

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ»



Волков Леонід

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»

Аннотация

В содержание разработанных разделов курса «Теории и методики детского и юношеского спорта» входят данные современных технологий детского и юношеского спорта, что позволяют эффективно управлять системой многолетней спортивной подготовки, повышать уровень физического и психического состояния юных спортсменов, их спортивную подготовленность и работоспособность.

Практическая реализация принципа единства возрастного, биологического развития и средств, методов и форм педагогического, тренировочного воздействия рассматривается в взаимосвязи с индивидуальной оценкой спортивной одаренности, построением системы спортивной подготовки и ее компонентов, контролем и коррекцией тренировочных действий.

Ключевые слова: спортивная подготовка, детско-юношеский спорт, спорт, дети.

Annotation

The contents of the developed sections of the course «Theories and methods of children's and youth sports» include the data of modern technologies of children's and youth sports that allow to effectively manage the system of long-term sports training, to raise the level of physical and mental young athletes, their athletic preparedness and efficiency.

Practical realization of the principle of the unity of the age, biological development and the means, methods and forms of the pedagogical training effect is considered in correlation with the individual evaluation of sports talent, the construction of the sports training system and its components, and the control and correction of training activities.

Key words: sports training, children's and youth sports, sports, children.

Постановка проблеми і її актуальність. Відомий психолог, академік І.Д. Бех відзначає, що «...для позитивного входження в сучасне життя молода людина має володіти широким спектром здібностей від фізичних, які потрібні кожному і для зустрічі з довіллям, і для зустрічі з іншими людьми, для вміння виживати у співтоваристві інших, залишаючись при цьому вільною і відповідальною особистістю. Тож таку «науку життя» має забезпечити оновлена школа» [1, с. 834].

Історія та теорія спорту свідчить [2,3,8,10,16], що однією з таких шкіл є педагогічна система спортивної підготовки, яка формує сильну, інтелектуальну особистість, здатну протистояти негативним явищам, які зустрічаються у сучасному суспільстві.

За останні роки значних успіхів досягли дослідники у галузі дитячого та юнацького спорту, що відображена в працях Л.В. Волкова [2,3], А.А. Деркача, А.А. Ісяєва [6], М.Я. Набатнікової [9], К.П. Сахновського [12], Л.П. Сергієнко [13], В.П. Філіна [14], О.А. Шинкарук [16].

Розроблені в цих працях рекомендації значною мірою підвищують якість підготовки студентської молоді для проведення навчально-тренувального процесу з дітьми, підлітками і юнаками.

Але практика вищої школи свідчить, що випускники не ма-



ють достатньої інформації про вікові особливості організації занять з юними спортсменами, недостатньо знань і з оцінки спортивних здібностей, з планування тренувальних і змагальних навантажень тощо.

Це пояснюється тим, що окремі дисципліни викладаються не у взаємозв'язку із знаннями засобів, методів і форм спортивної підготовки, що ґрунтуються на закономірностях вікового, біологічного розвитку зростаючого організму юних спортсменів. До того ж треба відзначити, що більшість підручників висвітлюють особливості тренувального процесу вже дорослих спортсменів.

Мета, завдання і методи дослідження. Основною метою дослідження є визначення структури і змісту навчального курсу «Теорія та методика дитячого і юнацького спорту».

При вирішенні поставленої мети вирішувались цілий ряд завдань пов'язаних з розробкою системи оцінки спортивних здібностей і обдарованості, вікової періодизації тренувальних навантажень, форм та методів організації навчально-тренувального процесу, контролю і корекції тренувальних і змагальних навантажень та інше.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури, систематизація наукових даних, узагальнення досвіду практики.

Результати досліджень. Сучасні наукові дані [3,7,10,13], досвід спортивної практики [11,15,16] та багатолітні дослідження автора [2,7,12], в яких використовувався принцип системного міждисциплінарного підходу дозволили розробити та перевірити на практиці структуру та зміст навчального курсу з теорії та методики дитячого і юнацького спорту, яка складається з декількох блоків, сімнадцяти лекційних курсів і семінар наступні питання:

- історія фізичного виховання зростаючого покоління, розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого і юнацького спорту, сучасні вимоги до професійної підготовки тренера юних спортсменів;

- зміст системи багаторічної спортивної підготовки, функціонування системи багаторічної спортивної підготовки, вікова спрямованість тренувальних дій у підготовці юних спортсменів;

- системний підхід у вивченні спортивних здібностей та обдарованості, структура спортивних здібностей і обдарованості, технологія визначення структури загальної спортивної обдарованості на етапі початкової підготовки;

- тип нервової системи і його значення в процесі занять спортом, спортивні здібності різних типологічних груп, психофізіологічна діагностика спортивних здібностей;

- прояв здібностей в залежності від соматичних особливостей індивідуума, особливості соматичного розвитку спортсменів, методика визначення соматичного розвитку у зв'язку зі спортивними здібностями;

- розвиток здібностей у представників різних видів спорту, методика тестування компонентів спортивних здібностей, таблиці оцінки загальних і спеціальних здібностей при спортивному відборі;

- молодший шкільний вік - початкова спортивна підготовка, підлітковий вік - попередня базова підготовка, юнацький вік - спеціалізована базова підготовка;

- моральне виховання юних спортсменів: пізнавальна діяльність та моральна освіта, мотиваційна та емоційна спрямованість навчально-тренувальних занять, практична діяльність в організації спортивної підготовки, взаємозв'язок у комплексному вихованні моральних, фізичних та інтелектуальних здібностей;

- воля та розвиток її основних

компонентів, засоби та методи виховання вольових здібностей у процесі спортивної підготовки, взаємозв'язок у комплексному вихованні вольових, фізичних та інтелектуальних здібностей;

- закономірності, правила і принципи навчання, диференційований підхід у навчанні юних спортсменів;

- основні компоненти методики фізичної підготовки, засоби і методи виховання фізичних здібностей у процесі спортивної підготовки, вікова періодизація тренувальних навантажень: періодизація загального обсягу тренувальних навантажень, періодизація вибіркового обсягу тренувальних навантажень;

- вікові закономірності розвитку фізичних здібностей: сила і швидкісно-силові здібності, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, спритність;

- планування тренувальних навантажень комплексної спрямованості з урахуванням рівня фізичного розвитку: середній фізичний розвиток, прискорений фізичний розвиток, уповільнений фізичний розвиток;

- методичні основи організації занять ігрової спрямованості, спортивно-ігрова підготовка юних спортсменів, заняття за системою колового тренування;

- ігри, змагання, свята та розваги: спортивно-пізнавальні ігри та розваги, спортивні та військово-спортивні ігри, свята, змагання у підготовці юних спортсменів;

- денний режим і харчування, загартування організму, психорегуляція емоційного стану, самостійний масаж;

- педагогічне спостереження, корекція тренувальних навантажень, тестування спортивної підготовленості, визначення особливостей біологічного та фізичного розвитку.

Висновки

Проведені дослідження та узагальнення досвіду педагогічної і спортивної практики дозволяють



зробити наступні висновки:

1. В дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних клубах та секціях проходять навчання та спортивну підготовку десятки тисяч дітей та підлітків, які в основному складають олімпійський резерв нашої держави.

2. Організація спортивної підготовки дітей та підлітків потребує особливих знань з методики навчання та виховання в залежності від закономірностей вікового та індивідуального розвитку. Особлива увага повинна приділятися різноманітним формам та методам організації навчально-тренувального процесу.

3. На сьогодні наукові дані, які опубліковані в матеріалах конференцій, конгресів та окремих публікаціях, дають можливість об'єднати весь сучасний теоретичний і практичний матеріал в єдине ціле для визначення структури та змісту навчального процесу з теорії та методики дитячого і юнацького спорту, який відсутній у багатьох вищих навчальних закладах.

4. Отримані попередні дані свідчать, що такий курс повинен охоплювати і відповідати основним проблемам дитячого та юнацького спорту, які передбачають розробку методів вимірювання та оцінки загальної та спеціальної обдарованості, технології планування тренувальних навантажень як загальної так і вибіркової спрямованості, форм та методів організації навчально-тренувального процесу та інших питань, які мають велике значення у підготовці олімпійського резерву нашої держави.

5. Розробка структури навчального плану та змісту курсу «Теорія і методика дитячого та юнацького спорту» потребують подальших досліджень з метою вдосконалення системи спортивної підготовки і визначення найбільш ефективних засобів та методів навчання студенської молоді для організації спортивної підготовки підростаючого покоління нашої держави.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості. / І.Д. Бех – К.: Либідь. – 848 с.
2. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів/ Л.В. Волков – К.: Освіта України, 2010 – 388 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник./ Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант./ Л.В. Волков – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Волков Л.В. Теория і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016 – 464 с.
6. Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта./ А.А. Деркач, А.А. Исаев – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/ В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая

культура, 2010. – 240 с.

8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 180 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей/ В.А. Романенко, – Донецк: из-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
12. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва./ К.П. Сахновський – К.: Здоров'я, 1990. – 152 с.
13. Сергієнко Л.П. Спортивный відбір : теорія та практика. 42 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору. – Підручник./ Л.П. Сергієнко – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2009 . 672 с.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта./ В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
15. Хорошуха М.Ф. Основы здоров'я юных спортсменов : монография./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014 – 722 с.
16. Шинкарук О.А. Теория і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник/ О.А. Шинкарук, Е.О Павлюк, Е.М. Свірчуна, В.В. Флерчук. – Хмельницьк: ХНУ, 2011 – 143 с.

