

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Індивідуалізація та диференціація навчально-тренувального процесу є пріоритетними напрямками його удосконалення, які базуються на тому, що будь-який освітній вплив здійснюється через призму індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Гравці суттєво відрізняються за багатьма показниками: функціональним станом, рівнем фізичного розвитку, рівнем сформованості техніко-тактичних навичок, психологічною готовністю тощо. Тому індивідуально-диференційований підхід у спорті повинен враховувати різні сторони підготовки спортсмена.

Теоретико-методологічні засади індивідуалізації та диференціації спортивного тренування досліджувалися багатьма науковцями у різних аспектах: Г.Ложкін, В.Воронова, В.Клименко, С.Бойченко, А.Родіонов, В. Ашанін, В.Булкін, А.Вороб'єв, Е.Врублевський, В.А. Запорожанов, М. Сахарова, М.Шестаков.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Актуальність дослідження зумовлена проблемі індивідуалізації навчання, яка обумовлюється прагненням до оптимізації процесів управління та підготовкою в спортивній діяльності.

Згідно з визначенням, наведеному в «Енциклопедичному словнику з педагогіки» [2], індивідуальний підхід у вихованні передбачає організацію педагогічного впливу, навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, виховання, умов життя, в яких знаходиться цей індивід.

Поняття індивідуалізації тісно пов'язане з поняттям індивідуальності, але позначають вони не одне і те ж. Якщо останнє характеризує індивідуальність в статичному плані, то перше – в динамічному, висловлюючи закономірність її формування, прояву і розвитку [1].

Насправді індивідуальність має двоїсту детермінацію: вона обумовлена як біологічними, так і соціальними чинниками. При цьому, як наголошується, останні відіграють головну роль у визначенні її розвитку.

Провідні фахівці з теорії і методики фізичного виховання під індивідуалізацією розуміють таку побудову всього процесу фізичного виховання і таке використання його окремих засобів, методів і форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до вихованців і створюються умови для найбільшого розвитку їх здібностей. Індивідуалізація може застосовуватися в двох напрямках: загальнопідготовчому і спеціалізованому. Стосовно до першого напрямку індивідуальний підбір методів навчання і виховання визначається відповідно до функціональних можливостей і рухових здібностей спортсменів. У другому додатково до методики визначається і зміст занять, все це ставиться в залежність від індивідуальних особливостей, схильностей, обдарованості. Разом з тим необхідно відзначити відсутність конкретизації індивідуальних особливостей спортсменів, тобто в чому вони полягають і як треба їх використовувати в тренувальному процесі.

Відзначаючи складність проблеми індивідуальності [2; 7], автори підкреслювали, що тренер, який здійснює індивідуальний підхід, повинен враховувати як фізичні, так і індивідуально-психологічні особливості кожного спортсмена. Труднощі використання обумовлені проявом індивідуальної унікальності спортсменів виражаються у величезній різноманітності шляхів досягнення одних і тих же результатів різними спортсменами. Практично ці шляхи ніколи не збігаються, вони так само варіабельні й неповторні, як і відбитки пальців. Досвід спортивної діяльності свідчить про те, що для кожного спортсмена у кожному конкретному випадку існує тільки один оптимальний шлях, що приводить до вищих результатів.

Використання принципу індивідуалізації багато хто пов'язує з різними факторами. Так, одні вважають найбільш ефективним використання його на початковій стадії навчально-тренувального процесу, інші – після того як буде придбаний якийсь рівень рухового арсеналу конкретного виду спорту [6].

Треті вважають, що вимоги до індивідуалізації зростають у міру зростання спортивних результатів. Автори пояснюють це тим, що розвиток функцій і систем організму, особистісних якостей відбувається у спортсменів неоднаково і залежить від генетичних факторів, системи тренування, а також умов життя і побуту спортсменів [8].

На тлі цього не можна не відзначити, що, незважаючи на індивідуальні відмінності, певна ефективність можлива і при використанні загального підходу в тренуванні. Але для цього необхідно дотримуватися ряду загальних закономірностей тренувального процесу [7].

Одночасно показано, що в умовах керованого навчання індивідуальні відмінності не згладжуються, а, навпаки, стають більш вираженими, що дозволило поставити питання про можливість цілеспрямованого формування особливостей навчальної діяльності.

У ряді робіт індивідуальний підхід визначений як принцип організації занять, зокрема Н.Г. Озолин [5] зазначає, що за наявності природної обдарованості і правильної системи тренувань може бути досягнутий високий зріст підготовленості у терміни вдвічі коротше звичайних.

Сутність же принципу індивідуалізації, на думку автора, полягає в тому, що фізичні вправи, їх форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання та багато інших складових системи підготовки підбираються відповідно зі статтю і віком, рівнем функціональних можливостей організму, спортивної підготовленості і станом здоров'я, з урахуванням психічних якостей тощо.

Одночасно індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок планування тренувального навантаження [4].

В.П. Губа [3] на основі аналізу літературних джерел виділяє кілька основних напрямів у вирішенні проблеми індивідуалізації:

1. Індивідуальний підхід у процесі відбору та спортивної орієнтації.
2. Індивідуалізація засобів і методів тренування.
3. Індивідуалізація тренувального навантаження.

У розв'язанні позначених підходів використовуються різні варіанти, однак вони не згруповані стосовно окремого виду спортивної діяльності та являють собою різні дані, що стосуються окремих сторін підготовки в різних видах діяльності, тобто на основі цих даних можна тільки коригувати окремі сторони тренувального процесу відповідно до наявних особливостей індивідуальності спортсменів.

Регулювання тренувального навантаження пов'язують з урахуванням індивідуального стану тренуваності. Стосовно до цього важливе значення має розробка програми етапного контролю, реалізація якої дозволяє індивідуально для кожного спортсмена визначити стратегію процесу підготовки та оцінити результативність тренування за відносно тривалий проміжок часу. Цьому сприяє розробка ідеї комплексного педагогічного контролю. Важлива й відповідність потенційних можливостей спортсмена тренувальним навантаженням.

Висновки: Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що необхідність вивчення індивідуально-психологічних особливостей, що істотно впливають на систему підготовки спортсменів, дозволить більш чітко орієнтуватися на процесуальні особливості тренувального процесу відповідно з індивідуальними особливостями спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Володько В. М. Індивідуалізація і диференціація навчання // В. М. Володько // Проблеми сучасної педагогічної освіти: 36 статей. - Ч.1. - К., 2000. - С. 21-23.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Губа В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №2. – С. 41-44.
4. Кузьменко В. У. Індивідуальний підхід: десять кроків / В. У. Кузьменко // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 10–12.
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1970, с. 479.
6. Онишків З. М. Індивідуалізація навчального процесу як науково-педагогічна проблема / З. М. Онишків // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - 2002. - № 9. - С. 6 – 9.
7. Свасьєв А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності (теоретико-методичний аспект) : [моногр.] / А. В. Свасьєв. – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2012. – 520 с.
8. Тіняков А. Зміст професійної діяльності вчителів спорту (тренерів) в освітніх спортивних закладах / А. Тіняков // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 122–124.

Хитра Н.

Науковий керівник –доц. Боднар Я. Б.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Глобальна вагомість і актуальність проблеми здорового способу життя викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу.

Аналіз стану здоров'я населення України вказує на негативні фактори. Зокрема, зростає загальна захворюваність, смертність, збільшується питома вага нервово-психічних хвороб.

Аналіз досліджень і публікацій. В наш час все більше серед учнів поширюється тютюнопаління, уживання алкогольних напоїв, токсичних і наркотичних речовин. Для вирішення проблеми збереження здоров'я представників сучасної молоді необхідно вже у період навчання формувати мотивацію до занять фізичними вправами, розвивати їхній інтелектуальний рівень, сприяти бажанню і прагненню до постійного самовдосконалення у напрямі ведення здоров'язберігаючої діяльності [1].

Мета дослідження. Розкрити сучасні шляхи формування здорового способу життя школярів середнього шкільного віку.