

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського, В. П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.74-75.

Орленко Н. А, Турчина Н. І. (Украина)

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПЛОВЦОВ

Одной из основных задач модернизации системы физического воспитания и спортивной тренировки студентов является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий с учётом индивидуальных особенностей студентов.

В теории и методике физического воспитания проблема организации дифференцированного подхода признана актуальной. Многие аспекты этого вопроса научно разработаны, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в его основе: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента.

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 спортсменов.

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на уровень «среднего» студента 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 легкими, а для других очень трудными. В итоге студенты с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к улучшению результатов, а студенты с опережающим развитием утрачивают интерес к занятиям. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки. Отсюда следует, что обучение и тренировка всех студентов по унифицированным программам не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности будущих спортсменов.

Анализ научно-методических публикаций по проблеме индивидуализации и дифференциации в физическом воспитании и спорте позволил получить достаточно полное представление о реальном состоянии проблемы исследования, которая стала в последнее время одной из важнейших в подготовке студентов.

В спортивной практике дифференцированный подход предусматривает 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.).

В настоящее время среди авторов многочисленных публикаций не существует однозначного мнения по вопросу критериев дифференцирования. Сложность этой проблемы заключается в том, что студенты одного возраста могут быть неоднородны по темпам физического развития (акселераты, ретарданты), уровню физической подготовленности (уровень развития силы, быстроты, выносливости и т.д.), особенностям телосложения, типам высшей нервной деятельности и т.д. Следует отметить, что реальные возможности управления подготовкой спортсменов связаны с учётом не всех, а лишь некоторых наиболее значимых для этапа начальной подготовки признаков.

Разработка научно-обоснованных методов эффективной реализации дифференцированного подхода в спорте предполагает систематизацию многочисленных научных данных, накопившихся в результате попыток оптимизировать учебно-тренировочный процесс спортсменов путём учёта их индивидуальных и типологических особенностей.

Многие исследователи считают наиболее целесообразной возможность дифференциации процесса обучения и тренировки в зависимости от уровня физической подготовленности пловцов. В начале учебного года на основе медицинского осмотра и контрольного тестирования физической подготовленности студентов распределяют на группы с высоким, средним и низким уровнем подготовленности. Мы считаем, что в основе комплектования дифференцированных групп необходимо учитывать, прежде всего, показатели физической, технической и интегральной подготовленности, как главные признаки, поддающиеся объективному учёту и педагогическому управлению со стороны тренера-преподавателя.

Таким образом, дифференцированное применение средств и методов в физическом воспитании и спорте – важное условие повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Эту работу целесообразно начинать в младшем школьном возрасте, т.к. в этот период происходит становление двигательных способностей, закладываются основы функциональных резервов организма.