

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ТХЕВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Гузик Валентин Степанович

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Рецензент:

Івано-Франківськ – 2022 р.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено науково-теоретичні основи індивідуального підходу до спортсменів-тхеквондистів у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Метою дослідження було визначення педагогічних умов індивідуалізації процесу підготовки юних тхеквондистів та розробка рекомендації до атестації на учнівські пояси.

Методами дослідження було педагогічне дослідження, педагогічне тестування, спостереження, математичний аналіз експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження: вивчено науково-теоретичні основи індивідуального підходу до юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної спеціалізації; визначено рівень розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів; обґрунтовано педагогічні умови індивідуалізації навчально-тренувального процесу підготовки юних тхеквондистів молодшого підліткового віку та розробити рекомендації до атестації на учнівські пояси.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТХЕКВОНДІСТІВ	9
1.1 Аналіз спортивної діяльності юних тхеквондистів та їх технічний арсенал	9
1.2 Індивідуальні та вікові особливості юних спортсменів які займаються тхеквондо	21
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Методи дослідження	41
2.2 Організація дослідження	42
РОЗДІЛ 3 ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ ТХЕКВОНДІСТІВ.....	44
3.1 Результати тестування фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі початкової спортивної спеціалізації	44
3.2 Педагогічні умови та методичні рекомендації для індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних тхеквондистів	46
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність. Основним пріоритетом освітньої доктрини є орієнтація на забезпечення самовизначення особистості та створення умов для її самореалізації. У підлітковому віці самосвідомість дитини, що формується, спирається на розвиток її самооцінки.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури з психолого-педагогічних та фізіологічних питань дозволяє виділити основні тенденції, перспективи та актуальні проблеми, пов'язані з педагогічним процесом підготовки до атестації на учнівські пояси юних тхеквондистів молодшого підліткового віку. Розгляд можливостей індивідуалізації навчально-виховного процесу, спрямованого на навчання руховим діям, морально-вольовому та фізичному вихованню, розглядаються в педагогіці, психології, фізіології та теорії та методиці спортивного тренування. У більшості випадків шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в єдиноборствах, до яких відноситься і тхеквондо, вирішувалася в наукових дослідженнях з різних позицій: на основі використання класичних методів навчання руховим діям [15], шляхом розвитку специфічних зорових сприйняття боксерів [42] та застосування спеціальних «тренажерних пристроїв» (В.Г. Поляков), а також на основі вдосконалення педагогічної взаємодії та формування особистості тхеквондистів [28] із визначення індивідуально-типологічних особливостей темпераменту [50]. Різні шляхи підвищення ефективності навчання ударним єдиноборствам у системі навчальних закладів силових структур в дослідженнях А.А. Салікова. Індивідуальний підхід до процесу техніко-тактичної підготовки з урахуванням спортивно-важливих фізичних якостей та властивостей особистості вивчався у роботах А.В. Даурцева. Аналіз зазначених робіт дозволив виявити, що одним із шляхів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних тхеквондистів на етапі початкової спортивної спеціалізації є розробка педагогічних умов індивідуалізації цього процесу на основі психологічного аналізу діяльності в даному специфічному виді спорту, обліку віково-статевих та індивідуально-типологічних особливостей юних

спортсменів.

Л.С. Виготський вважав підлітковий вік найважливішим і найважчим періодом людського життя. Цей вік пов'язаний з перебудовою організму дитини - статевим дозріванням. На цій основі формуються вікові особливості психологічного характеру, що дають підставу педагогам вважати його «важким» віком. Підлітковий вік є важким і для самих підлітків, оскільки він пов'язаний з фізіологічними зрушеннями у функціонуванні всіх органів і систем організму, анатомічними та психічними перебудовами. Останні проявляються у зміні провідної діяльності, у різких змінах у потребно-мотиваційної і емоційної сферах, у потребі незалежності, спілкуванні, у прагненні зайняти гідне місце серед своїх товаришів, в очікуванні майбутніх успіхів у великому житті. Спортсмен-підліток проходить через тяжкі випробування у пошуках власного шляху у новому йому спортивному світі.

Отже, актуальність теми дослідження обумовлена суттєвими протиріччями між наявністю значних віково-статевих та індивідуально-типологічних відмінностей серед юних спортсменів-тхеквондистів та недостатньою розробленістю теоретичних та методичних питань індивідуалізації навчально-тренувального процесу на етапі початкової спортивної спеціалізації.

У пошуках засобів подолання виниклих протиріч і реалізації недостатньої розробленості теоретичних та експериментальних питань індивідуалізації педагогічного процесу ми сформулювали проблему дослідження, сутність якої полягає в пошуку відповіді на питання: як підвищити ефективність навчально-тренувального процесу юних тхеквондистів на етапі початкової спортивної спеціалізації та атестації на учнівські пояси.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного

виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № від жовтня 2021 р.).

Мета дослідження – визначити педагогічні умови індивідуалізації процесу підготовки юних тхеквондистів та розробити рекомендації до атестації на учнівські пояси.

Завдання дослідження:

1. Вивчити науково-теоретичні основи індивідуального підходу до юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної спеціалізації.

2. Визначити рівень розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів.

3. Обґрунтувати педагогічні умови індивідуалізації навчально-тренувального процесу підготовки юних тхеквондистів молодшого підліткового віку та розробити рекомендації до атестації на учнівські пояси.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес підготовки юних тхеквондистів.

Предмет дослідження - педагогічні умови індивідуалізації процесу підготовки юних тхеквондистів.

Методи дослідження. Методами дослідження були педагогічне дослідження, педагогічне тестування, спостереження, математичний аналіз експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження:

- вивчено науково-теоретичні основи індивідуального підходу до юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової спортивної спеціалізації;
- визначено рівень розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів;
- обґрунтовано педагогічні умови індивідуалізації навчально-тренувального процесу підготовки юних тхеквондистів молодшого підліткового віку та розробити рекомендації до атестації на учнівські пояси.

Теоретичне значення дослідження. Виконано аналіз спортивної діяльності тхеквондистів. На цій основі дано обґрунтування змісту навчальної роботи в процесі підготовки юних тхеквондистів підліткового віку на етапі початкової спортивної спеціалізації та атестації на учнівські пояси. Проаналізовано рухові, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості молодших підлітків. Розглянуто сучасні технології та структура процесу навчання. Показано можливість підвищення ефективності навчально-тренувального процесу підготовки юних тхеквондистів молодшого підліткового віку до атестації на учнівські пояси на основі індивідуального підходу з урахуванням віково-статевих та індивідуально-типологічних особливостей дітей.

Практичне значення дослідження. Сукупність положень та висновків, отриманих у дипломній роботі може бути використана у спрямуванні на підвищенні ефективності професійної діяльності спортивного тренера який працює з дітьми. Висновки та рекомендації, отримані у дослідженні, можуть бути включені до спецкурсів для студентів закладів освіти з фізичної культури, факультетів педагогічних університетів, а також слухачів факультетів підвищення кваліфікації працівників фізичної культури. Розроблені педагогічні умови підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортивної підготовки юних тхеквондистів підліткового віку на етапі початкової спортивної спеціалізації та атестації на учнівські пояси.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, висновків, списку використаної та цитованої літератури, що включає 58 одиниць (10 латинецею). У роботі наведено 1 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг роботи складає 59 сторінки.