

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ГІМНАСТІВ

Колеснік Ірина Володимирівна

викладач кафедри спортивних видів гімнастики Національного університету
фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0002-0653-907X>

Левчук Тамара Михайлівна

старший викладач кафедри спортивних видів гімнастики Національного
університету фізичного виховання і спорту України

Терещенко Іван Андрійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних видів гімнастики
Національного університету фізичного виховання і спорту України

В сучасній системі фізичного виховання і спорту актуальним завданням постає впровадження в навчально-тренувальний процес педагогічних технологій з урахуванням індивідуальних особливостей тих хто займаються [1, 3]. Так як, за останні роки, спостерігається тенденція зниження рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей що однозначно є наслідком зниження їхньої рухової активності в режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища тощо [2]. Тому, проблема застосування та впровадження в навчально-тренувальний процес

диференційованого підходу та застосування засобів і методів є особливо актуальною.

Мета та методи дослідження. *Мета дослідження* – обґрунтувати перспективність впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес в гімнастиці спортивній. *Методи дослідження* – аналіз науково-методичної літератури, досвід практики, анкетування, системний аналіз.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У різні роки проблема диференційованого підходу привертала увагу багатьох фахівців з фізичного виховання школярів та спортсменів - И.Э. Унт, Е. А. Короткова, Є. І. Лебедева, Т.Ю. Круцевич, П.В. Квашук, та інші [1, 3, 4, 6]. Однак багато дослідників також виділяють індивідуалізації як ефективний спосіб підготовки спортсменів.

Так як підхід індивідуалізації в спортивній гімнастиці у групах початкової та попередньої базової підготовки пов'язаний з об'єктивними труднощами. Тому, доцільніше використовувати диференційований підхід, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосування до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям тих, хто займається. Таким чином, на сучасному етапі тема диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів є досить актуальною. Оскільки в багатьох спортивних школах диференційований підхід майже не використовується, обґрунтовуючи це багатьма різними причинами: недостатньо часу, наповненість груп, немає підтримки зі сторони керівництва та батьків, недостатня мотивація, тощо. Тому, зазвичай всі займаються за звичайними стандартними програмами для ДЮСШ. Але на жаль, як свідчить практика, такий вид роботи є недостатньо ефективним у підготовці юних спортсменів, особливо на початковому етапі навчання.

Відтак, вивчаючи цю проблему М.Линець, Х. Хіменес [5] визначають, що в навчально-тренувальному процесі правильно і цілеспрямовано реалізувати принцип диференційованого підходу, починаючи з ранніх етапів підготовки, то

© Колеснік І.В., Левчук Т.М., Терещенко І.А.

терміни досягнення високих спортивних результатів спортсменами можуть бути значно коротшими без застосування форсованих впливів.

Тому, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати групові характеристики і на цій підставі проводити корекцію побудови й змісту тренувального процесу спортсменів, які володіють подібними особливостями, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [3, 6].

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою визначення реалізації впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес гімнастів нами було проведене анкетне опитування серед тренерів з гімнастики спортивної. В дослідженні взяли участь тренери з різних міст: Житомира, Києва, Фастова та м. Суми (n=18), а також з різним стажем роботи: більше 30 років – 5 чол., більше 20 років – 5 чол., більше 10 років – 4 чол., до 10 років – 4 чол., серед них заслужені тренери України, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу.

Аналіз результатів проведеного дослідження, свідчить також про те, що на думку тренерів які брали участь в опитуванні більшість з них, а саме 66,7% вважають, що диференціація навчально-тренувального процесу ще на початковому етапі навчання є ефективною, а 33,3% - вважають що «ні», тому що це займає багато часу.

Результати анкетного опитування також показали, що 55,6% респодентів намагаються використовувати в навчально-тренувальному процесі диференційований підхід, 44,4% - ні.

Тому, на основі аналізу науково-методичних публікацій з проблеми диференційованого підходу, а також диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні і спорті, можна виділити наступні теоретичні основи:

- На даний час диференційований підхід в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою.
- Диференційоване застосування засобів і методів у фізичному вихованні і спорті позитивно впливає на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.
- Неадекватні фізичні навантаження для спортсменів можуть стати причиною погіршення їх здоров'я та причиною втрати мотивації до занять.

Тому, ми вважаємо, що доцільним комплектування груп необхідно проводити не тільки на основі врахування показників фізичної, технічної та спеціальної підготовленості спортсменів, а й з врахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Висновки

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема реалізації диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі визначається важливою та актуальною. Диференційоване застосування засобів і методів дозволяє підвищити ефективності навчально-тренувального процесу.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що 66,7% респодентів вважають, що диференціація на початковому етапі може бути ефективною. Також 58,3% опитаних намагаються вводити в навчально-тренувальний процес диференційований підхід.

Таким чином, результати дослідження показали, що на даний час диференційований підхід в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою і потребує подальшого вивчення.

Список використаних джерел

1. Баранов В. А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Социально-экономические явления и процессы. –2011. –№3–4
2. Жерновнікова Я.В., Пятисоцька С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2017; № 2.
3. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. М., 2003.
4. Круцевич Т. Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет / Т. Ю. Круцевич // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. “Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта”. – Хмельницкий : [б. и.], 1990. – С. 61–62.
5. Михайло Линець, Христина Хіменес. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №2(24). С. 34-44
6. Мишин Р.Г. Влияние дифференцированного подхода на процесс подготовки юных спортсменов// Р.Г. Мишин, О.С. Терентьева//Вестник ТГУ. – 2013. –№6. –С. 79–84