

6. Стрижак А.П., Александров О.И. и др. Легкоатлетические прыжки. - К Здоровья, 1989. - 168 с.
7. Шур М. Как покорить высоту. Методическое пособие. Витебск, 1991. - 146 с.

THE DISTRIBUTION OF PRINCIPAL MEANS OF YOUNG HIGH-JUMPER'S SPEED-POWER PREPARATION IN YEAR CYCLE

Irina DEMIDOVA

Nikolaev state university

The attempt to realize the opinion of the Ukrainian coaches in some questions connected with sport training of young high-jumpers is suggested in the given article.

ДИДАКТИЧНІ УМОВИ, ЕТАПИ, СПОСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Олексій ДЕМІНСЬКИЙ

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Актуальність проблеми. Успішне вирішення навчально-виховних завдань передбачає визначення змісту, орієнтацій, принципів педагогічної діяльності викладача-тренера, а також обґрунтоване і послідовне впровадження їх у практику підготовки спортсменів. Звідси, цілком логічно постає питання, про умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі багаторічних занять спортом.

Постановка проблеми. Під час обґрунтування дидактичної концепції оптимізації навчально-тренувального процесу, нами була зроблена спроба, певним чином, висвітлити цей аспект проблеми і визначити найхарактерніші та можливі умови оптимального її вирішення викладачем-тренером.

Із цією метою були визначені такі завдання дослідження:

- обґрунтувати дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів;
- виділити основні етапи цієї оптимізації;
- знайти способи оптимальної організації навчально-тренувальних занять спортсменів.

Результати дослідження. Зазначимо, що педагогічна діяльність викладача-тренера, спрямована на оптимальну організацію навчально-тренувального процесу повинна мати певні логіку і послідовність. Це означає, що дидактичні заходи оптимізації навчально-тренувального процесу не можуть бути спонтанними епізодичними або фрагментарними. Важливо, щоб вони знаходилися у тісних взаємовідношеннях та зв'язках й утворювати певні єдність і цілісність.

Безперечно, система дидактичних заходів може бути оптимальною, якщо вона розробляється та реалізується викладачем-тренером, з урахуванням дидактичних умов. Ці умови відображено на рис. 1.

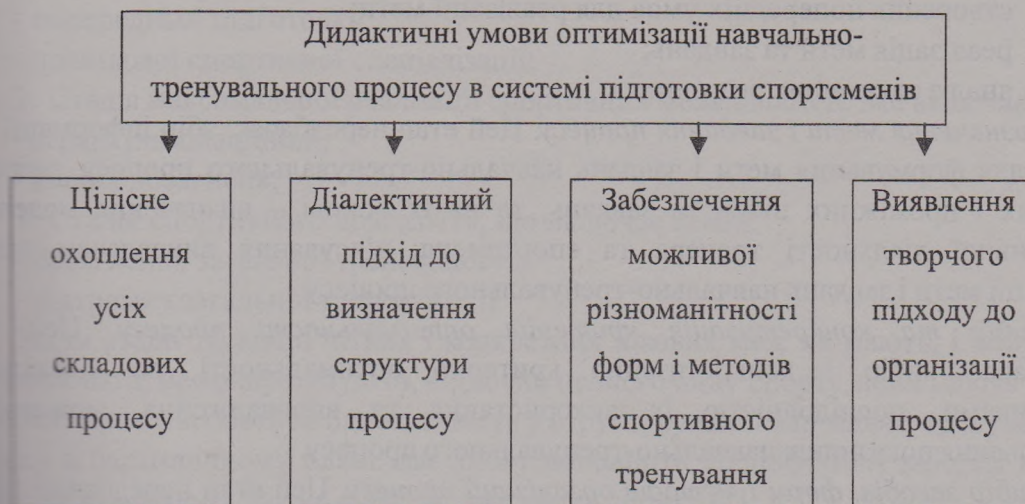


Рис. 1 Відображення дидактичних умов оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

Цілісне охоплення усіх складових навчально-тренувального процесу. Ця дидактична умова передбачає цілісне охоплення процедурою вибору всіх значущих складових навчально-тренувального процесу, а не окремих із них. Цілісний підхід дає змогу викладачу-тренеру уникнути однобічності вибору, робить його обґрунтованим, систематичним.

Діалектичний підхід до визначення структури процесу. Ця дидактична умова передбачає необхідність виявлення, з боку викладача-тренера, діалектичного підходу до навчально-тренувального процесу. Відомо, що в сучасній практиці спортивного тренування немає єдиної універсальної структури навчально-тренувального процесу, яка була б здатною вирішувати всі дидактичні завдання повною мірою. Кожна з цих структур дає змогу успішно вирішувати одні завдання, а менш успішно – інші.

Враховуючи це, зазначена методологічна вимога потребує строгого відбору та використання засобів, методів і форм для вирішення завдань підготовки спортсменів.

Забезпечення можливої різноманітності форм і методів спортивного тренування. Ця дидактична умова пов'язана з тим, що різноманітність є важливим чинником новизни, умовою всебічного розвитку спортсменів, засобом, який дає змогу враховувати специфіку різних аспектів підготовки спортсмена.

Виявлення творчого підходу до організації процесу. Ця дидактична умова, передбачає необхідність динаміки у виборі структури навчально-тренувального процесу, ініціативи з боку викладача-тренера творчості, інноваційної активності, врахування новизни, що стосуються змісту та технології спортивного тренування. Зазначення творчої вимоги виключає з практики застосування репродуктивних підходів, традиційної організації навчально-тренувального процесу.

Оптимізація процесу. У процесі дослідження, нами була зроблена спроба визначити основні етапи оптимізації навчально-тренувального процесу, в системі підготовки спортсменів. У результаті аналізу теоретичних джерел, вивчення досвіду викладачів-тренерів було виділено шість етапів оптимізації навчально-тренувального процесу, а саме:

- визначення його мети і завдань;
- вибір та конкретизація критеріїв оптимальності;
- вибір засобів, форм і методів організації процесу;
- створення попередніх умов для реалізації мети;
- реалізація мети та завдань;
- аналіз одержаних результатів.

Визначення мети і завдання процесу. Цей етап передбачає: збір інформації та аналіз для формування мети і завдань навчально-тренувального процесу, розробку кінцевих і проміжних цілей та завдань, та на їх основі – визначення модельної проективної діяльності тренера та спортсмена; з'ясування викладачем шляху реалізації мети і завдань навчально-тренувального процесу.

Вибір та конкретизація критеріїв оптимальності процесу. Цей етап передбачає вибір і конкретизацію критерію оптимальності, за кількісними показниками, послідовністю їх використання та впровадження, можливість вимірювання показників навчально-тренувального процесу.

Вибір засобів, форм і методів організації процесу. Цей етап передбачає: аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з'ясування вимог до підбору засобів, форм і методів тренування; аналіз і засвоєння можливих методичних рекомендацій передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх, згідно з наявними можливостями й умовами; здійснення процедури вибору з урахуванням теоретичної методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу.

Створення попередніх умов для реалізації мети процесу. Цей етап охоплює вирішення таких питань: підготовку викладача-тренера до проектування та програмування навчальної діяльності; створення або поліпшення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної настанови на реалізацію мети спортсменами; координацію діяльності викладача-тренера з аналогічними діями інших тренерів, щодо реалізації таких самих цілей і завдань.

Реалізація мети та завдань процесу. Цей етап передбачає: розгляд питань послідовної організації навчально-тренувального процесу; вирішення основних завдань; що стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів.

Аналіз результатів процесу. Цей етап охоплює вирішення таких питань: оцінювання ступеня відповідності одержаних результатів поставленій меті, за допомогою критеріїв оптимізації; з'ясування причин наявного незбігу мети та результатів тренування; аналіз чинників, які були основними на шляху досягнення мети; формування висновків та пропозицій щодо здійснення подібної діяльності в майбутньому.

Проективна спрямованість системи підготовки спортсменів. У своїй основі вона передбачає конструктивно-перетворюючу діяльність спеціалістів та орієнтування на створення доцільної моделі функціонування навчально-тренувального процесу. При цьому визначальна роль відводиться проективному мисленню, що ґрунтується на використанні найсучасніших досягнень науки. Проективне мислення спеціалістів у системі підготовки спортсменів спрямоване передусім на конструктивно-перетворювальну діяльність, яка не відкидає старе, а втілюючи в собі все найцінніше, що накопичила наука про спорт, виводить системне уявлення про підготовку спортсмена на вищій рівень, пропонуючи нові конструктивні положення і надаючи нового значення старим.

Структура побудови навчально-тренувального процесу у багаторічному плані охоплює ряд стадій та етапів [1].

1. Стадія базової підготовки, що включає етапи:

- попередньої підготовки;
- початкової спортивної спеціалізації;

2. Стадія максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає етапи:

- передкульмінаційний;
- вищих досягнень;

3. Стадія спортивного довголіття, що включає етапи:

- досягнення загальної тренуваності;
- підтримку загальної тренуваності.

Усі ці стадії та етапи чітких і конкретних вікових меж не мають, і тому, якщо розглядати, не конкретизуючи, відносно певного виду спорту, вони мають умовне значення. Проте, чіткість та однозначність у структуруванні навчально-тренувального процесу в багаторічному плані, дає змогу наповнити специфічним змістом кожен з етапів, як в окремого, так і в споріднених видах спорту [2].

Діяльність тренера ґрунтується на чітких та цільових настановах за всіма аспектами функціонування тренувального процесу: його організації, планування, регулювання, контролю та обліку, а діяльність спортсмена спирається на вирішення завдань, що випливають із цільових настанов (рис. 2). Крім того діяльність спортсмена охоплює такі аспекти тренувального процесу, як його самоорганізація, самопланування, саморегуляція, самоконтроль [3].

Виснішня система підготовки спортсменів охоплює чотири основних структурних блоки (рис. 3): відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники оптимізації тренування та результату.

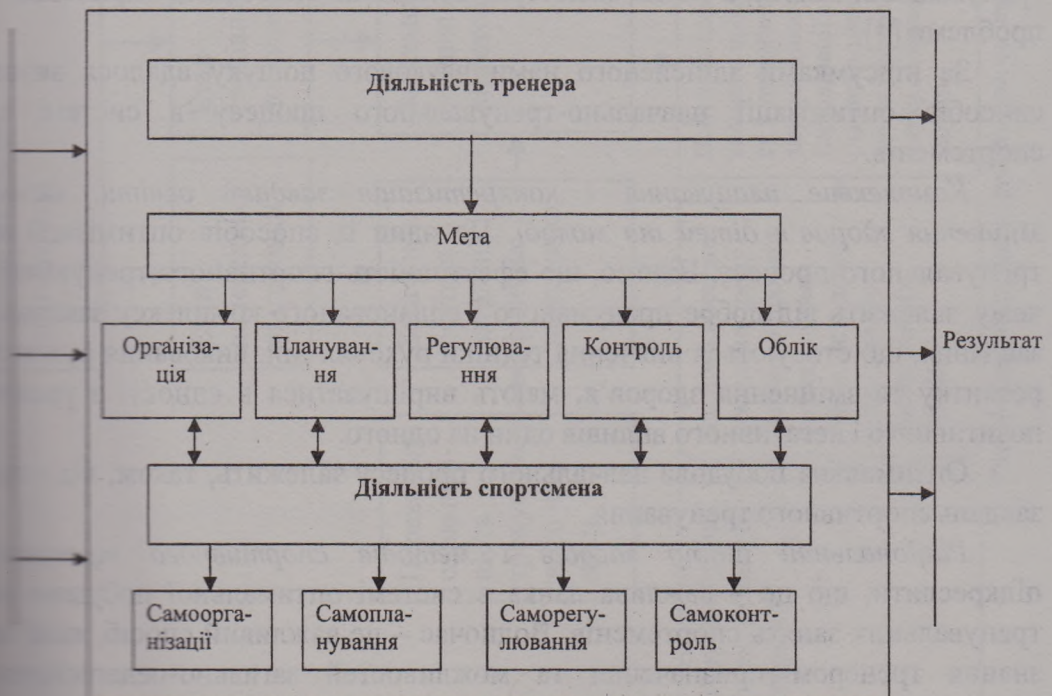


Рис. 2 Загальна схема функціонування тренувального процесу

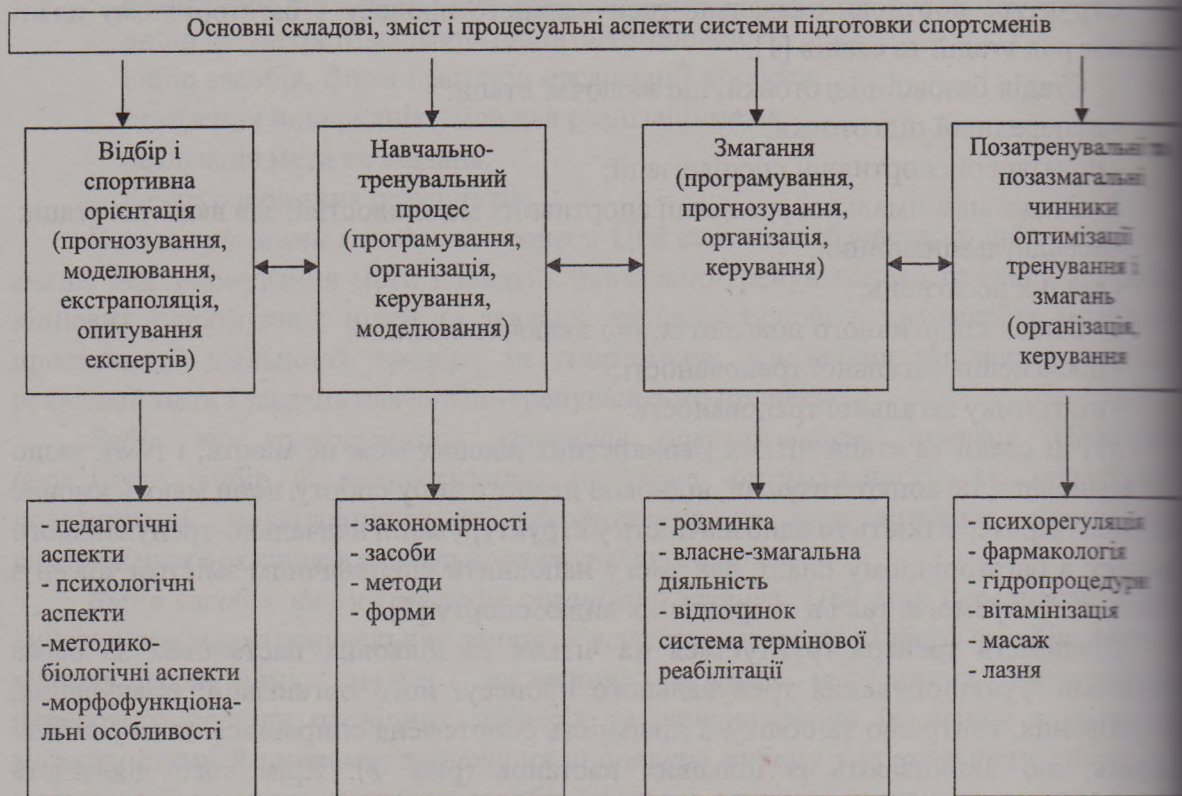


Рис.3 Основні складові, зміст і процесуальні аспекти системи підготовки спортсменів

Способи оптимізації процесу. Виділення цього аспекту в процесі обґрунтування дидактичної концепції зумовлено необхідністю вирішення конкретних педагогічних завдань, ситуацій тренувального процесу. Від тренера-викладача сьогодні вимагається глибоке розуміння сутності оптимізації навчально-тренувальних занять, а також майстерне володіння способами вирішення зазначених проблеми [4].

За підсумками здійсненого нами наукового пошуку вдалося визначити ряд способів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

Комплексне планування і конкретизація завдань освіти, виховання та зміцнення здоров'я дітей та молоді. Це один із способів оптимізації навчально-тренувального процесу. Відомо, що ефективність спортивного тренування, багатовимірне, залежить від добре продуманого і спланованого комплексу завдань. Зокрема завдання, що стосуються вивчення техніки рухових дій, виховання рухових якостей, розвитку та зміцнення здоров'я, мають вирішуватися в єдності з урахуванням позитивного і негативного впливів один на одного.

Оптимальна побудова навчального процесу залежить, також, від конкретизації завдань спортивного тренування.

Раціональний підбір засобів і методів спортивного тренування. Слід підкреслити, що це – важлива ланка в системі оптимальної побудови навчально-тренувальних занять спортсменів. Водночас – це важливий спосіб, який передбачає знання тренером призначення та можливостей загально-педагогічних методів навчання і виховання (словесних, наочних) та спеціалізованих методів (навчання рухам; виховання фізичних якостей; комбінаційного впливу; термінової інформації

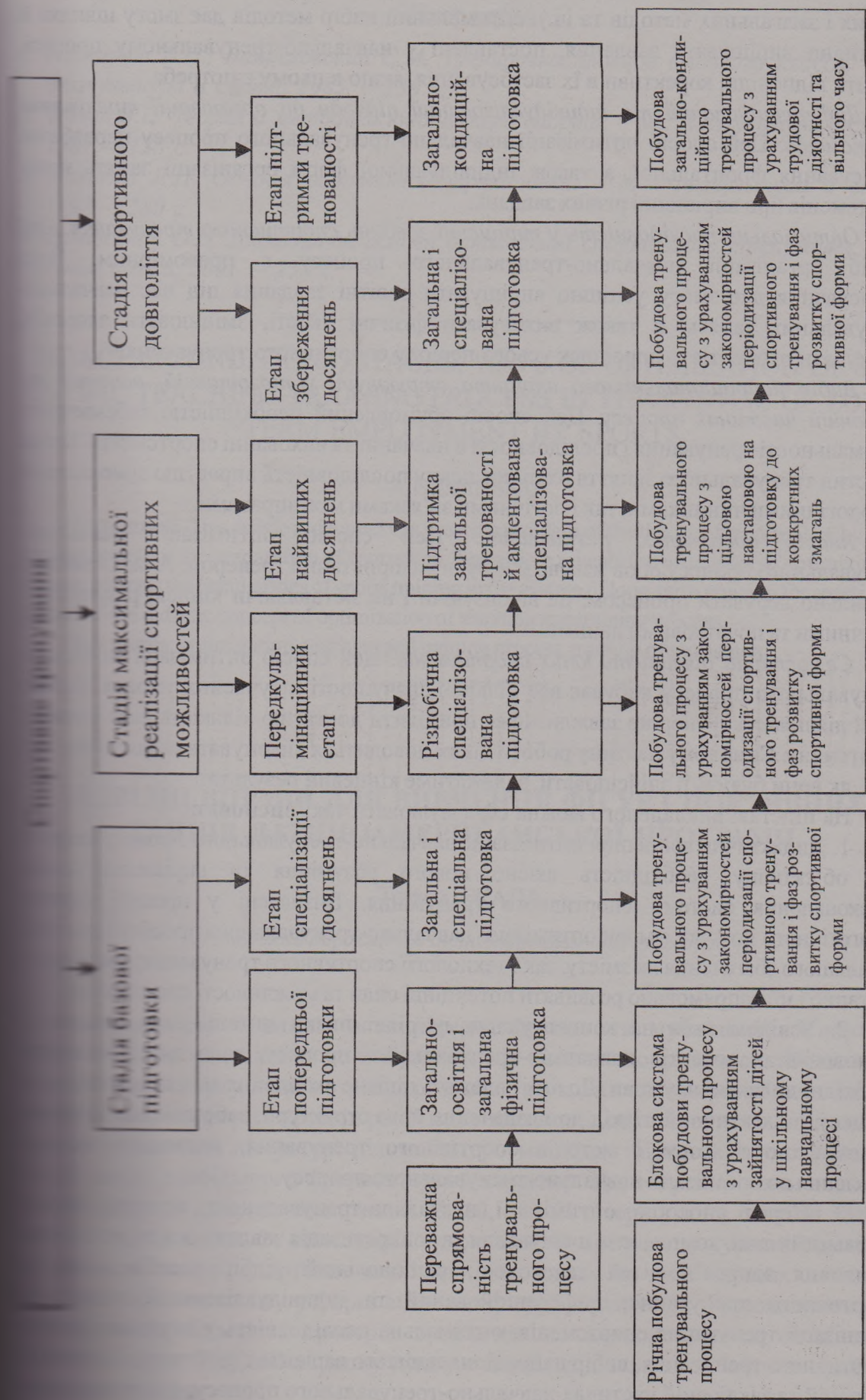


Рис. 4 Структурна схема побудови тренувального процесу та його спрямованість у базаторичному плані

ігрових і змагальних методів та ін.). Оптимальний вибір методів дає змогу швидко ефективно вирішувати завдання, поставлені у навчально-тренувальному процесі, вносити відповідні корективи в їх застосування, якщо в цьому є потреба.

Диференційований та індивідуалізований підходи до організації тренування спортсменів. Цей спосіб оптимізації навчально-тренувального процесу передбачає застосування фронтальної, а також індивідуальної форм організації занять з спортсменів при вирішенні різних завдань.

Оптимальна послідовність у вирішенні завдань спортивного тренування. Цей спосіб організації навчально-тренувального процесу є правомірним. Його застосування дає змогу успішно вирішувати освітні завдання під час навчально-тренувальних занять, а також виховувати фізичні якості, зміцнювати здоров'я, формувати особистість впродовж усього періоду спортивного тренування.

Вибір найраціональнішого варіанта структури у підготовчій, основній та заключній частинах процесу. Цей спосіб обумовлений необхідністю забезпечення оптимальності тренування і послідовності в навчанні та вихованні спортсменів. Кожна із частин тренувального заняття охоплює певну послідовність вправ, що зумовлено фізіологічними чинниками, так і логічними зв'язками між вправами.

Аналіз одержаних результатів. Цей спосіб оптимізації навчально-тренувального процесу обов'язково має бути використаний тренером. Адже, не можна правильно керувати процесом, не аналізуючи і не зіставляючи кінцеві результати з поточними та початковими даними.

Самостійна діяльність юних спортсменів. Цей спосіб оптимізації навчально-тренувального процесу набуває все більшої значущості в сучасних умовах. Але своєю діяльністю тренер не завжди може приділити достатню кількість часу кожному спортсмену. Саме тому частину роботи дітям доводиться виконувати самостійно. Від того, як вони будуть її здійснювати, залежатиме кінцевий результат.

На підставі викладеного можна сформулювати такі **висновки**:

1. Дидактична концепція оптимізації навчально-тренувального процесу свідчить про об'єктивну необхідність якісно нового розуміння та вирішення питань удосконалення системи спортивного тренування. Визначені у процесі науково-педагогічного пошуку, умови оптимізації навчально-тренувального процесу є основою подальшого збагачення як змісту, так і технології спортивного тренування; дають змогу поетапно і цілеспрямовано розвивати потенційні сили та можливості спортсменів.

2. Усвідомлення на концептуальному рівні низки питань, що стосуються технологічних аспектів навчально-тренувального процесу, дало змогу визначити необхідні дидактичні умови. До них належать цілісне охоплення всіх складових частин процесу, діалектичний підхід до визначення його структури, забезпечення можливості різноманітності форм і методів спортивного тренування, виявлення творчих підходів до організації навчально-тренувального процесу.

3. Серед способів оптимізації навчально-тренувального процесу визначено найбільш доцільними такі: комплексне планування та конкретизація завдань освіти, виховання та зміцнення здоров'я дітей та молоді; раціональний відбір засобів і методів спортивного тренування; диференційований та індивідуалізований підходи до організації тренування спортсменів; оптимальна послідовність у вирішенні завдань спортивного тренування; вибір найраціональнішого варіанта структури у підготовчій, основній та заключній частинах навчально-тренувального процесу; аналіз одержаних результатів; самостійна діяльність юних спортсменів.

Література

1. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 280 с.
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

DEDUCTIVE CONDITIONS, STAGES, WAYS OF OPTIMIZATION OF SCIENTIFIC TEACHING-TRAINING PROCESS IN THE SYSTEM OF LONG-TERM EMPLOYMENT BY SPORTS.

A.DEMINSKIJ

Annotation. This article is devoted to a pressing problem of the theory of training-teaching and learning process of the preparation of sportsmen. The article reveals the principles of optimizing the process, presents the peculiarities of sports training in the system of long-term going in for sports gives grounds to the didactic concept of optimization of teaching and training process.

Key words: optimization, teaching and training process, training of sportsmen

ПІВДІДНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ФІГУР СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність і аналіз останніх досліджень та публікацій. Спортивні танці активно розвиваються та набувають все більшої популярності. Вони стали важливою частиною спорту, який потребує розробки наукових основ тренування, аналізу засобів, форм і методів роботи із спортсменами-танцюристами. У наявній науково-методичній літературі відомості про методіку підготовки у спортивних танцях мають здебільшого фрагментарний характер. Це, зокрема, описи основних фігур та простих композицій [8, 10, 11]. У літературі не описані засоби, методи, послідовність їх вивчення і виконання. В наслідок у сучасній практиці тренування танців спортивно-технічна підготовка на всіх етапах навчання здійснюється, в основному, у формі вивчення фігур і варіацій [9]. Як показують наші дослідження більшість тренерів практично не використовують спеціальних вправ (ПВ), які на нашу думку є одним із дієвих і необхідних прийомів тренування.

Технічна підготовка у спортивних танцях відрізняється необхідністю