

ТЕХНОЛОГИЯ ГРУППОВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ

Автор: Парамонов А.В. тренер-преподаватель ТОГАУ ДО «СШ № 3»

Развитие плавания как средства оздоровления и физического воспитания населения, с одной стороны, и как популярного вида спорта, с другой – тесно взаимосвязаны. Без всеобщего обучения младших школьников плаванию, привлечения к занятиям плаванием различных возрастных и социальных групп населения не может эффективно работать система подготовки резервов в этом виде спорта.

В соответствии с многочисленными разработками специалистов в области спортивного плавания оптимальный возраст привлечения детей к занятиям спортивным плаванием составляет 7-9 лет. Этап начальной подготовки в плавании продолжается два-три года. За это время дети должны обучиться основам техники спортивных способов плавания.

Посещаемость детей на начальном этапе занятий спортом во многом зависит от степени увлечённости учащихся и заинтересованности их родителей в тренировочном процессе. Присущая детям младшего возраста неустойчивость, спонтанность мотивационных установок требует отдельной педагогической работы по закреплению и усилению их интереса к занятиям плаванием. Целенаправленная работа тренера по формированию спортивной мотивации даёт вполне позитивные сдвиги в развитии спортивных интересов, в повышении порога усталости и улучшении спортивных результатов.

За последние годы наметилась осязаемая тенденция снижения уровня физической подготовленности и ухудшения здоровья детей. Перегруженность школьных учебных программ, несбалансированное питание, современные информационные технологии, малоподвижный образ жизни и другие факторы риска приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, избыточной массе тела и другим заболеваниям. Предусмотренный школьной программой учебный план, включающий два урока физической культуры в неделю, не удовлетворяет потребность детей в двигательной активности.

Дети и подростки нуждаются в оптимальной двигательной активности. Она должна, во-первых, удовлетворять биологическую потребность растущего организма в движениях и, во-вторых, способствовать физическому развитию, высокой работоспособности, формированию разнообразных двигательных навыков и двигательных качеств. Требуются большие усилия для преодоления гиподинамии современных школьников и предотвращение гипердинамии для тех школьников, которые занимаются спортивным совершенствованием без достаточно квалифицированного руководства и врачебного контроля. Обе эти крайности оказывают неблагоприятное

влияние на здоровье школьников и снижают их потенциальные возможности в зрелом возрасте.

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана важной и актуальной. Имеются научные разработки этого вопроса в разных аспектах, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента. Но очень часто в спортивной практике дифференцированный подход основывается только на интуиции, на педагогическом опыте и чаще всего ограничивается единовременным эпизодическим воздействием на учеников и не представляет собой целостной системы работы с различными группами учащихся.

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на «среднего» ученика может привести к нежелательным последствиям, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении основного программного учебно-тренировочного материала. Не используя в процессе обучения учащихся дифференцированный подход, ученик и тренер в итоге приходят к тому, что для одних задания оказываются явно легкими, а для других учащихся очень трудными. Слабые учащиеся часто не выполняют упражнение не потому, что они не хотят, а потому, что не могут. В итоге дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к дальнейшему совершенствованию, а дети с опережающим развитием утрачивают интерес к нему. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков и юношей на этапах многолетней подготовки.

Отсюда следует, что обучение всех детей по унифицированным программам не может обеспечивать полноценного физического развития детей. Специалистами признаётся, что дифференцированные программы подготовки для отдельных типологических групп спортсменов более прогрессивны по сравнению с традиционными унифицированными программами.

Проблема индивидуализации и дифференциации в системе физического воспитания и спорта стала в последнее время одной из важнейших в работе общеобразовательных и спортивных школ. Многочисленные исследования (В.А. Ермаков, 1996; П.В. Квашук, 2003; Е.А. Короткова, 2000 и др.) свидетельствуют о том, что индивидуализация и дифференциация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социально-активной личности.

Согласно формулировке И.Э. Унт (1990) индивидуализация – это учёт в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются. Под дифференциацией понимается учёт индивидуальных

особенностей учащихся в той форме, когда учащиеся группируются на основании каких-либо особенностей для отдельного обучения.

Индивидуальный подход – учёт индивидуальности спортсмена, т.е. присущих ему индивидуальных особенностей (психологических, морфо-конституционных) в учебно-тренировочном процессе. Индивидуализация ориентирована на учёт в подготовке спортсмена наиболее значимых личностных особенностей.

В спортивной практике дифференцированный подход предусматривает в подготовке спортсменов учёт наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся. Разрабатываемые в этом случае тренировочные программы предназначены для нескольких спортсменов, которые образуют группу, относительно однородную по одному или нескольким признакам (полу, возрасту, квалификации, уровню подготовленности и др.).

Таким образом, в реальной практике детского и юношеского спорта индивидуализация всегда относительна, а дифференцированный подход позволяет учитывать как групповые характеристики и, на этом основании, проводить коррекцию построения и содержания тренировочного процесса спортсменов, обладающих сходными особенностями, так и наиболее важные индивидуальные показатели, связанные с нормированием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, оценкой уровня физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов

Анализ литературных источников позволил выявить значительное количество признаков, отражающих индивидуальные особенности спортсмена, учёт которых может быть использован тренером в работе. К ним относятся: морфофункциональные показатели, уровень биологической зрелости и развития двигательных качеств, психические и личностные особенности юного спортсмена, технические и тактические элементы тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Реальные возможности управления подготовкой юных спортсменов связаны с выделением и учётом не всех, а лишь некоторых типичных признаков, наиболее значимых для этапа начальной спортивной подготовки и начальной спортивной специализации.

Если на этапе спортивного совершенствования предпочтение отдаётся индивидуальному подходу, то на этапах предварительной спортивной подготовки и начальной спортивной специализации, на наш взгляд, более эффективно применение дифференцированного подхода.