

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ЮНЫМ СПОРТСМЕНАМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Пекарский А.Л.,

Могилевское государственное училище олимпийского резерва,

Ковалькова Е.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Современное развитие спорта высших достижений связано с совершенствованием системы подготовки юных спортсменов. Оптимальное планирование учебно-тренировочного процесса спортивного резерва закладывает фундамент высоких и стабильных результатов высококвалифицированных спортсменов. Поэтому количество научных исследований, связанных с поиском новых, более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки начинающих спортсменов, неуклонно растет. Среди них чаще всего встречаются работы, посвященные изучению индивидуализации подготовки юных спортсменов [1; 2; 3].

В последние годы специалисты теории и методики спортивной тренировки указывают на необходимость внедрения в подготовку спортивного резерва тренировочной программы, учитывающей индивидуальные физические и психические особенности детей и подростков. В этом случае рациональное планирование учебно-тренировочного процесса начинается с выявления основных факторов, которые в наибольшей степени влияют на результат спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Специалистами выделено большое количество различных показателей, применяемых в качестве критериев, для индивидуализации подготовки спортсмена. К ним могут быть отнесены морфофункциональные показатели, уровень развития физических качеств, психические и личностные особенности, техническая и тактическая подготовленность, адаптационные возможности организма юных спортсменов и другое.

Однако индивидуализация подготовки юных спортсменов на практике затруднена рядом факторов [4; 5]. Основными из них являются следующие:

- значительное количество индивидуальных особенностей, и все их учесть в тренировочном процессе практически невозможно;
- большая численность занимающихся в группах, соответствующих этапам предварительной подготовки и начальной специализации;
- сложность определения адаптационного резерва организма детей;
- воздействия различных социальных факторов на личность ребенка, не контролируемых тренером;
- дефицит времени, отведенного для проведения тренировочного занятия юных спортсменов.

В реальных условиях учебно-тренировочных занятий возможно учесть лишь некоторые наиболее значимые признаки юных спортсменов для конкретного этапа многолетней подготовки и спортивной специализации. Поэтому в подготовке спортивного резерва как альтернативный метод может использоваться дифференцированный подход.

В педагогике и психологии дифференцированный подход представляет собой метод изучения индивидуальных и групповых различий между людьми для оптимизации процессов обучения, воспитания, профессионального отбора и т. д. В практике спорта дифференцированный подход является способом объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы с учетом их физических и психических особенностей, что позволяет использовать для каждой группы определенные средства и методы тренировки, соответствующие их типологическим признакам (полу, возрасту, свойствам темперамента, уровню тренированности и т. д.) [6].

Основным преимуществом применения дифференцированного подхода в юношеском спорте является возможность коррекции построения и содержания учебно-тренировочного процесса спортсменов, имеющих сходные типологические особенности. С помощью данного подхода можно учитывать наиболее значимые индивидуальные показатели, связанные с дозированием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, оценкой уровня физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Это оказывает существенное влияние на планирование учебно-тренировочного процесса, так как спортсмены, специализирующиеся в различных видах спорта, имеют зна-

чительные типологические отличия. Это обусловлено как генетической предрасположенностью к какому-либо виду спортивной деятельности, так и формированием определенных двигательных навыков и вегетативных стандартов в процессе специфических тренировочных и соревновательных нагрузок.

В системе многолетней подготовки юных спортсменов можно выделить 4 основные функции дифференцированного подхода, которые тесно взаимосвязаны между собой [7]:

- целевая – направлена на более полное развитие индивидуальных особенностей тренирующихся и максимальную их реализацию в спортивной деятельности на различных этапах многолетней подготовки;

- организационная – предполагает совершенствование системы подготовки по различным стратегическим направлениям с учетом их типологических и индивидуальных особенностей в процессе многолетней тренировки;

- информационная – направлена на разработку методических приемов получения наиболее полной информации о типологических и индивидуальных особенностях юного спортсмена для оптимизации тренировочного процесса;

- контроля – предполагает организацию систематического контроля за физическим состоянием юных спортсменов для своевременной индивидуальной коррекции учебно-тренировочного процесса.

Применение дифференцированного подхода на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации позволяет выявить наиболее значимые типологические особенности юных спортсменов, которые будут учитываться при индивидуализации тренировки конкретного спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки. Поэтому при планировании учебно-тренировочного процесса юных спортсменов должны рассматриваться паспортный и биологический возраст ребенка, уровень его физического развития и подготовленности, анатомо-физиологические особенности детского организма, а также его способности к возрастающим тренировочным нагрузкам.

Подготовка юных спортсменов представляет собой многолетний педагогический процесс, целью которого является разносторонняя подготовка атлетов и переход к избранной специализации. Для достижения данной цели используются разнообразные тренировочные и внутрине тренировочные средства, методы, организационные формы, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юного спортсмена [8]. Известно, что применение большого объема специализированных упражнений в тренировке юных спортсменов приводит к быстрому росту результатов, но в дальнейшем неизбежно отрицательно сказывается на становлении спортивного мастерства. Поэтому учебно-тренировочный процесс юных спортсменов носит многоборный характер.

Основными средствами подготовки спортивного резерва являются: широкий круг упражнений из других видов спорта, упражнения смежных видов избранной специализации, комплексы круговой тренировки, упражнения, повышающие эмоциональность занятий, соревновательные упражнения, теоретические занятия [8]. Позднее определяется предмет будущей спортивной специализации, и подготовка становится более специализированной.

При учете вышеизложенных особенностей спортивной подготовки детей и подростков, именно с помощью дифференцированного подхода можно эффективно управлять учебно-тренировочным процессом юных спортсменов. Объединение детей в группы по схожим типологическим признакам позволяет планировать содержание тренировочных занятий для каждой из них в соответствии с особенностями подготовки спортивного резерва, что станет хорошим фундаментом для будущей специализации.

Было проведено немало исследований, подтверждающих эффективность применения дифференцированного подхода для оптимизации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта [7].

Так было установлено, что юные спортсмены на этапе начальной спортивной специализации отличаются различными темпами биологического созревания. Поэтому при одинаковых тренировочных нагрузках спортсмены, биологический возраст которых не соответствовал паспортному, имели более низкие показатели развития силовых качеств и выносливости по сравнению со сверстниками. Распределение юных спортсменов по группам в соответствии с биологическим возрастом и коррекция тренировочных нагрузок позволили более эффективно осуществлять тренировочный процесс.

Бегуны, специализирующиеся в беге на 400 м, отличаются различной тактикой прохождения дистанции. Это обусловлено особенностями энергетического метаболизма, мощностью и емкостью

фосфогенного и лактацидного механизмов энергообеспечения. С учетом данных признаков бегуны были объединены в группы, что позволило планировать соответствующее содержание тренировочного процесса для каждой из них. Различная стратегия подготовки способствовала росту спортивных результатов.

Наиболее существенными факторами физической подготовленности юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки являются производительность кардиореспираторной системы организма, общая физическая работоспособность, скоростно-силовая подготовленность и скоростная выносливость. Объединение спортсменов в группы на основании выявления фактора, определяющего уровень физической подготовленности, и соответствующее планирование тренировочного процесса позволили лыжникам с различной структурой подготовленности добиться равнозначно высоких спортивных результатов.

Данные примеры доказывают, что дифференцированные программы подготовки юных спортсменов различных видов спорта более эффективны по сравнению с традиционными унифицированными программами. Из этого следует, что для оптимизации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, необходимо разработать методику исследования типологических особенностей юных спортсменов; систематизировать факторы, определяющие спортивный результат в группах видов спорта; выявить наиболее значимые типичные признаки, позволяющие дифференцировать юных спортсменов по однородным группам на этапах многолетней подготовки [6].

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации реализация дифференцированного подхода имеет следующую последовательность [6]:

- выявление и учет наиболее значимых типологических и индивидуальных особенностей юных спортсменов на определенном этапе многолетней подготовки;
- разработка различных программ подготовки, позволяющих наиболее эффективно использовать индивидуально-типологические особенности юных спортсменов в тренировочном процессе;
- контроль динамики физического развития и разносторонней подготовленности каждого юного спортсмена;
- коррекция содержания тренировочного процесса в соответствии с изменениями в физической, технико-тактической и психологической подготовке юного спортсмена;
- принятие решения о целесообразности дальнейшей специализации.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов приобретает все большее значение. Дифференцированный подход представляет собой целенаправленное педагогическое воздействие на группы учащихся, сформированные по сходным типологическим и индивидуальным качествам, с целью планирования тренировочных нагрузок юных спортсменов. Основное направление в реализации дифференцированного подхода на этапах многолетней подготовки связано с последовательным увеличением числа оптимальных способов организации учебно-тренировочного процесса спортивного резерва от этапа к этапу до полной индивидуализации подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1. Губа, В. П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов / В. П. Губа // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 41–44.
2. Болотов, В. М. Развитие выносливости юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Болотов. – Челябинск: УГУФК, 2008. – 21 с.
3. Воскресенская, Е. В. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Воскресенская; Белорусский гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 27 с.
4. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 274 с.
5. Черкашин, В. П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. П. Черкашин. – М.: ВГАФК, 2001. – 50 с.
6. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.
7. Квашук, П. В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов / П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 45–47.
8. Чеснокова, Н. Н. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.