
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Олексій ДЕМІНСЬКИЙ^(ЗМІСТ 224)

Наукові аспекти оптимізації побудови навчально-тренувального процесу

Об'єктивна логіка розвитку науки вимагає неупинного руху вперед, одним із істотних моментів якого є творчо-критичне ставлення до традиційно існуючих положень. Одним із таких положень є конструювання навчально-тренувального процесу. Нові творчі ідеї щодо використання в ньому теоретичних і методичних досліджень повинні замінити старі догми, стандарти і штампи, що склалися в системі підготовки спортсменів. Ці ідеї повинні стати надбанням майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. Тому, на сучасному етапі одним із основних напрямків у розвитку педагогічної науки "Теорії спорту" є розвиток системи підготовки тренерів-викладачів до праці в системі освіти. Проблема полягає, насамперед, в оптимізації навчально-виховного процесу, який повинен забезпечити в майбутньому підготовку фахівців, здатних готувати спортсменів високого класу. При цьому, проблему оптимізації не можна вважати явищем, яке виникло недавно. Вона обумовлена всією історією розвитку теорії і методики спортивного тренування. Якщо на ранніх етапах вивчались переважно окремі компоненти навчально-тренувального процесу, то надалі головну увагу почали приділяти розкриттю рушійних сил, закономірностей, основних компонентів цілісного навчально-тренувального процесу.

Цілісне дослідження навчально-тренувального процесу привело до формування нового підходу, в основі якого лежить поняття "оптимізації навчально-тренувального процесу". Це стало можливим у зв'язку з розробкою методології дослідження оптимального варіанта педагогічної діяльності на основі теорії управління, системного підходу, вивчення закономірностей навчально-тренувального процесу.

Поняття "оптимізація" часто ототожнюється з такими категоріями як "досконалість", "ефективність", "інтенсифікація". Тому, необхідно визначити співвідношення змісту цих понять. Оптимізація з позиції теорії управління – це вибір найкращого за заданою ознакою рішення із числа можливих [1]. Удосконалення передбачає часткове, вибіркоче поліпшення процесу за рахунок кращої організації, оновлення змісту тощо. Ефективність – ступінь досягнення мети, відповідно до "затрат" на її досягнення. Інтенсифікація – посилення напруженості процесу.

Очевидно, що на відміну від "удосконалення", підвищення "ефективності" й "інтенсифікації" процесів, оптимізація передбачає:

1. Вибір одного із сукупності можливих шляхів управління.
2. Досягнення максимально можливого для конкретних умов результату.
3. Досягнення цього результату не будь-якими засобами, а найбільш вигідними і з найменшими затратами.
4. Наявність критеріїв, на основі яких буде визначатись оптимальність досягнутих результатів, тобто, відносність останніх.

Оптимізація навчально-тренувального процесу можлива лише за умови наукової організації праці тренера і спортсмена. При цьому, наукову організацію праці слід розглядати як ідеальну систему діяльності, зразок, еталон, а оптимальність – як конкретизований рівень діяльності, який прагне до ідеального.

Як було відзначено вище, однією із специфічних ознак оптимізації взагалі і оптимізації навчально-тренувального процесу зокрема, є «вибір». Однак, для того, щоб здійснити вибір, необхідно спроектувати кілька моделей того, з чого тренер буде вибирати, або хоч би вже мати готові проекти, з яких вибираються найбільш сприятливі «для кожного конкретного випадку» варіанти побудови навчально-тренувального процесу як за структурою, так і за змістом. При

цьому, протилежним по відношенню до оптимізації слід вважати «стандартність», «універсальність» дій та «метод спроб і помилок».

Іншою важливою ознакою оптимізації є формування системи дій, а не частин. Тільки системний, комплексний підхід дозволить звести до мінімуму втрати, недоліки і максимально використовувати компенсаторні зв'язки та наявні резерви. При цьому, враховують умови, що лімітують реалізацію процесу оптимізації: матеріальні (база), кваліфікацію спортсменів (рівень їх підготовленості) і педагогічні (потенціал тренера).

Оптимізація не є якимось особливим методом. Це цілеспрямований підхід до побудови навчально-тренувального процесу, при якому в єдності розглядаються принципи, особливості змісту навчального матеріалу і його впливу, арсенал форм і методів тренування, особливості тренування, особливості контингенту тих, хто займається. На основі системного аналізу всіх цих даних науково обгрунтовано вибирається найкращий для конкретних умов варіант побудови навчально-тренувального процесу [4]. Оптимізація не може відбуватись “взагалі”. Вона можлива лише у відповідності до завдань управління, або його критеріїв.

Критерієм, як відомо, вважається ознака, на основі якої складається оцінка, визначення чи класифікація чого-небудь. Критерії дозволяють здійснювати оптимізацію у двох напрямках: мінімізація чи максимізація. Мінімізація передбачає зміну показників у бік зменшення ознаки. Наприклад, часових затрат при досягненні запланованих спортивних результатів. Максимізація — це зміна показників у бік збільшення ознаки. В практиці оптимізації навчально-тренувального процесу ці два напрямки завжди поєднуються. При цьому, одні показники мінімізуються, інші — максимізуються.

Без відповідних критеріїв робота по оптимізації виявляється невизначеною: невідомо за якими ознаками можна вважати, що вдалось вибрати найкращий в даних умовах варіант управління. Вибір критеріїв оптимізації - складна і відповідальна процедура. Помилковий вибір критеріїв призводить до помилок в оцінюванні якості навчально-тренувального процесу. Ось чому, вибір критеріїв є одним з найважливіших і необхідних етапів оптимізації. Цей етап тісно пов'язаний з одним із прикладних напрямків кваліметрії – педагогічної кваліфікації. Остання всю різноманітність критеріїв класифікує на три групи: одиничні, комплексні та інтегральні. Як одиничні критерії оцінки якості навчально-тренувального процесу найчастіше використовують коефіцієнти: засвоєння технічних і тактичних дій, реалізації, міцності, складності, ефективності, затрат тощо.

Використання в спорті комплексних критеріїв є більш трудомісткою роботою в порівнянні з одиничними показниками. Їх використання вимагає оцінювання цілісних процесів. Наприклад, у випадку визначення ефективності всього навчально-тренувального процесу, оцінки ефективності конкуруючих засобів, методів і форм тренування, комплексної оцінки рівня підготовленості спортсмена. Комплексні показники оцінювання дозволяють аналізувати процес оптимізації. Але за їх допомогою не завжди можна оцінювати одержані результати поза зв'язком з місцем, часом, особливостями контингенту тих, хто займається тощо. В подібних випадках використовують інтегральні показники. Найпростішим прикладом інтегрального показника є відношення будь-яких одиничних або комплексних критеріїв оцінки якості навчально-тренувального процесу до їх еталонних значень, тобто кращих у нас в Україні і за кордоном.

Оптимізація навчально-тренувального процесу є справою складнішою, ніж дії за шаблоном. Проте, подолання труднощів, що виникають в ході оптимізації, винагороджується підвищенням ефективності навчально-тренувального процесу. От чому в процесі підготовки майбутніх фахівців їх слід озброїти знаннями, навичками і вміннями щодо оптимізації навчально-тренувальної діяльності. На користь таких знань свідчить передовий педагогічний досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів.

В структурі загальної теорії спорту Л.Матвеев [2, 3] виділяє великий блок знань “Теорія оптимізації процесу досягнення спортивних результатів”, в якому розглядає такі розділи:

1. Теорію прогнозування спортивних результатів і моделювання необхідних для їх досягнення параметрів розвитку і підготовленості спортсменів.
2. Теорію спортивного відбору та орієнтації.
3. Теорію спортивного тренування.
4. Теорію спрямованого використання позатренувальних і позазмагальних факторів

підготовки спортсменів.

5. Теорію цілісної побудови підготовки спортсмена як багаторічного процесу.

Нас цікавить переважно п'ятий розділ, і не стільки теорія оптимізації, скільки методичні підходи до реалізації основних її положень в системі підготовки юних висококваліфікованих спортсменів. Використання добре розроблених теоретичних систем навчально-тренувального процесу в даний час уже не є запорукою високих досягнень в спорті. Сьогодні питання полягає в тому, як їх використовувати, в якому поєднанні і при яких умовах застосовувати ті чи інші засоби, форми і методи підготовки; як при найменшій затраті сил і психічної енергії досягти найвищих результатів.

Не применшуючи значимості всіх можливих шляхів оптимізації, зупинимося на обговоренні таких, як оптимізація мети, змісту й організації навчально-тренувального процесу. Мета визначає зміст і методи. Методи, зміст і завдання обумовлюють досягнення мети.

Мета – це вираз бажаного стану, до якого прагнемо в результаті діяльності. При оптимізації навчально-тренувального процесу визначення мети є початком всієї діяльності. Мета діяльності визначає її зміст та організацію. При цьому виділяють два опорні терміни: мета і завдання. Очевидно їх співвідношення доцільно розглядати як відношення цілого й окремого.

Визначення мети і завдань, як одного з етапів оптимізації навчально-тренувального процесу, здійснюється послідовно і полягає в: а) зборі інформації; б) формуванні мети і завдань.

При зборі необхідної для формування мети інформації, перш за все, визначається наявність проблеми оптимізації. За критеріями ефективності якості навчально-тренувального процесу, реалізації можливостей спортсмена тощо, виявляється відповідність результатів роботи тренера і спортсмена бажаним станом останнього. Наявність суттєвої різниці вказує на необхідність оптимізації. Для виявлення проблеми оптимізації можна використовувати як елементарні спостереження, опитування тощо, так і відповідні критеріям показники, наприклад коефіцієнти. Виявлена інформація про необхідність оптимізації доповнюється даними про можливість її втілення. До таких даних відносяться: умови тренування, можливості спортсменів, дидактичний потенціал тренера, психологічна установка, зміст обраного виду спорту.

Умови тренування характеризуються наявністю матеріально-технічної бази та оснащенням тренувального процесу. Можливості спортсменів визначаються рівнем їх фізичної і технічної підготовленості, ставленням до тренувань, наявністю часу для самостійних занять. Складовими потенціалу тренера є його знання, уміння і навички та рівні їх реалізації на практиці. Суттєвим моментом успішних дій є психологічна установка на оптимізацію навчально-тренувального процесу. У спортсменів і тренерів вона повинна бути визначеною і позитивною. В практиці тренувальної роботи оптимізація навчально-тренувального процесу часто отожднюється тільки з творчими методами. Звідси певна обмеженість, що не дозволяє оптимізувати цей процес. Правильна установка дозволяє здійснити вибір методів так, щоб оптимально вирішити завдання тренування в конкретних умовах і в зв'язку з конкретним змістом обраного виду спорту.

На основі аналізу одержаної інформації можна формувати мету і завдання та визначити шляхи оптимізації. Їх два:

- зміна всіх елементів як неоптимальних;
- зміна окремих елементів як неоптимальних, або неперспективних.

Визначивши напрям оптимізації, формулюється її мета. На основі сформульованої мети конкретизує завдання оптимізації. Таким чином, мета і завдання оптимізації віддзеркалюють не тільки її передбачуваний результат, але й визначають зміст та організацію оптимізації навчально-тренувального процесу.

Формування мети і завдань повинно бути конкретним. В якості ознак конкретності слід вважати: інформативність, реальність і змістовність. Інформативність пов'язана з виділенням провідних напрямків навчально-тренувальної роботи і їх відношенням до окремих елементів системи, що оптимізуються. Реальність – це відповідність запланованих і реальних затрат часу на досягнення мети і вирішення завдань оптимізації. Передчасність досягнення мети і вирішення завдань оптимізації (або їх невирішення) є ознакою її нереальності. Змістовність мети і завдань визначається віддзеркаленням в їх формулюванні очікуваного результату оптимізації.

Аналіз досвіду роботи з оптимізації навчально-тренувального процесу показує, що не

завжди досягається конкретність в постановці мети і завдань оптимізації. Це детерміновано низкою причин. Однією із них є недосконалість класифікації цілей, у відповідності з якою вони підрозділяються на стратегічні, тактичні й оперативні. Іншими словами, - на перспективні, близькі і найближчі. Друга – переважне використання якісних показників при формулюванні цілей: підвищити ефективність ... , досягти поліпшення ... тощо. Більш відповідними процедури оптимізації у формулюванні мети слід вважати кількісні показники: кількість засвоєних технічних прийомів в межах відведеного часу, зменшення затрат часу, досягнення повного рівня фізичної підготовленості тощо.

В тісному зв'язку з визначенням суті процесу оптимізації вивчається питання ефективності навчально-тренувального процесу, під якою слід розуміти єдність процесу і його результату, а не тільки кінцевий результат. Саме в навчально-тренувальному процесі закладені можливості його ефективності. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить від його характеру і спрямованості, співвідношення і розподілу сил, активної участі в ньому спортсменів.

Важливим для оптимізації навчально-тренувального процесу є визначення його змісту. Він може бути різним в залежності від віку і рівня підготовленості спортсменів. В залежності від цього підбираються елементи змісту навчально-тренувального процесу, а потім здійснюється сам процес оптимізації.

Розглядаючи проблему оптимізації навчально-тренувального процесу, слід зупинитись і на такій важливій категорії як “принципи(закономірності) спортивного тренування”. На сьогоднішній день сформульовано низку принципів, які відіграють важливу роль у побудові тренувального процесу. Проте, в зв'язку з розвитком теорії і практики спортивного тренування, в їх зміст уже в даний час необхідно вносити зміни, а в окремих випадках формулювати нові. Це природний процес, оскільки принципи не повинні бути усталеними догмами, бо синтезують у собі найновіші дані і повинні оновлюватись під їх впливом.

На жаль, необхідно констатувати, що будь-які відступи від усталених поглядів на цю проблему викликають нищівну критику і несприйняття з боку її законодавця і послідовників. Наприклад, принцип “спрямованості до вищих досягнень”, поглибленої спеціалізації й індивідуалізації давно застарів. Будь-якому тренеру зрозуміло, що навчально-тренувальний процес спрямований в кінцевому рахунку на досягнення максимальних результатів, і чим вищий рівень підготовленості, тим більш він індивідуалізується, не кажучи вже про поглиблену спеціалізацію. Жодний грамотний тренер не буде спеціалізувати своїх учнів у двох, або трьох видах змагальної діяльності, якщо це не викликано логікою самої підготовки.

Давно назріла, наприклад, необхідність введення такого принципу як “принцип оптимізації навчально-тренувального процесу”, який передбачає оптимальне поєднання засобів, форм та методів навчання і виховання, їх відповідність змістові навчально-тренувального процесу, реальним можливостям тих, хто займається.

Серед багатьох проблем оптимізації назріло питання грамотного використання нетрадиційних підходів до навчально-тренувального процесу і їх поєднання зі змагальною діяльністю. Так звані “позазмагальні” і “позатренувальні” фактори (біологічні, фізіотерапевтичні, дієтологічні, психологічні, дерматологічні) вже давно є органічною ланкою в системі підготовки спортсменів. Проте, узагальнюючої концепції в цьому питанні до цього часу немає. Немає чіткого уявлення про їх позитивні сторони і недоліки, взаємовплив, кумулятивний і віддалений ефекти їх впливу.

Викладене дозволяє зробити висновок про вагомість проблеми оптимізації побудови навчально-тренувального процесу і, одночасно, про недостатню її дослідженість. Водночас, подальші дослідження в цій галузі зможуть визначити раціональну побудову педагогічної системи підготовки висококваліфікованих тренерів-викладачів для роботи зі спортсменами високого класу в системі освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: Автореф. дисс. ... док.пед.наук. — М., 1982. — 23 с.
2. Матвеев Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учебное пособие. — М.: РИО РГАФК, 1995. — 48 с.

3. Матвеев Л.П. Соревновательная деятельность и система спортивных соревнований. Уч. пособие. — М.: РИО РГАФК, 1996. — 79 с.
4. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Автореф.дисс... . док.пед.наук. — М., 1985.

Олег ВИННИЧУК_(ЗМІСТ 224)

Становлення та розвиток лугових товариств у Східній Галичині в міжвоєнний період

Міжвоєнний період для галицьких українців характерний пошуком нових форм, методів та засобів боротьби за національне самовизначення, державну незалежність. Одним з таких, безперечно важливих засобів, був луговий рух, який поруч з іншими організаціями спортивного спрямування зробив значний внесок в усвідомлення українцями своєї сутності та ролі серед інших європейських народів. Унеможлививши легальну діяльність проукраїнських сил (політичні партії, об'єднання, товариства) польські владні структури намагалися остаточно ліквідувати державотворчі прагнення українців. За таких умов спорт надавав чи не єдину реальну можливість об'єднання.

Таким чином, 25 березня 1925 року в селі Підберізці Львівського повіту силами Романа Дашкевича та його однодумців постало перше "руханкове товариство і огневої сторожі "Луг"". Дане товариство було аналогом "Січі", про що свідчить документ Львівського воєводства від 4 вересня 1926 року, в якому говориться, що "товариство має намір продовжувати діяльність забороненої Львівської Повітової Січі, яка замінила назву "Січ" на "Луг" [16]. Доказом цього є спільні свята луговиків і січовиків, які вони проводили протягом 1925-1926 років. Так, у червні 1925 року на останньому Січовому святі у Львові взяла участь 32 лугових осередки [1, 60]. Після заборони "Січових Вістей" луговий часопис "Вісті з Лугу" був одночасно і органом "Січей", які ще продовжували діяти.

Отже, цілком закономірно можна вважати луговий рух продовженням січового. Щодо "Січі", то найдовше вона існувала в селі Горбачах Львівського повіту, яка осінню 1930 року (під час "паціфікації") була ліквідована [5, 248].

В статуті новоствореного товариства зазначалося, що "...Луг" — це є руханкове пожежарниче товариство. Воно несе поміч громадянству на випадок стихійних нещасть, але й самих членів товариства виховує на діяльність членів громадянства через культуру тіла й духу" [16].

З початком 1926 року розвиток лугових товариств характеризується певними труднощами, які базувалися на внутрішній, національній основі. Вже в березні 1926 року Жовтневий пленум ЦК КПЗУ зобов'язав комсомол посилити антимілітариску роботу серед учнівської молоді, і зокрема, в "буржуазних спортивно-військових організаціях "Луг"" [2, 123]. Прикро, що долаючи опір польської влади, керівництву лугової організації, крім того, доводилось витратити дорожочинний час на суперечки з КПЗУ, спростовувати її амбіційні заяви.

До того ж, у 1926 році виникли гострі суперечки між Луговою організацією та соціалістично-радикальною партією. Суть непорозуміннь зводилась до того, що "соціалістично-радикальна партія хотіла захопити Лугову організацію цілком під свої впливи" [11]. Керівництво "Лугів", звичайно ж, було проти цього, адже ще з початку їх діяльності було заявлено, що Лугова організація є позапартійною. Таким чином, розпочинати свою діяльність луговим товариствам довелося в непростих умовах.

Незважаючи на вищенаведене, "Лути" проводили велику культурно-освітню роботу, гартували українську молодь, привчали її до організованості та дисципліни. На липень 1926 року нараховувалось вже біля 500 товариств [15].

Зважаючи на сучасну актуальність практичної діяльності "Лугів", доцільно, на нашу думку, скорочено подати план їх роботи на вересень-жовтень 1926 року. Зазначимо, що подібні плани розроблялись на кожний місяць:

1) "Щонеділі і у свята улашувати сходини. На сходинах 30 хвилин відводити на руханкові вправи, 30 хвилин на пожежарничі вправи. Решта часу — читання часописів та книжок.

2) Луг, який ще досі не уладив свята-фестину, має обов'язково уладити якнайскоріше.