

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СПОРТИВНО ОДАРЁННЫМИ ДЕТЬМИ В ПЛАВАНИИ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

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

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства.

Большой интерес к проблеме отбора и подготовки спортивного резерва объясняется бурным ростом спортивных результатов, но приблизиться или превзойти данный уровень может не каждый спортсмен. Отсюда возникает необходимость поиска физически одарённых, талантливых детей, которые могли бы показать высокие спортивные результаты. Основой способностей являются природные задатки, обусловленные наследственностью. Однако задатки лежат лишь в основе особенностей, сами же способности есть результат тренировки, совершенствования в том или ином виде деятельности.

Работая с группой детей с разной степенью физической и технической подготовленности, тренер ориентируется на большинство учащихся, на так называемых «середнячков». Дети, отстающие от других по физическим данным, или пропустившие много занятий из-за болезни, не могут выполнять все технические упражнения правильно, или же быстро утомляются, что часто является причиной нежелания заниматься спортом. В то же время спортивно одарённым, талантливым детям, для того чтобы показывать на соревнованиях хорошие результаты, необходимо давать на тренировках гораздо большие объёмы плавания.

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на «среднего» ученика приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного учебно-тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно лёгкими, а для других очень трудными. В итоге дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к улучшению результатов, а дети с опережающим развитием утрачивают интерес к занятиям. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки.

Анализ опыта работы тренеров-преподавателей, собственный опыт спортивно-педагогической деятельности, определил целесообразность использования дифференцированного подхода в процессе организации и проведении учебно-тренировочных занятий с пловцами с разным уровнем подготовленности на этапе начальной подготовки. Различие уровней двигательных способностей учащихся, по-видимому, обусловлено врождёнными факторами: одни дети легко овладевают координационно-сложными

упражнениями, другие – выполняют те же самые движения с большими мышечными напряжениями и грубыми ошибками.

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).

Объединение спортивно одарённых спортсменов в одну группу позволяет тренеру значительно увеличить объёмы тренировочных заданий, не боясь нанести урон здоровью более слабых в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными. В то же время, объединяя физически слабых детей, мы уделяем больше внимания технике плавания, даём детям возможность заниматься спортом, постепенно доводя их плавательную и физическую подготовку на более высокий уровень. Дозирование физической нагрузки необходимо проводить дифференцированно для каждой группы детей, исходя из начального уровня физической и плавательной подготовки. Метод групповой дифференциации предполагает разделение занимающихся на 3 подгруппы: сильную, среднюю и слабую.

Спортсмены сильной подгруппы, состоящей из спортивно одарённых детей, выполняют больший объем тренировочных заданий, по сравнению с их сверстниками. Помимо разных по объёму тренировочных нагрузок, на занятиях используются различные по сложности выполнения тренировочные упражнения, используемые для овладения и совершенствования спортивных способов плавания. Мною разработан комплекс упражнений для совершенствования техники плавания в зависимости от уровня координационных способностей детей, который предусматривает плавный переход от простых к более сложным упражнениям.

В начале и в конце каждого учебного года я учитывал динамику результатов на дистанциях 50 метров способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

В конце мной были проанализированы результаты воспитанников. Прирост результатов во всех трёх экспериментальных группах превышает показатели контрольных групп. Следует отметить также высокий уровень сохранности контингента занимающихся, который за 2 года работы составил 82,3 %, что почти на 15 % превышает средний показатель в отделении плавания за тот же период времени. Показатели технической и спортивной подготовленности учащихся из слабых и средних групп свидетельствуют о более качественном уровне их подготовленности в сравнении с контрольными группами.

Анализ выступлений спортсменов из экспериментальной группы на различных соревнованиях показал высокий уровень спортивных результатов, особенно детей из «сильной» подгруппы. Они неоднократно становились победителями и призёрами городских и областных соревнований. Таким

образом, проведённые мною теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о высокой эффективности применения дифференцированных нагрузок для спортсменов с различным уровнем подготовленности и, прежде всего, для спортивно одарённых детей.