

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ

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

ВВЕДЕНИЕ:

Одной из основных задач модернизации системы физического воспитания является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий, учитывающих индивидуальные особенности учащихся. Принцип ранней индивидуализации в противовес ранее провозглашённому принципу ранней специализации – главный методологический посыл современной модернизации физического воспитания.

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.

На современном этапе происходит отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, и на основании этого педагогические коллективы имеют право выбора собственных путей решения проблем. Необходимость разработки дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе обусловлена различным уровнем физической подготовленности юных спортсменов.

Дифференцированного подхода в тренировочном процессе

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. Следует подчеркнуть, что, в отличие от взрослого, на детский организм при занятиях спортом падает двойная нагрузка, так как перед тренером стоят две задачи: 1) обеспечить адаптацию к физическим нагрузкам и психоэмоциональным напряжениям и 2) способствовать гармоничному развитию растущего организма.

При правильной методике тренировки и соблюдении научных педагогических принципов, учитывающих анатомо-физиологические особенности различных возрастных периодов и закономерности развития тех или иных функций у детей, первая задача решается успешно, тем самым значительно способствуя и осуществлению второй. Если при занятиях спортом не учитывать анатомо-физиологических особенностей растущего организма и границ сенситивных периодов в формировании двигательных функций, то это не только будет препятствовать своевременному достижению высоких спортивных результатов, но и может нанести ущерб здоровью юного спортсмена, привести к отклонениям в процессе роста и развития его организма.

Специалистами признаётся, что дифференцированные программы подготовки для отдельных типологических групп спортсменов более прогрессивны по сравнению с традиционными унифицированными программами.

Применение дифференцированного подхода на этапе начальной подготовки требует более подробного рассмотрения и обобщения, так как физические нагрузки у спортсменов значительно превышают нагрузки на уроках в школе и требуют более детальной разработки и систематизации.

Проблема индивидуализации и дифференциации в системе физического воспитания и спорта стала в последнее время одной из важнейших в работе общеобразовательных и спортивных школ. Индивидуализация и дифференциация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социально-активной личности.

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.

Дифференцированный подход рассматривается в педагогике и психологии как метод изучения индивидуальных и групповых различий между людьми для оптимизации процессов обучения, воспитания, профессионального отбора и т.д.

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.).

Анализ литературы по проблеме индивидуализации тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства показал, что индивидуальный подход в основном используется в тренировке спортсменов высокого класса и касается, прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности.

В то же время построение индивидуальных программ, особенно на этапах предварительной спортивной подготовки и начальной спортивной специализации, сопряжено с некоторыми трудностями: во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена; во-вторых, невозможно полностью оградить талантливого юного спортсмена от воздействия социальных факторов, во многом формирующих его психический статус и поведенческие реакции; в-третьих, объективные трудности создают большие по численности группы занимающихся, разнородный контингент и т.д.

ВЫВОД:

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

Из вышеперечисленного следует, что в детском спорте на первый план выходит не индивидуальный, а дифференцированный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий учёт характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для построения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях.