

У бігу на довгі дистанції ступні ставляться паралельно ступні ставляться паралельно одна до одної на ширину стопи між ними, великий палець ноги направлений уперед. Не варто забувати і про розробки спортивного одягу, які дають можливість відводити воду з організму під час сильного потовиділення.

Висновок. Отже, під час бігу на довгі дистанції застосовують як основні техніки, які істотно не змінювалися протягом століть так і нововведення. В основному продуктивність залежить від техніки бігу, роботи певних м'язів у процесі створення швидкості бігу, біомеханічних параметрів основних характеристик техніки бігу, інноваційних методів розвитку бігових можливостей та новинок спортивного обмундирування, що дають можливість спрогнозувати результат бігуна.

Список використаних джерел:

1. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. Київ, 2007. 21 с.

2. Олексієнко Я. І. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів / Я. І. Олексієнко, В. В. Курінна. *Вісник Черкаського університету*. Випуск 3(336). Серія : Педагогічні науки. Черкаси, 2015. С. 118–121.

3. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Трачук. Київ, 2011. С. 3.