

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ

Колеснік І. В.

*викладач кафедри спортивних видів гімнастики
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-0653-907X
irynarosev@ukr.net*

Салямін Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних видів гімнастики
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-8822-5770
salyamin@ukr.net*

Ключові слова:

*індивідуалізація,
диференціація, типологічні
групи, індивідуально-
типологічні властивості,
початкова підготовка.*

У статті теоретично обґрунтовано проблематику диференційованого підходу спортсменів, проаналізовано науково-методичну літературу та роботи відомих провідних вчених і фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розглянуто такі поняття, як «диференціація» та «індивідуалізація», визначено різницю між ними. Розглянуто проблему перспективності впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес.

Доведено, що тренувальні програми, розроблені для спортсменів у конкретних видах спорту, повинні бути гнучкими та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Вони мають бути допоміжним матеріалом для тренерів, а не керівною ланкою планування системи підготовки для кожного окремого спортсмена, оскільки вирішальним чинником повинно бути врахування його індивідуальних особливостей.

На сучасному етапі тема диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів є актуальною, оскільки в багатьох спортивних школах диференційований підхід майже не використовується, що обґрунтовується багатьма різними причинами: нестачею часу, наповненістю груп, відсутністю підтримки зі сторони керівництва та батьків, нестачею мотивації тощо.

Таким чином, на основі аналізу науково-методичних публікацій із проблеми диференційованого підходу, а також диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті нами було виділено такі теоретичні основи: диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою, недостатньо вивченою; диференційоване застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті позитивно впливає на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу; неадекватні фізичні навантаження для спортсменів можуть стати причиною погіршення їх здоров'я та втрати мотивації до занять.

Проаналізоване анкетне опитування серед тренерів дитячо-юнацьких шкіл із різним стажем роботи показало, що 66,7% респондентів вважають диференціацію навчально-тренувального процесу на початковому етапі навчання ефективною.

DIFFERENTIATED APPROACH IN TRAINING PROCESS IN ARTISTIC GYMNASTICS

Kolesnik I. V.

*Lecturer at the Department of Sports Kinds of Gymnastics
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0653-907X
iry narosev@ukr.net*

Saliamin Yu. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Sports Kinds of Gymnastics
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8822-5770
salyamin@ukr.net*

Key words: *individualization, differentiation, typological groups, individual-typological properties, initial training.*

In this article the problems of differentiated approach of sportsmen are theoretically grounded, scientific and methodical literature and works of famous scientists and specialists in the field of physical culture and sport are analyzed, such concepts as “differentiation” and “individualization” are considered and the difference and efficiency between them are defined. The problem of perspective introduction of the differentiated approach in educational and training process in artistic gymnastics is considered.

They should serve as support material for coaches and not as a guiding element in the planning of each athlete’s training system, as individual characteristics should be the deciding factor.

It should also be noted that at the present stage the topic of differentiated approach in the educational and training process of young gymnasts is very relevant. Because many sports schools hardly use a differentiated approach, justifying this for many different reasons: not enough time, crowded groups, no support from management and parents, insufficient motivation, and so on.

Thus, on the basis of the analysis of scientific and methodical publications on the problem of differentiated approach, as well as differentiated application of means and methods in physical education and sport, we have identified the following theoretical foundations: nowadays, differentiated approach in the educational process of young athletes is a problem that is not sufficiently studied; differentiated use of means and methods in physical education and sport has a positive impact on the effectiveness of the educational process; inadequate physical activity for athletes can cause deterioration of their health and cause loss of motivation to exercise.

A questionnaire survey among coaches of children’s schools with different length of service was analyzed and revealed that 66.7% of respondent believe that differentiation of the educational and training process at the initial stage of training is effective.

Постановка проблеми. Сьогодні рівень світової спортивної гімнастики є досить високим. Спортсмени показують надскладні програми, про що свідчить їхній рівень підготовленості, тому в сучасній системі фізичного виховання і спорту

актуальним завданням постає впровадження у навчально-тренувальний процес педагогічних технологій із урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займаються [1; 5]. Останнім часом спостерігається тенденція зниження рівня

здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей, що є наслідком зниження їхньої рухової активності в режимі дня за зростаючого статичного і психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища тощо [4]. Тому проблема застосування та впровадження в навчально-тренувальний процес диференційованого підходу та застосування засобів і методів є особливо актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати перспективність впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес у гімнастиці спортивній.

Методи дослідження: *аналіз науково-методичної літератури, досвід практики, анкетування, системний аналіз.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У різні роки проблема диференційованого підходу привертала увагу багатьох фахівців із фізичного виховання школярів і спортсменів – І.Е. Унт, Е.А. Короткова, Є.І. Лебедева, Т.Ю. Круцевич, П.В. Квашук та ін. [1; 5; 6; 10], однак багато дослідників також виділяють індивідуалізацію як ефективний спосіб підготовки спортсменів.

Постає питання: в чому різниця між індивідуалізацією та диференціацією? Відомий вчений, заслужений діяч науки, фахівець із теорії та методики фізичного виховання і спорту Л.П. Матвеев [7] розглядає індивідуалізацію як спосіб побудови навчально-тренувального процесу на основі індивідуального підходу до тих, хто займається, з метою оптимізації умов для навчання і розвитку. У педагогіці та психології диференційований підхід розглядається як метод вивчення індивідуальних і групових відмінностей між людьми для оптимізації процесів навчання і виховання [1], але слід зазначити, що у спортивній гімнастиці підхід індивідуалізації використовується у групах вищої спортивної майстерності, де кількість становить 3 спортсмени, що не зрівняється із групою початкової підготовки, де кількість спортсменів становить 10.

Підхід індивідуалізації у спортивній гімнастиці у групах початкової та попередньої підготовки пов'язаний із об'єктивними труднощами, тому доцільніше використовувати диференційований підхід, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосування до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям тих, хто займається [1]. Таким чином, на сучасному етапі тема диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів є досить актуальною. У багатьох спортивних школах диференційований підхід майже не використовується, що обґрунтовується багатьма причинами: нестачею часу,

наповненістю груп, відсутністю підтримки з боку керівництва та батьків, нестачею мотивації тощо. Зазвичай усі займаються за звичайними стандартними програмами для ДЮСШ, але, на жаль, як свідчить практика, такий вид роботи є недостатньо ефективним у підготовці юних спортсменів, особливо на початковому етапі навчання.

Деякі фахівці відзначають, що диференційовані програми підготовки спортсменів окремих типологічних груп більш прогресивні порівняно із традиційними уніфікованими [1; 2; 5; 9], адже застарілі навчальні програми, розроблені на основі врахування середніх і високих показників підготовленості спортсменів, не відповідають дійсності. Показники із загальної, спеціально та технічної видів підготовки значно завищені та не відповідають рівням підготовки тих, хто займається.

Тому багато фахівців (В.М. Платонов, П.В. Квашук та ін.) визначають, що навчання буде успішним лише тоді, коли завдання, поставлене перед спортсменом, відповідатиме його можливостям. Коли ж завдання занадто складне і не відповідає його можливостям, то він не зможе досягнути бажаного результату, матиме невпевненість у собі та втратить мотивацію до навчання. Таким чином, «диференціація» розглядається як гнучкий підхід до навчання, виховання та розвитку, врахування індивідуальних особливостей кожної людини [8]. З огляду на те, що кожний спортсмен є індивідуальністю у плані фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічної підготовки.

Вивчаючи цю проблему, М. Линець, Х. Хіменес [8] вказують, що, якщо в навчально-тренувальному процесі правильно і цілеспрямовано реалізувати принцип диференційованого підходу, починаючи з ранніх етапів підготовки, то терміни досягнення високих спортивних результатів спортсменами можуть бути значно коротшими, ніж без застосування форсованих впливів.

Тому, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати групові характеристики і на цій підставі проводити корекцію побудови та змісту тренувального процесу спортсменів, які володіють подібними особливостями, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [5; 9].

Всі спортсмени суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем біологічного розвитку, рівнем сформованості та функціонування різних органів і систем організму, індивідуально-типологічними особливостями тощо. При реалізації диференційованого підходу у фізичному

Таблиця 1

**Оцінка впровадження й ефективності
у навчально-тренувальний процес
диференційованого підходу та врахування
індивідуально-типологічних властивостей
спортсменів**

№ п.п	Запитання та варіанти відповідей	Відповіді на запитання (%)
1.	Чи впливають, на Вашу думку, індивідуально-типологічні властивості (тип темпераменту) на навчально-тренувальний процес?	
	а) Так	83,3%
	б) Ні	16,7%
2.	Діти з якими типами темпераменту, на Вашу думку, найкраще адаптуються до занять із гімнастики та зможуть показувати високі результати?	
	а) холеричний темперамент	22,2%
	б) сангвінічний темперамент	38,8%
	в) флегматичний темперамент	22,2%
	г) меланхолічний темперамент	0%
	д) комбінований	16,8%
3.	Чи враховуєте Ви індивідуально-типологічні властивості ВНД дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи?	
	а) Так	16,7%
	б) Ні	83,3%
4.	Чи є ефективною, на Вашу думку, диференціація (розподіл) навчально-тренувального процесу ще на початковому етапі навчання?	
	а) Так	66,7%
	б) Ні	33,3%
5.	Чи намагаєтеся Ви використовувати в навчально-тренувальному процесі диференційований підхід?	
	а) Так	55,6%
	б) Ні	44,4%

вихованні та спорті необхідно враховувати різні особливості розвитку дітей [3; 4], а тренувальні програми, розроблені для спортсменів у конкретних видах спорту, повинні бути гнучкими. Вони мають бути допоміжним матеріалом для тренерів, а не керівною ланкою планування системи підготовки для кожного окремого спортсмена, оскільки вирішальним чинником має бути врахування його індивідуальних особливостей [8].

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення реалізації впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес гімнастів нами було проведено анкетне опитування серед тренерів із гімнастики спортивної. У дослідженні взяли участь тренери з різних міст: Житомира, Києва, Фастова та м. Суми (n=18) із різним стажем роботи: більше 30 років – 5 чол., більше 20 років – 5 чол., більше 10 років – 4 чол., до 10 років – 4 чол., серед них заслужені тренери України, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу.

Результати анкетного опитування свідчать про те, що більшість тренерів, а саме 83,3% опитаних вважають, що індивідуально-типологічні властивості значно впливають на навчально-тренувальний процес гімнастів (табл. 1).

За результатами анкетного опитування, на думку тренерів, найкраще зможуть адаптуватися до занять із гімнастики та показувати високі результати діти, у яких переважає сангвінічний тип темпераменту – 38,8%, флегматичний і холеричний тип темпераменту – 22,2%, комбінований – 16,8%, діти з меланхолічним типом, на думку тренерів, не зможуть займатися гімнастикою. На запитання «Чи враховуєте Ви індивідуально-типологічні властивості ВНД дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи?» більшість тренерів, а саме 83,3% дали відповідь «ні», а 16,7% – «так».

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить також про те, що, на думку більшості тренерів, котрі брали участь в опитуванні (66,7%), диференціація навчально-тренувального процесу ще на початковому етапі навчання є ефективною; 33,3% вважають, що «ні», оскільки це займає багато часу.

Результати анкетного опитування також показали, що 55,6% респондентів намагаються використовувати в навчально-тренувальному процесі диференційований підхід, 44,4% – «ні».

Таким чином, на основі аналізу науково-методичних публікацій із проблеми диференційованого підходу, а також диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті можна виділити такі теоретичні положення:

– нині диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою;

– диференційоване застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті позитивно впливає на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу;

– неадекватні фізичні навантаження для спортсменів можуть стати причиною погіршення їхнього здоров'я та втрати мотивації до занять.

Тому ми вважаємо, що комплектування груп необхідно проводити не тільки на основі

врахування показників фізичної, технічної та спеціальної підготовленості спортсменів, а й із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема реалізації диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі є важливою й актуальною. Диференційоване застосування засобів і методів дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав: 66,7% респондентів вважають, що дифе-

ренціація на початковому етапі може бути ефективною, 16,3% респондентів все ж таки враховують індивідуально-типологічні властивості дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи. Також 58,3% опитаних намагаються вводити в навчально-тренувальний процес диференційований підхід.

Таким чином, результати дослідження показали, що нині диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою і потребує подальшого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В.А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. *Социально-экономические явления и процессы*. 2011. № 3–4. С. 428–230.
2. Близнюк Ю.В. Методика обучения физическим упражнениям подростков 11–13 лет на основе учета типологических особенностей нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Киев, 1989. 19 с.
3. Друзь В.А., Жерновникова Я.В., Пятисоцкая С.С. Основные критерии оценки физического развития и биологического возраста школьников средних классов, обуславливающие дифференцированный подход в процессе физического воспитания. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1:3. С. 81–85.
4. Жерновникова Я.В., Пятисоцка С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59.
5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2003. 49 с.
6. Круцевич Т.Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет. *Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта* : тези. докл. респ. науч.-практ. конф. Хмельницький, 1990. С. 61–62.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34–44.
9. Мишин Р.Г., Терентьева О. С. Влияние дифференцированного подхода на процесс подготовки юных спортсменов. *Вестник ТГУ*. 2013. № 6. С. 79–84.
10. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения : учебник. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 192 с.

REFERENCES

1. Baranov V.A. (2011) Teoreticheskie osnovy differentsirovannogo podkhoda v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyh sportsmenov [Theoretical foundations of a differentiated approach in the educational and training process of young athletes]. *Sotsial'no-ekonomicheskie yavleniya i protsessy*, vol. 3. № 4, pp. 428–430.
2. Bliznyuk Yu.V. (1989) Metodika obucheniya fizicheskim uprazhneniyam podrostkov 11–13 let na osnove ucheta tipologicheskikh osobennostey nervnoy sistemy [Methods of teaching physical exercise to adolescents 11–13 years based on the typological features of the nervous system] (PhD avtoreferat.), Kiev. pp. 19.
3. Druz' V.A., Zhernovnikova Ya.V., Pyatisotskaya S.S. Osnovnye kriterii otsenki fizicheskogo razvitiya i biologicheskogo vozrasta shkol'nikov srednikh klassov, obuslavlivayushchie differentsirovanny podkhod v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Basic principles of physical development and biological age of middle school students, leading to a differentiated approach in the process of physical education]. *Slobozhans'kiy naukovо-sportivnyy visnik*, vol. 1. № 3, pp. 81–85.
4. Zhernovnikova Ja.V., Pjatsocjka S.S. (2017) Osoblyvosti vprovadzhenja dyferencijovanogho pidkhdou u proces fizychnogho vykhovannja z metoju zberezhenja zdorov'ja shkoljariv [Features of the introduction of a differentiated approach in the process of physical education in order to preserve the health of students]. *Fizychna rehabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tekhnologhiji*, vol. 2, pp. 54–59.

5. Kvashuk P.V. (2003) *Differentsirovannyi podkhod k postroeniyu trenirovochnogo protsessa yunyh sportsmenov na etapakh mnogoletney podgotovki* [A differentiated approach to the construction of the training process of young athletes at the stages of long-term training], (PhD avtoreferat), Moskva, pp. 49.
6. Krutsevich T.Yu. (1990) *Predposylki primeneniya metodiki differentsirovannogo fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov 7–14 let* [Conditions for the application of the methodology of differentiated physical education of schoolchildren of 7–14 years old]. *Proceedings of the Sotsial'no-filosofskie i metodicheskie aspekty massovoy fizicheskoy kul'tury i sporta (Ukraina Khmel'nitskiy)*, pp. 61–62.
7. Matveev L.P. (1991) *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moskva: Fizkul'tura i sport. (in Russian).
8. Lynecj M., Khimenes Kh. (2016) *Indyvidualizacija ta dyferenciacija fizychnoji pidghotovky sportsmeniv* [Individualization and differentiation of physical training of athletes]. *Fizychna aktyvnistj, zdorov'ja i sport*. vol. 2. № 24, pp. 33–44.
9. Mishin R.G., Terent'eva O.S. (2013) *Vliyanie differentsirovannogo podkhoda na protsess podgotovki yunyh sportsmenov* [The influence of a differentiated approach on the process of training young athletes]. *Vestnik TGU*. vol. 6, pp. 79–84.
10. Unt I.E. (1990) *Indyvidualizatsiya i differentsiatsiya obucheniya* [Individualization and differentiation of education], Moskva: Fizkul'tura i sport. (in Russian).