

УДК 159.928

Борис ШАПОВАЛОВ,

кандидат психологічних наук,
професор кафедри вогневої та фізичної
підготовки Академії управління МВС

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ ЗІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНОЮ МОЛОДДЮ В ОВС

Розглянуто психолого-педагогічні методи роботи зі спортивно обдарованою молоддю в ОВС. Визначено чинники, що впливають на ефективність упровадження цих методів у навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: обдарованість, розвиток, самооборона, методи.

Рассматриваются психолого-педагогические методы работы со спортивно одарённой молодёжью в ОВС. Определены факторы, влияющие на эффективность внедрения этих методов в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: одарённость, развитие, самооборона, методы.

The psychological and pedagogical methods of teaching sport gifted young people in law enforcement organizations are examined. The factors influencing the effectiveness of the implementing these methods into the training process are defined.

Keywords: giftedness, development, self-defense, methods.

Дослідження обдарованості – актуальний напрям сучасної науки. Вагомий внесок у вивчення психологічних особливостей обдарованості, шляхів її розвитку, побудову психологічних моделей обдарованості зроблено О. Антоною, В. Бажанюк, О. Кульчицькою, Н. Лейтесом, С. Максименком, В. Моляко, Дж. Рензулі, В. Рибалком, П. Торренсом та ін.

Особливе значення обдарованість має в спортивній діяльності, де лише обдаровані люди можуть досягати високих спортивних результатів. Брак обдарованості не може бути компенсований інтенсивністю тренувань чи застосуванням новітніх методів підготовки спортсменів. Водночас без цих двох складників обдарованість не розвиватиметься і не розкриється повністю. Отже, для розвитку спортивної обдарованості необхідно застосовувати в процесі тренувань спеціальні засоби та методи педагогічної діяльності – не тільки традиційні, а й новаторські.

Розвиток спортивної обдарованості є актуальною проблемою не лише для спортсменів, а й для працівників правоохоронних органів, яких теж слушно вважати спортивно обдарованими, зважаючи на тести з фізичної підготовки, які вони проходять під час відбору на службу. Аналіз нормативів, які працівники міліції мають щорічно здавати під час перевірки їхньої професійної підготовки, показав, що вони є спортсменами-багатоборцями. Метою розвитку спортивної обдарованості працівників правоохоронних органів є не високі спортивні результати, а виживання в екстремальних умовах, пов'язаних із протидією правопорушникам. Крім того, окремі працівники ОВС є членами національних збірних України з різних видів спорту, чемпіонами світу та Європи, тому розвиток спортивної обдарованості працівників ОВС є питанням престижу країни.

На жаль, більшість фахівців, які працюють над розвитком спортивної обдарованості молоді, – тренери, викладачі, інструктори – використовують лише традиційні методи, а інколи взагалі керуються лише своєю інтуїцією, результатом чого, як правило, є втрата учнями мотивації до занять, неповне розкриття творчого потенціалу спортивно обдарованої особистості. У деяких випадках це призводить до непоправних наслідків: травм і дострокового завершення спортивної кар'єри, розпочатої успішно (у спортсменів) [3; 6] та загибелі або поранення працівників правоохоронних органів під час виконання службових обов'язків [4].

Мета статті – розглянути психолого-педагогічні методи роботи зі спортивно обдарованою молоддю в ОВС.

Серед основних завдань:

провести теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з питання, що досліджується;

розглянути особливості застосування психолого-педагогічних методів роботи зі спортивно обдарованою молоддю в ОВС;

визначити чинники, що впливають на ефективність упровадження психолого-педагогічних методів у навчально-тренувальний процес, зокрема роботу зі спортивно обдарованою молоддю в ОВС.

Науковці в галузі фізичної культури та спорту приділяють увагу розробленню і вдосконаленню методів спортивного тренування, які можуть бути застосовані для розвитку спортивної молоді в

ОВС. Методи спортивного тренування – це способи роботи тренера і спортсменів, за допомогою яких здобувають знання, вміння і навички, формують необхідні риси, світогляд [5].

Для розвитку спортивної обдарованості застосовують різноманітні методи, які умовно можна поділити на три групи:

- а) словесні;
- б) наочні;
- в) практичні.

До словесних *методів* належать: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз, обговорення.

Основним методом другої групи є методично правильне демонстрування окремих вправ, елементів, рухів. Демонстрування здійснюється тренером (інструктором, викладачем) або підготовленим спортсменом (працівником). Серед додаткових можна виокремити використання відеофільмів, магнітофонних записів, макетів ігрових майданчиків, електронних ігор. Технічний прогрес дозволив застосовувати в навчальному процесі інформаційні технології.

Безперечно, нові знання, технології, тенденції розвитку освіти, зокрема інформаційні технології, мають бути відображеними в навчальному процесі, спрямованому на підготовку фахівців самозахисту. На думку О. Дмитрієва та Е. Ахмедзянова, впровадження інформаційних технологій у галузі знання «Східні единоборства» дозволяє: 1) здійснити комп'ютерну візуалізацію інформації навчальної програми та вибудувати рухові дії у східних единоборствах на основі мультимедійних технологій; 2) організувати архівне зберігання великих обсягів інформації з цієї галузі та суміжних галузей знань; 3) забезпечити простий доступ користувача до центрального банку даних та індивідуалізацію навчання на підставі інтерактивного діалогу; 4) організувати можливості алгоритмічного навчання; 5) забезпечити контроль за результатами засвоєння знань [2, с. 49]. Звісно, наведені вище пункти стосуються не лише східних единоборств, а й усіх систем самозахисту.

Практичні методи поділяють на дві групи: 1) спрямовані переважно на розвиток рухових якостей; 2) спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки (техніки самозахисту), тобто на формування рухових умінь і навичок.

Структура *практичних* методів, які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей, залежить від того, чи має вправа безперервний характер, чи виконується з перервами. *Безперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; *інтервальний* – виконанням вправ із регламентованими паузами для відпочинку.

Безперервний метод тренування, який використовують для розвитку спортивної обдарованості, застосовується в умовах рівномірної роботи переважно для підвищення аеробічних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та значної тривалості. Якщо *безперервний метод тренування* застосовують в умовах змінної роботи, його можливості підвищуються. Залежно від тривалості частин вправи, що виконується з більшою чи меншою інтенсивністю, особливостей їх комбінацій, можна досягти підвищення швидкісних можливостей спортсмена, різноманітних видів витривалості, вдосконалення окремих здібностей, які визначають рівень спортивних досягнень у різних видах спорту [5, с. 290].

Методи, спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки (техніки самозахисту), – розучування рухів у цілому та частинами.

Розучування рухів у цілому як метод роботи зі спортивно обдарованими особами слід обирати для засвоєння відносно простих рухів, а також складних рухів, які неможливо поділити на частини. Коли засвоєно цілісний рух, необхідно акцентувати увагу осіб, які навчаються, на раціональне виконання його окремих елементів.

Розучувати рухи частинами слід тоді, коли їх можна поділити на порівняно самостійні частини. Після розучування всіх етапів руху їх слід інтегрувати в один складний рух.

Упроваджуючи в процес розвитку спортивної обдарованості методи, спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки (техніки самозахисту), слід звертати увагу на те, щоб разом із технікою вдосконалювалася тактика дій.

У роботі зі спортивно обдарованими особами результативним може бути впровадження ігрового та змагального методів. *Ігровий метод* полягає у виконанні рухових дій в умовах гри. Що менший вік молодих спортсменів, то більше слід приділяти уваги ігровому методу в процесі розвитку спортивної обдарованості. Такий висновок

можна зробити, зважаючи на те, що навчання молодших школярів технічних елементів і прийомів нераціональне, оскільки свідомість дитини ще не спроможна вмістити в себе цілісні картини складних технічних дій з елементами тактики. Під час ігрової форми навчання учні непомітно для себе засвоюють найпростіші елементи техніки (положення тіла, пересування, правильне дихання), які за умов правильного виховання можуть стати основою майбутньої майстерності. Ігри також допомагають закласти у свідомість дітей початки тактики. Набір ігрових вправ може бути дуже різноманітним і залежить від уяви тренера. Важливо лише, щоб тренування сприяло позитивному настрою учнів, упевненості у своїх силах, тілесному і духовному розвитку [1, с. 41–42].

Змагальний метод. Змагання можна проводити в ускладнених або полегшених умовах. Ускладненими умовами можуть бути тренування на майданчиках більшого або меншого розміру порівняно з тими, на яких зазвичай проводяться змагання; з меншими паузами між сутичками тощо.

Педагогічний досвід свідчить, що впровадження певного конкретного методу в навчальний процес у роботі зі спортивно обдарованою молоддю, крім інших чинників, залежить від фінансових можливостей навчального закладу, спортивного клубу, федерації, секції. Це насамперед стосується використання інформаційних технологій, технічних засобів навчання. Для більшості спортивних колективів, які готують фахівців бойових мистецтв, доступними на сьогодні є лише словесні методи (бесіда, розповідь, лекція, аналіз) і демонстрація технічних дій викладачем (інструктором). Ця негативна тенденція в умовах економічної кризи лише посилюється.

Практика підготовки фахівців самооборони показала високу ефективність упровадження в навчальний процес таких методів.

Метод виконання вправ без супротивника застосовується переважно для відпрацювання базових рухів самозахисту. Дозволяє ефективно вдосконалювати техніку захисних та атаквальних дій, свідомо аналізувати рухи та їх елементи, формувати вміння контролювати їх.

Метод виконання вправ з умовним супротивником використовується для вдосконалення ударної техніки зброєю, предметами, які ви-

користуються як зброя, руками, ногами, відпрацьовування комбінації ударних дій. За допомогою цього методу розвивається вміння визначати й оцінювати дистанцію, запам'ятовуються м'язові відчуття під час ураження «супротивника». Умовним супротивником можуть бути мішені, спеціальні тренажери, мішки тощо.

Метод виконання вправ із супротивником проводиться у вигляді виконання технічних дій нападу та захисту, про які домовляються повністю або частково. Використовується для вдосконалення техніки самозахисту, розвитку спеціальних фізичних якостей, просторово-часової взаємодії (відчуття дистанції та часу), формування навичок виконувати захисні та атаквальні дії у сприятливому режимі для фізичних можливостей спортсменів.

Метод виконання вправ із кількома супротивниками використовується для навчання тактики дій самооборони від нападу кількох супротивників, тобто в умовах, коли супротивник переважає чисельно.

Метод комплексних вправ полягає у виконанні пересувань місцевістю, подоланні перешкод із подальшим виконанням технічних дій самозахисту та контролю. Мета цього методу – навчити застосовувати технічні дії самозахисту після фізичного навантаження, в будь-який момент, якщо для цього виникли підстави.

Зазначені методи спрямовані на розвиток фізичних якостей та вдосконалення технічної майстерності, тобто позитивно впливають на роботу з опорно-руховим апаратом. Водночас, методам, спрямованим на роботу з когнітивною та емоційно-вольовою сферами спортивно обдарованої особи, не завжди приділяють увагу як науковці, так і практики – тренери, викладачі, інструктори. Такі методи або не розроблені, або не застосовуються на практиці, що примушує спортивно обдаровану особистість шляхом спроб і помилок шукати свої власні «методи».

Основною негативною емоцією, з якою необхідно працювати, є страх. Під його дією людина часто не може реалізувати свої навички та вміння. Для фахівців самооборони з метою подолання страху нами запропоновано *методи роботи на твердій поверхні* (замість борцівського килима чи татамі) та з реальною зброєю (або з масогабаритними макетами). Застосовуючи цей метод під час навчальних занять, слід дотримуватися певних правил. Зокрема, падіння на тверду

поверхню необхідно відпрацьовувати поступово – починаючи з перевертів з положення лежачи, потім із колін, поступово підвищуючи висоту, з якої вони виконуються. Після набуття стабільних навичок перевертів на нижньому рівні можна переходити до відпрацювання перевертів із висоти зросту, через предмети, з предметів, падіння в різних напрямках тощо.

Такі вправи, з одного боку, навчають особу безпечного падіння на будь-яку поверхню, а з іншого – сприяють напрацюванню навичок контролю за своїм емоційним станом. Оскільки людина боїться того, чого не знає, для розвитку спортивної обдарованості велике значення мають теоретичні заняття, на яких учні розширюють спектр своїх знань у галузі фізики, анатомії, психології, філософії та інших галузей природничих та суспільних наук.

Отже, працюючи над подоланням негативних емоцій, фахівці працюють одночасно з когнітивною, емоційно-вольовою сферами учнів та їхнім опорно-руховим апаратом.

Опитування спортсменів, які досягли визначних результатів, та їхніх тренерів дозволило встановити, що на ефективність упровадження психолого-педагогічних методів у навчально-тренувальний процес під час роботи зі спортивно обдарованою молоддю впливають такі чинники:

кваліфікація тренера (викладача, інструктора);

забезпеченість колективу методичними та наочними посібниками, інвентарем, екіпіруванням;

мотивація учнів до занять спортом загалом і мотивація досягнення успіху зокрема.

Отже, ми дійшли таких висновків.

1. У педагогічній та спортивній науці розроблено велику кількість методів, які можуть бути використані для розвитку спортивної обдарованості. Підвищені вимоги до підготовки спортсменів і правоохоронців нині свідчать про необхідність розроблення та впровадження в навчальний процес нових педагогічних методів. Ефективному розвитку спортивної обдарованості сприятиме творче поєднання традиційних і новітніх методів.

2. Як виявили проведені дослідження, на ефективність упровадження психолого-педагогічних методів у навчально-тренувальний

процес під час роботи зі спортивно обдарованою молоддю впливають такі чинники: кваліфікація тренера (викладача, інструктора); забезпеченість колективу (команди, секції) методичними та наочними посібниками, інвентарем, екіпіруванням; мотивація учнів до занять спортом загалом і досягнення успіху зокрема.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в удосконаленні психолого-педагогічних методів розвитку спортивної обдарованості молодих працівників ОВС з урахуванням особливостей їхньої практичної діяльності.

Список використаних джерел

1. Войнов П. Н. Рекомендации по обучению технике единоборств разновозрастных спортсменов / П. Н. Войнов, С. Е. Костин, А. Л. Славко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : II международная электронная научная конференция, 7 февр. 2006 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 38–43.
2. Волостных В. В. Энциклопедия боевого самбо : в 2 т. / Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. – М., 1993. – Т. 2. – 580 с.
3. Дмитриев О. Б. Применение информационных технологий в предметной области «восточные единоборства» / О. Б. Дмитриев, Э. Р. Ахмедзянов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : II международная электронная научная конференция, 7 февр. 2006 г. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 49–51.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб., 2008. – 352 с.
5. Лефтеров В. О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ : монографія / Лефтеров В. О., Тімченко О. В. – Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. – 324 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учебник / Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 334 с.