

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції.
C916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : дис. – з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський .– Луцьк, 2000.–20 с.
3. Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. М. Іванчикова // Вісник. – 2010. – С. 120
4. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №. 1. – С. 269-272
5. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 1. – С. 3-5
6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / С. О. Моїсеєв // Педагогічний альманах. – 2017. – №. 34. – С. 62-71

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Небож В. Т.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Анотація. В роботі розглянуто ефективність індивідуального підходу до тренувального процесу юних легкоатлетів 14-15 років. Визначено особливості типомоторики юних спортсменів, що дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери», «витривалі», «невизначені». Визначено напрями тренувального процесу, який носив індивідуальну спрямованість, тобто підбиралися з урахуванням характеру індивідуальної моторики юних легкоатлетів. Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах. Легкоатлети показали наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти. Виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості.

Ключові слова: легка атлетика, біг на середні дистанції, тренувальний процес, індивідуальний підхід, типо-моторика.

Одним з важливих чинників у оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання і виховання [1, 5, 6].

Індивідуальний підхід розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання. Він визначається діяльністю тренера, що припускає тимчасове підпорядкування найближчих цілей і

пов'язаних з ними напрямів змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям учнів [1, 2].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей і можливостей юного спортсмена, виділення ознак і якостей, вдосконалення яких у найбільшій мірі буде сприяти досягненню високих спортивних результатів [3, 4].

Основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму і особистості спортсмена як провідної умови розвитку індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, які здатні повною мірою виявити і посилити всі індивідуальні можливості спортсменів, специфічні переваги їхньої обдарованості [6].

Індивідуальність – це поняття, яке цілком і повністю відносять до конкретній людині, а не до групи, команді. Ігнорувати цей принцип – значить встати на хибний шлях, загальмувати розвиток як конкретного спортсмена, так і спорт взагалі, бо загальні закономірності проявляються лише через окреме, одиничне [2, 5]. Індивідуальне в природі людини, її сутності є вирішальним фактором психічного, інтелектуального і фізичного вдосконалення людини, особливо в період її становлення.

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні якості [2]. Індивідуальний підхід, розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, знаходить пряме відображення як в тренуванні висококваліфікованих спортсменів, так і початківців легкоатлетів на перших етапах побудови тренування [7].

На ранніх етапах підготовки особливо важливо виявити морфологічні особливості дітей, їхню відповідність конкретним вимогам виду спорту. Необхідно вивчити сенситивні періоди в світлі розвитку основних фізичних якостей, здатності до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент. На більш пізніх етапах необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їхній сукупності [1, 7].

В розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним в їхньому організмі [4].

Індивідуальні особливості юних спортсменів пов'язані з їхніми пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи тих тренувальних впливів. При цьому тренувальні впливи повинні діяти як адекватні механізми довгострокової адаптації, тобто не перевищувати необхідних резервів функціональних систем [5].

Виключно важливого значення набуває принцип індивідуалізації, який виражається в тому, що побудова і зміст тренування юних спортсменів має максимально точно відповідати їхнім індивідуальним особливостям [6]. Саме

індивідуальні особливості в значній мірі визначають спрямованість навчально-тренувального процесу.

Одним з найбільш доступних підходів по індивідуалізації тренувального процесу на практиці є врахування особливостей у розвитку фізичних якостей. Програма для спортивних шкіл не передбачає підготовку юних спортсменів на основі їх індивідуальних особливостей [3].

З метою вдосконалення спортивної підготовки юних бігунів нами була сформульована стратегія педагогічних впливів: застосування специфічних фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних особливостей структури моторики юних спортсменів.

Для визначення характеру індивідуальної типо-моторики юних бігунів на середні дистанції нами було протестоване 24 спортсмена цього виду легкої атлетики 14-15 років. При складанні типо-моторики для кожного випробуваного було виявлено, яка група фізичних якостей є «відстає» для конкретного бігуна, яка найбільш розвинена або знаходиться на середньому рівні. Це дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери» – провідні швидкісне-силові якості; «витривалий» – провідна якість витривалість; «невизначені» – групи бігунів, у яких важко виділити провідну якість.

Аналіз зв'язку профілів моторики з рівнем фізичної підготовленості показав, що для першого профілю в 20% випадків характерний низький рівень рухової підготовленості, в 56% середній, і високий рівень фізичних якостей виявлено в 24% випадків.

При такому стані нами була визначена різна спрямованість тренувального процесу в залежності від індивідуальної схильності спортсменів. Таким чином, у програмі підготовки «спринтерів» передбачалося застосування засобів тренування, розвиваючих швидкісні здібності в більшому обсязі, ніж в інших групах. Підготовка «витривалих» здійснювалася на основі програми, яка передбачала переважного використання вправ на витривалість. І, відповідно, програма підготовки «невизначених» передбачала застосування рівномірного обсягу збільшення засобів різностороннього тренування для комплексного розвитку фізичних якостей. Контрольну групу склали спортсмени, які готувалися за навчальною програмою для спортивних шкіл з легкої атлетики бігунів на середні дистанції 14-15 років.

Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах.

Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ юних бігунів на середні дистанції в змаганнях з бігу на 800м. Тут відзначені достовірні відмінності між групами ($p < 0,05$), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 1,8 % в контрольній і 5% – в експериментальних групах. Легкоатлети експериментальної групи показували наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти: в бігу на 30 м – на 6%, в бігу на 100 м – на 3%, в 12-хв бігу –

на 8% і в становій силі – на 8% (достовірність відмінностей у всіх випадках $p < 0,5$).

За результатами основного педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальній групі, яка тренувалась за розробленою програмою з використанням колового методу в силовий, швидкісно-силовій підготовці і в засобах витривалості протягом всього експериментального періоду. Контрольна група використовувала загальноприйнятий підхід у розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової і швидкісно-силової спрямованості).

Аналіз результатів тестування показав, що в експериментальній групі було відзначено позитивний вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції. Підводячи підсумки, можна відзначити, що юні бігуни експериментальної групи, які тренувалися за розробленою програмою з використанням кругового методу в силовий, швидкісно-силовій підготовці і в засобах витривалості, підвищили свій рівень тренуваності і показали високі спортивні результати.

Література

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Ю. А. Бріскін, А. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – №. 1. – С. 20-25.

2. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізическій культурі на основі сучасних інформаційних технологій: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995. - 47 с.

3. Зайцева В. В. Оптимізація двигательних режимів на основі типологічних особливостей індивіда / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин // Фізическа культура індивіда. – 1994. – С. 21

4. Зубаль М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років / М. Зубаль // Physical education, sport and health culture in modern society. – 2009. – №. 3 (7). – С. 65-71.

5. Кириленко Г. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів як основа навчальних програм / Г. Кириленко, О. Кириленко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – №. 3. – С. 28-31.

6. Ковальчук О. В. Сучасні підходи до побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції / О. В. Ковальчук, Р. Сердяев // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – С. 48-51.

7. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / М. Линець, Х. Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – №. 2 (24). – С. 34-44.