

експерименті, – змінювати просторово-часові масштаби протікання явища; 6) задавати необхідні умови проведення експерименту і параметри досліджуваної системи об'єктів, не побоюючись за її стан, а також безпеку і збереження компонентів експериментальної установки; 7) супроводжувати модельний експеримент візуальною інтерпретацією закономірних зв'язків між параметрами досліджуваної системи (у формі динамічних графіків, діаграм, схем тощо); 8) «досліджувати» явища у випадках, коли проведення реального експерименту утруднене або недоцільно (наприклад, при вивченні руху космічних об'єктів, при дослідженні поведінки тіл при великих тисках, при знайомстві з принципами роботи ядерного реактора, при дослідженні мікроскопічних об'єктів і т.д.); 9) вивчати складні явища на рівні, доступному розумінню, виключаючи звернення до їх громіздкого в ряді випадків математичному опису; 10) акцентувати, завдяки ефектам мультимедіа, увагу на головному в досліджуваному явищі і сприяти тим самим більш глибокому розумінню його сутності. Комп'ютерний експеримент в природознавстві не повинен замінити натурні дослідження. Натурний досвід завжди первинний.

У процесі навчальних демонстрацій на уроці і на лабораторних заняттях необхідно продемонструвати учням основні напрями використання комп'ютерних технологій в експериментальному вивченні явищ природи. У шкільній лабораторії може бути організований так званий автоматизований фізичний експеримент, що включає: 1) автоматичне керування роботою технічних пристроїв, що реалізують експериментальні дії дослідника; 2) комп'ютерну діагностику стану досліджуваного об'єкта; 3) машинну обробку даних експерименту (математичні розрахунки, графічну інтерпретацію, переклад інформації в іншу знакову систему, пошук та класифікацію інформації та ін.).

Все це в комплексі покликане забезпечити високу якість навчально-дослідницької діяльності школярів на заняттях з природознавства.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Ніжніченко Д.О. (м. Полтава, Україна)

Важливою умовою реалізації навчальних та виховних завдань у навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів етапі попередньої базової підготовки є дидактичні принципи, які складають педагогічну основу навчання і тренування та виражають загальні закономірності педагогічного процесу [1].

Для реалізації принципу свідомості й активності важливим є доступне пояснення матеріалу заняття, уміння зацікавити предметом та спонукати спортсмена працювати над ним самостійно. Розуміння атлетами сутності завдань, активне та творче ставлення до занять сприяє їх результативності та ефективності.

У процесі навчання змагальних вправ у пауерліфтингу особливу роль відіграє принцип наочності, оскільки діяльність спортсменів носить практичний характер. З метою реалізації принципу наочності здійснюється демонстрація вправ з коротким поясненням, використовуються схеми, малюнки, фотографії, перегляд відеозаписів з виступами чемпіонів світу, Європи, України з пауерліфтингу.

У відповідності до принципу доступності та індивідуалізації навчально-тренувальний процес будується з урахуванням особливостей віку, рівня фізичної та технічної підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Для забезпечення максимального ступеня доступності необхідно досягти повної відповідності між можливостями спортсменів та об'єктивними

труднощами, що виникали у ході виконання тієї чи іншої вправи внаслідок її характерних особливостей. Індивідуалізація передбачає таку побудову навчально-тренувального процесу, використання методів і форм занять, за якої створюються умови для всебічного та якнайповнішого розкриття індивідуальних можливостей спортсменів. Одним із шляхів реалізації індивідуального підходу у навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів є диференціювання фізичного навантаження, коригування навчальних завдань, застосування засобів і методичних прийомів з урахуванням властивостей особистості спортсменів.

Важливим є принцип систематичності та послідовності. Заняття спортсменів проводяться регулярно, тричі на тиждень, тривалість заняття не менше 120 хвилин. У межах одного заняття забезпечується послідовне чергування навантаження і відпочинку. Кожне наступне заняття логічно поєднується із попереднім, спираючись на досягнуті результати. Для дотримання даного принципу використовуються загальнологічні методи: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від головного до другорядного.

Принцип поступового підвищення вимог (динамічності). У процесі фізичного виховання поряд із ускладненням форм рухової діяльності повинні підвищуватися усі компоненти фізичного навантаження. Це в першу чергу зумовлюється закономірностями розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість. Якщо навантаження не перевищують міру, за якою починається перевтомлення, то, чим більше об'єм навантажень, тим більш значними та міцнішими виявляються адаптаційні перебудови в організмі і тим потужніші процеси відновлення та „надвідновлення“.

У навчально-тренувальному процесі в пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки важливо також дотримуватися специфічних принципів спортивного тренування, висвітлених у фундаментальній монографії В.М. Платонова (1997): спрямованості до вищих досягнень, єдності загальної і спеціальної підготовки, циклічності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [2].

У навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки використовується комплекс методів навчання: метод використання слова – пояснення тренером порядку виконання вправ, зауваження з усунення помилок у техніці виконання; метод розчленовування вправи – розділення вправ на складові частини або виділення певних фаз, оволодіння кожною окремо і лише потім усією вправою в цілому; метод програмованого навчання – використання місячних, щотижневих та поурочних планів тренувань; метод перевірки знань, умінь і навичок – застосовується у процесі „прикидок“, змагань, а також повсякденних спостережень. На етапі попередньої базової підготовки доцільно надавати перевагу індивідуально-груповому методу навчання: під час вивчення техніки змагальних вправ усі спортсмени один за одним повторюють показану тренером вправу, коли наставник вказує на помилку когось із учнів, решта намагаються її не повторювати.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.