

Висновок

Як показали результати дослідницької роботи, внаслідок урвадження в навчально-виховний процес ВНЗ розробленої технології підготовки майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями (експериментальні програми туристсько-краєзнавчих дисциплін, розроблені за кредитно-модульною системою та практична діяльність) значно зріс рівень професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до здійснення туристсько-краєзнавчої роботи в школі.

1. Балахничова Г.В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. матеріали для студ. випускн. курсів ін-тів фіз. культури / Г.В.Балахничова, Л.В.Заремба. – Луцьк : РВВ “Вежа”, 2004. – 82 с.
2. Бондар Г.П. Науково-методичні проблеми професійної освіти / Г.П.Бондар // Професійна освіта: теорія і практика. – 2001. – №2(14). – С.4–9.
3. Воробьев Н.С. Проблема повышения качества подготовки специалистов физической культуры и спорта / Н.С.Воробьев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : междунар. электрон. научн. конф. – Харьков, 2005. – С.51–54.
4. Калашникова Л.Н. Деякі шляхи педагогічної майстерності майбутніх вчителів / Л.Н.Калашникова, Л.І.Немировська // Формування педагогічної майстерності в системі професійної підготовки майбутнього вчителя : тези доповідей міжвузівської наук.-практ. конф. (29–31 травня 1991р.). – К., 1991. – Ч.1. – С.19–20.
5. Селуянов В.Н. Теоретическая подготовка специалистов по физическому воспитанию / В.Н.Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №12. – С.9–12.
6. Тевлін Б. Резерви підвищення професійної майстерності вчителів / Б.Тевлін // Освітній дайджест. – 2004. – №3. – С.148–151.

УДК 613

ББК 51

Роман Бойчук,

Михайло Короп

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

У статті розглянуто шляхи оптимізації тренувального процесу юних волейболістів на основі реалізації принципу диференційованого підходу в програмуванні навчально-тренувальних занять. Надана увага критеріям диференціації юних волейболістів – педагогічному, психологічному, морфологічному, фізіологічному, методам і засобам тренувального впливу з урахуванням індивідуальних особливостей. Подано інформацію про особливості тренування дівчаток-підлітків. Розглядаються особливості прояву спортивних здібностей волейболістів залежно від типу нервової системи.

Ключові слова: диференційований підхід, юні волейболісти, тип нервової системи, спортивне тренування.

The ways of optimization of training process of young volley-ballers are considered on the basis of realization of principle of the differentiated approach in programming of educational-trainings employments. Attention is given to the criteria of differentiation of young volley-ballers – pedagogical, psychological, morphological, physiology, to the methods and facilities of training influence taking into account individual features. Information is given about the features of training of girls-teenagers. The features of display of sporting capabilities of volley-ballers are examined depending on as a nervous system.

Key words: approach, young volley-ballers, tip of the nervous system, sporting training, is differentiated.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Прискорений прогрес сучасного спорту вимагає підготовки більш якісного резерву, викликає необхідність пошуку додаткових методів і засобів, що сприяють ефективному та стійкому оволодінню руховими вміннями й навиками [20; 23].

Результати наукових досліджень і передовий досвід педагогічної практики свідчать, що спортивна підготовка дітей повинна базуватися не тільки на закономірностях вікового розвитку, але й урахувати індивідуальні розбіжності, тобто забезпечити диференційований підхід до підбору засобів і методів педагогічного впливу для застосування до особистості юного спортсмена [4; 5; 21].

Система диференційованого підходу як у навчанні, так і вихованні юних спортсменів передбачає розподіл спортивного відділення на однорідні групи. У такі групи входять дівчатка й хлопчики, які подібні за окремими ознаками (фізичний розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні показники, ступінь статевого дозрівання й т. д.) [4; 5]. Створення таких однорідних груп потребує визначеної методики, що знаходить своє теоретичне обґрунтування й практичне застосування як у загальному процесі виховання підлітків, так і в багатолітній спортивній підготовці [6; 19].

Нині вже неправильно шукати загальні стандарти засобів і методів технічної підготовки в прагненні досягти високих результатів. Тут необхідна творча робота тренера над індивідуальними особливостями юних спортсменів. При цьому слід урахувати, що індивідуальні особливості розвитку кожного з учнів рідко повністю відповідають типовим характеристикам, які описані в літературі [9].

Спортивне тренування, яке передбачає врахування індивідуальних і вікових особливостей, дозволяє не тільки теоретично, а й практично виконувати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, об'єму фізичних навантажень, форм і методів тренувального впливу. Принцип індивідуалізації в навчанні елементів техніки гри у волейбол і розвитку рухових здібностей може реалізовуватися з використанням різноманітних критеріїв диференціації юних волейболістів – педагогічного, морфологічного, психологічного, фізіологічного тощо. Головним завданням є створення у відділенні гомогенних груп, для кожної з яких розробляється відповідна система тренувальних впливів [28].

Мета дослідження – вивчити сучасний стан диференційованого підходу в навчанні руховим діям юних волейболістів.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети був використаний теоретичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Як показує практика, на навчання гри у волейбол затрачається значно більше часу, ніж в інших ігрових видах спорту, що пояснюється специфічністю виконання елементів техніки, а звідси є деякі труднощі, особливо на початковому етапі навчання. Перед тренером-педагогом виникає завдання правильного вибору й прийняття рішення, яке б сприяло росту спортивної майстерності його учнів.

Головним завданням щодо прогресу технічної майстерності є вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [23].

Необхідність урахування індивідуальних особливостей гравців у процесі вдосконалення техніки й розвитку рухових здібностей відзначається й у роботах спеціалістів із волейболу [12; 13; 24 та ін.].

У спеціальній літературі доволі часто розглядаються особливості навчання прийомів гри у волейбол [1; 11; 30]. Виділяють такі його етапи: а) створення передумов для вивчення, ознайомлення з прийомом, що розучується; б) розучування прийому в спрощених умовах; в) розучування в ускладнених умовах; г) закріплення прийому в грі. При цьому для початкової стабілізації навиків слід використовувати

метод стандартно-повторної вправи, а для вдосконалення дій варіативного типу – метод повторно-перемінної вправи.

При навчанні прийомів гри слід урахувувати специфіку волейболу. Тому, перш ніж приступити до вивчення нового технічного прийому, необхідно розвинути до оптимального рівня фізичні якості гравців у поєднаннях саме для даного елемента техніки, а також створити й закріпити в них правильне уявлення, використовуючи при цьому пояснення тренера, показ техніки та інші методи [10].

Поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності юних волейболістів важливим завданням тренувального процесу є підвищення їхньої фізичної підготовленості. Серед шляхів вирішення цієї проблеми є раціональна індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної підготовки юних спортсменів [5; 18; 20; 31].

Наприклад, М.І.Попичев [24] рекомендує розвиток стрибучості юних волейболістів здійснювати з урахуванням довжини сегментів тіла, які визначають чотири варіанти їх співвідношень: до першого зараховують спортсменів із довгим тулубом і стегнами та короткими гомілками; до другого – з коротким тулубом і гомілками та довгими стегнами; до третього – з коротким тулубом й стегнами і довгими гомілками; до четвертого – з довгим тулубом і гомілками й короткими стегнами. Відповідно до цього юні спортсмени, що віднесені до першого варіанту, повинні виконувати вправи швидкісного характеру для розгиначів тулуба, швидкісно-силового характеру – для розгиначів бедер і силового – для розгиначів гомілки та стопи й т. д.

Більшість дослідників і практиків приходять до висновку, що при навчанні юних спортсменів техніці рухів доцільно здійснювати їх диференціацію за типологічними особливостями ЦНС. Проте диференціація учнів – це лише початок індивідуалізації педагогічного процесу. Головне – вибір засобів, методів і форм педагогічного впливу, які відповідають і сприяють індивідуальному розвитку юного спортсмена [4; 5; 29].

Дані наукових досліджень [2; 21] свідчать, що властивості нервової системи, її типологічні особливості суттєво впливають на швидкість і якість навчання рухам. Так, юні спортсмени із сильною нервовою системою засвоюють вправи швидше, ніж зі слабкою. Різниця в запам'ятовуванні вправ між учнями з різними типами нервової системи пояснюється тим, що в слабких нова вправа викликає напружений стан особливо в період початкового навчання. Диференційований підхід до навчання полягає в тому, що для сильних повинно переважати слово, а для слабких – показ. Ефективність такого підходу підвищується тоді, коли сильні переважно виконують рухи на точність, а слабкі на силу [5].

Юні спортсмени визначених типологічних груп володіють різним рівнем розвитку загальних і спеціальних здібностей, які під дією диференційованого впливу можуть бути вирівняні до однаково високого рівня [5; 29]. Отже, основні властивості нервової системи – сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів мають певний вплив на успішне оволодіння руховими навиками, взаємопов'язані з мотивом вибору діяльності, змагальною надійністю, ступенем прояву працездатності з певними психологічними якостями. Зважаючи на це, типологічні властивості нервової системи правомірно розглядати як значимі критерії в комплексній оцінці здібностей дітей при первинному відборі в ДЮСШ.

Розбіжності в прояві спортивних здібностей волейболістів залежно від типу нервової системи досліджуються в роботі Т.Градовської [33]. Визначивши типологічні групи, автор дає характеристики кожній із них.

Перша група – перевага сили нервових процесів із боку гальмування. Спортсмени цієї групи відзначаються високою працездатністю у важких умовах гри, де

вимагається прояв сміливості, активності, ініціативи, допускаючи при цьому незначну кількість помилок. На тренувальних заняттях їх працездатність не завжди однакова, що залежить від характеру занять. Вони наполегливі в досягненні “спортивної форми” й стійко утримуються на визначеному рівні лише з незначними коливаннями. Водночас ці спортсмени є дисциплінованими й часто стають помічниками тренера у виховній роботі.

Друга група – переважання сили нервових процесів із боку збудження. Спортсмени цієї групи швидко відновлюють свої сили, але їх результати нестабільні протягом усього сезону. Відзначаються великою активністю під час змагань і високим функціональним станом як коркових, так і підкоркових реакцій. Крім того, їхня гра відзначається великою сміливістю та ініціативністю, що доходить іноді до азарту.

Третя група – переважання врівноваженості нервових процесів. Спортсмени цієї групи володіють стабільною спортивною формою; короткочасні перерви не знижують її рівня. Під час відповідальних змагань активно, з великим успіхом беруть участь у захисних діях і тільки періодично включаються в атаку. Ігрові дії відзначаються високою концентрацією уваги, швидкими, своєчасними, точними й сміливими діями у складних ситуаціях.

Четверта група – недостатня сила збуджувального й гальмівного нервових процесів. Спортсмени цієї групи володіють хорошими фізичними даними, але в основний склад збірних команд, як правило, не входять, оскільки відзначаються недостатньою працездатністю на змаганнях і тренувальних заняттях, яка пояснюється тим, що сильні подразники викликають у них посилення гальмівних нервових процесів і це відбивається на темпі, точності й ефективності ігрових дій.

Слід також згадати про важливість застосування диференційованого підходу при навчанні рухових дій і розвитку фізичних якостей дівчаток-підлітків. Безперервний розвиток і ріст є одними з найбільш характерних біологічних і фізіологічних особливостей підліткового віку. Це зобов’язує тренерів і педагогів під час регулярних занять спортом особливо уважно підходити до дозування навантажень, не допускаючи перевтоми, не порушуючи й не сповільнюючи при цьому природних процесів біологічного розвитку [26].

У роботі В.А.Ярмолюк [32] показано, що в дівчаток 11–14 років зміни в координації рухів мають складну динаміку й залежать від стадії статевого дозрівання, що пов’язано зі складними морфофункціональними перебудовами в даний віковий період. Необхідність урахування біологічного віку при навчанні складнокоординованих рухів у процесі спортивного тренування очевидна. Диференційований і цілеспрямований підхід у процесі спортивного тренування дає можливість підвищити ефективність навчання й не тільки компенсувати чи попередити погіршення в координації рухів у дівчаток-підлітків, але й суттєво поліпшити їх рухові здібності [31; 32].

У роботі з дітьми й підлітками тренери та викладачі не повинні забувати, що організму дитини, який росте й розвивається, потрібне постійне й відносно інтенсивне тренування, бо в цьому віковому періоді існують визначені зони для найбільш ефективного, цілеспрямованого виховання й закріплення важливих у спортивному відношенні якостей і сторін рухової діяльності. Потрібно якомога чіткіше визначити рамки вікових періодів у навчально-тренувальному процесі, тому що з віком втрачаються можливості виховання необхідних якостей, змінюються співвідношення загальної й спеціальної підготовки юних спортсменів у зв’язку з підвищенням спортивної майстерності. Надмірне збільшення часу на спеціальну підготовку в ранньому віці може негативно відбитися на всесторонньому розвитку спортсмена [8; 16; 26].

Проблема підвищення ефективності початкового етапу підготовки в спортивних іграх розглядається Л.А.Латишкевичем і В.В.Погореловим [15]. Автори стверджують, що причиною зниження ефективності початкового етапу тренування є міжособистісні стосунки юних спортсменів. Уже після 3–4 місяців занять у групах чітко виділяються лідери, що формують, в основному, результат у ході змагальної діяльності, й ті, що йдуть за лідерами із чітко розподіленими функціями в складі групи. Діти, які відносяться до числа тих, що йдуть за лідером, бачать своїм завданням створення умов для завершальних дій гравців-лідерів, що значно сповільнює темпи зростання в їх виконавській майстерності й у вирішенні техніко-тактичних завдань; значно менше проявляють рішучості й активності в ситуаціях складного ігрового конфлікту, менш агресивні й наполегливі в досягненні мети. Юні спортсмени, що входять у число лідерів, як і ті, що досягнули статусу провідних у групі, також помітно сповільнюють темпи приросту показників через відсутність конкуренції з боку товаришів по команді. Таке положення посилюється ще й тим, що тренери здебільшого підтримують лідерів, створюючи для них більш сприятливі умови в ході тренувального процесу, й стараються зберегти об'єктивні умови розмежування функцій у групах початкової підготовки. Таке становище помітно знижує ефективність навчально-тренувального процесу, значною мірою сприяє плинності складу навчальних груп, знімає позитивний емоційний фон занять і знижує інтерес до занять. Ураховуючи зазначене, проведення реорганізації складу навчально-тренувальних груп через кожні 3–4 місяці й об'єднання в одну навчальну групу дітей-лідерів, а в другу дітей, що йдуть за ними, дозволяє запобігти вказаних недоліків і сприяти значному підвищенню ефективності тренувального процесу для спортивного резерву.

Результати наукових досліджень [4; 5; 21] підтверджують наявність гетерохронності у віковому розвитку компонентів нервової системи організму дітей і підлітків, періодичність змін активності їх розвитку, що й зумовлює енергетичні ресурси організму, а, як наслідок, і спрямованість засобів і методів педагогічного впливу.

Високий рівень розвитку сучасного волейболу вимагає максимального прояву індивідуальних якостей кожного гравця й доцільного використання цих якостей у грі. Однак донині ще достеменно не відомо, що ефективніша – вдосконалювати провідні фізичні якості, властиві спортсмену, чи працювати в напрямі розвитку слаборозвинутих здібностей [7; 17; 18].

Висновок

Аналіз наукових джерел із проблем застосування диференційованого підходу в тренувальному процесі юних волейболістів підтвердив помилковість пошуку загальних стандартів засобів і методів підготовки. Лише творча робота тренера над індивідуальними особливостями гравців сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності, збереженню та зміцненню їхнього здоров'я.

Перспективи подальших досліджень лежать у площині вдосконалення диференційованого підходу в навчанні рухових дій і розвитку фізичних якостей юних волейболістів.

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К.Ахмеров. – Минск : Полымя, 1985. – 78 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А.Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательных действий / М.М.Боген. – М. : ФиС, 1985.
4. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л.В.Волков. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К., 2002. – 235 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В.Волков. – К. : Рад. шк., 1988. – 184 с.

7. Гнатчук Я.І. Порівняльний аналіз ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів / Я.І.Гнатчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №9. – С.35–38.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра пед. наук / А.А.Гужаловский. – М., 1979. – 26 с.
9. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта / Д.Донской. – 1965. – 197 с.
10. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы) / С.С.Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С.С.Ермакова. – Харьков : ХХПИ, 2001. – №2. – С.32–42.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д.Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.
13. Железняк Ю.Д. Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов 13–16 лет с учетом индивидуальных особенностей / Ю.Д.Железняк, М.Х.Хаупшев // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С.32–34.
14. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра. пед. наук / Ю.Д.Железняк. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 48 с.
15. Латышкевич Л.А. Проблема повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх / Л.А.Латышкевич, В.В.Погорелов // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №1. – С.22–25.
16. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
17. Линець М. Вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток / М.Линець, О.Базильчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – С.18–21.
18. Лобасюк В. Теоретико-методичні аспекти диференційованої фізичної підготовки футболістів / В.Лобасюк // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т.1. – С.177–180.
19. Лушинская Л.Б. Развитие точности двигательных действий детей 6–8 лет с учётом индивидуальных особенностей координации движений (на примере теннисистов) : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Л.Б.Лушинская. – К., 1991. – 24 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 279 с.
21. Моисеева Т.Ю. Возрастная динамика свойств ВНД как предпосылка, определяющая направленность физического воспитания и спортивной тренировки : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Т.Ю.Моисеева. – К., 1974. – 30 с.
22. Пименов М.П. Волейбол : специальные упражнения / М.П.Пименов. – К., 1993. – 188 с.
23. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н.Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.
24. Попичев М.И. Развитие прыгучести у волейболистов 14–15 лет с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей / М.И.Попичев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С.45–48.
25. Попичев М.И. Индивидуализация технической, физической подготовки юных волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей в учебно-тренировочных группах : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / М.И.Попичев. – М., 1990. – 24 с.
26. Похолечук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т.Похолечук, Н.В.Свечникова. – К. : Здоров'я, 1987. – 190 с.
27. Радионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В.Радионов. – М. : ФиС, 1973. – 216 с.
28. Синіговець В.І. Критерії оцінки фізичної підготовки юних волейболістів на етапі початкової базової підготовки / В.І.Синіговець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / под ред. С.С.Ермакова. – Харків : ХХПІ, 2004. – №10. – С.19–24.
29. Стукин А.Ю. Дифференцированный подход в оценке и направленном развитии физических способностей юных гимнастов на этапе начальной подготовки : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / А.Ю.Стукин. – К., 1985. – 25 с.
30. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.
31. Чичкан О. Методика диференційованої фізичної підготовки 12–14-річних веслувальниць : методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ / О.Чичкан, М.Линець. – Л. : ЛДДФК, 2004. – 62 с.
32. Ярмолюк В.А. Совершенствование координации движений у девочек-подростков / В.А.Ярмолюк // Физическая культура в школе. – 1986. – №5. – С.28–29.