

# ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Мичка Іван В'ячеславович*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглядаються питання застосування сучасних інформаційних технологій на заняттях з пауерліфтингу зі студентами з метою підвищення ефективності процесу навчання. Наведено і проаналізовано етапи засвоєння інформаційних технологій студентами в навчально-виховному процесі з пауерліфтингу.

**Ключові слова:** інформаційні технології, пауерліфтинг, студенти, заняття.

Тенденція розвитку сучасної педагогічної освіти характеризується значним застосування комп'ютерних технологій, що проникають в усі галузі знань вищої школи, забезпечують розповсюдження інформаційних потоків в соціумі, утворюючи широкомасштабний інформаційний простір. В умовах модернізації освіти навчальний процес має базуватись на інформаційно-комунікаційних та інших інноваційних технологіях. Багато науковців вивчали роль застосування ІТ у навчально-виховному процесі (С. Ніколаєнко, А. Іванніков, Д. Швець, В. Вембер, В. Биков, П. Орлов, М. Жаладак та ін.) та в системі вищої фізкультурної освіти (С. Єрмаков, Р. Клопов).

Пошук найбільш ефективних засобів і методів, які б сприяли більш ефективному навчанню студентів, завжди були у центрі уваги педагогів. Використання засобів ІТ на заняттях у закладах освіти дозволяє удосконалити зміст фахової підготовки, форми навчального процесу, індивідуальний підхід до навчання [2, с. 58]. При цьому, що фізичне виховання є складовою частиною освіти і виховання майбутніх фахівців, призначено формувати всебічний і гармонійний розвиток особистості спеціаліста, який сміло зможе приймати новаторські рішення і активно буде проваджувати їх у життя [3, с. 1]. Питання оволодіння сучасними інформаційними і комунікаційними технологіями, їх

використання стає одним з основних компонентів професійної підготовки на заняттях з пауерліфтингу у студентів вищих закладів освіти, що вимагає розробки і впровадження в навчальний процес професійно орієнтованих програмних і програмно-педагогічних засобів, спрямованих на оволодіння необхідними знаннями з пауерліфтингу.

Основні напрямки використання інформаційних технологій на заняттях з пауерліфтингу пов'язані з розвитком особистості і підготовки майбутніх спеціалістів до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства; з реалізацією соціального замовлення на фахівців в галузі фізичної культури і спорту, обумовленого інформатизацією сфери фізичної культури.

З урахуванням цього можна виділити напрямки використання інформаційних технологій на заняттях з пауерліфтингу як засобів:

- навчання, що удосконалює процес викладання і підвищує його ефективність. При цьому реалізуються можливості програмно-методичного забезпечення сучасних комп'ютерів з метою поглиблення знань, моделювання навчальних, тренувальних і змагальних ситуацій, здійснення тренувальних занять і контролю за результатами навчання;

- інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним і організаційним процесом в навчальних закладах;

- автоматизації процесів контролю, корекції результатів навчально-виховної та навчально-тренувальної діяльності і комп'ютерного тестування фізичного, розумового, функціонального і психологічного станів студента;

- автоматизації процесів обробки результатів виступів студентів на змаганнях з пауерліфтингу та аналізу технічної підготовленості.

Інформаційні технології на заняттях з пауерліфтингу дозволяють значно розширити змістовні можливості занять, а саме: навчання і контроль за теоретичними знаннями студентів, контроль за фізичним розвитком і підготовленістю; підготовку та обробку результатів змагань; контроль та оптимізацію техніки змагальних та спеціально-підготовчих вправ; контроль фізичної працездатності студентів; створення комп'ютеризованих тренувальних

програм. Великого поширення набули програми, що дозволяють розкривати на екрані монітора досліджуваний процес, зокрема розвиток силових якостей засобами пауерліфтингу. За допомогою таких програмних засобів студент отримує можливість вивчити фазову та біомеханічну структуру змагальних вправ. Завдяки даним ІТ можна домогтися підвищення ефективності тренувань за досить короткий термін та є можливість використовувати комп'ютерну техніку в домашніх умовах, що дозволяє їм самостійно аналізувати інформацію з пауерліфтингу, проводити корекцію технічної підготовки, удосконалювати свої рухові якості.

Навчальні плани включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, тому використання сучасних інформаційних технологій дозволить ефективно вирішити цю проблему. Це можна здійснити через розробку презентацій, навчальних відеороликів, проектну діяльність. Причому, цим може займатися як викладач, так і студент. Тим самим, залучаючи їх до самостійної дослідницької діяльності. Ефективність використання ІТ на заняттях з пауерліфтингу залежить від ряду чинників: наочності, підвищення інтересу студентів до занять, різноманітності навчального матеріалу, використання міжпредметних зв'язків, розвитку творчого потенціалу студента.

Окрім того, інформаційні технології формують принципово відмінний стиль навчальної діяльності, мобілізують творчі можливості та інтелектуальний потенціал студента [1, с. 29]. Вони сприяють підвищенню результативності занять пауерліфтингом, включенню в роботу різних органів почуттів, що підвищують ступінь запам'ятовування і засвоєння навчального матеріалу; збільшенню щільності заняття за рахунок можливості використовувати відеопоказ виконання вправ або технічних елементів, популяризації пауерліфтингу за допомогою показу фрагментів спортивних змагань; використанню відеозаписів процесу виконання студентами вправ і подальшого їх перегляду, аналізу техніки змагальних вправ при перегляді відеоматеріалів власного виконання.

Отримані дані параметрів обсягу та інтенсивності навантаження, їх співвідношення в тренувальному процесі можуть бути використані за основу при плануванні навчально-тренувального процесу студентів. При цьому засвоєння студентами ІТ в ході занять з пауерліфтингу має пройти певні етапи:

I етап – візуальний – передбачає перегляд студентами техніки виконання змагальних вправ із пауерліфтингу, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, вивчення теоретичних основ пауерліфтингу, створення цілісного уявлення про біомеханічну структуру рухів штанги, що сприяє розвитку абстрактного, образного мислення.

II етап – технічний – передбачає використання відеоапаратури (камер, фотоапаратів, телефонів) для зйомки рухової дії, створення уявлення про вправу, а потім його вивчення і аналіз.

III етап – аналітичний – студенти вчаться приймати рішення на основі аналізу даних, перебудовувати рухову дію в залежності від антропометричних даних, раціональніше використовувати техніку виконання вправ, формувати адекватну самооцінку.

Технологія комп'ютерного навчання розглядається як процес урахування кінцевих результатів діяльності студентів, причому йому надається характер стійкого, цілеспрямованого і ефективного процесу пізнання.

#### *Література*

1. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие для студентов вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров М., 2001. С. 272.

2. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. М., 2000. № 12. С. 56–59.

3. Чубаров М. М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах // Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. 1990. № 1. С. 1–7.