**Методическое обеспечение образовательного процесса**

**Рубрика: «Делимся опытом»**

**Тема: «Применение метода группового дифференцирования как способ организации эффективного учебно-тренировочного процесса на занятиях плаванием»**

**Автор: Трапезников Дмитрий Александрович,**

**педагог дополнительного образования**

 **МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты**

 **E-mail: vorkuta\_dtdm@mail.ru**

Мировая спортивная практика, а также научные исследования доказывают, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь единицам т.е. особо одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, технического и тактического мастерства.

Любой педагог, реализующий программу спортивной направленности, стремиться к достижению спортсменами высоких спортивных результатов, поэтому возникает необходимость поиска физически одарённых, талантливых детей, которые могли бы продемонстрировать эти результаты. Основой способностей являются природные задатки, обусловленные наследственностью. Однако задатки лежат лишь в основе особенностей, сами же способности являются результатом тренировки, совершенствования в том или ином виде деятельности.

Как правила, работая с группой детей с разной степенью физической и технической подготовленности, педагог ориентируется на большинство учащихся, на так называемых «середнячков». Дети, отстающие от других по физическим данным, или же пропустившие большое количество занятий по причине болезни, не могут выполнять все технические упражнения верно, или же быстро утомляются, что часто является причиной нежелания заниматься спортом. В то же время спортивно одарённых учащимся, для того, чтобы они демонстрироваливо время соревнованийвысокие результаты, необходимо нагружать на тренировках гораздо большими объемами 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 учащихся задания оказываются очевидно легкими, а для других, трудными для выполнения. В результате, дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к улучшению результатов, а учащиеся с опережающим развитием, утрачивают интерес к занятиям. Эти причины обусловливают потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки.

Анализ опыта работы тренеров и педагогов по плаванию, собственный опыт спортивно-педагогической деятельности, определили целесообразность использования дифференцированного подхода в процессе организации и проведении учебно-тренировочных занятий с пловцами с разным уровнем подготовленности на этапе начальной подготовки. В спортивной практике дифференцированный подход предусматривает в подготовке спортсменов учёт наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся. Разрабатываемые в этом случае комплексы тренировочных упражнений предназначены для нескольких спортсменов, которые образуют группу, относительно однородную по одному или нескольким признакам (полу, возрасту, квалификации, уровню подготовленности).

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, поэтому организацию дифференцированного подхода на занятиях плаванием целесообразно осуществлять путем распределения детей на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, плавательной и физической подготовленности.Объединение спортивно одарённых спортсменов в одну группу позволяет педагогу значительно увеличить объёмы тренировочных заданий, не боясь при этом нанести урон здоровью менее подготовленных в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными.

В то же время, при объединении отстающих учащихся, уделяется больше внимания технике плавания, у детей появляется возможность заниматься спортом, постепенно доводя плавательную и физическую подготовку до более высокого уровня. 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:

Комплекс упражнений в сухом зале для слабой подгруппы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Цель упражнения | Исходное положение | Выполнение упражнения |
| 1 | Работа ног кролем в положении упор сидя | Отработка движений ногами кролем, укрепление мышц брюшного пресса и ног. | Сидя на полу, руки в упоре сзади, прямые ноги вытянуты вперед под углом 90 градусов к телу. | Совершать попеременные движения ногами вверх-вниз как при плавании кролем на спине, при этом не касаться пятками пола. |
| 2 | Лодочка | Укрепление мышц спины | Лежа на животе, руки и ноги вытянуты в стрелочку. | Одновременно поднять руки и ноги с прогибом спины и опустить обратно |
| 3 | Отжимание на коленях | Укрепление мышц плечевого пояса. | Упор лежа, ноги в коленях согнуты, опора на колени. | Сгибаем и выпрямляем руки, спина прямая, ноги в коленях остаются согнутые. |
| 4 | Приседание | Укрепление мышц ног | Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. | Сгибаем ноги, делаем полный присед, пятки от пола не отрываем, руки вытягиваем вперед и возвращаемся в исходное положение. |
| 5 | Подъём туловища из положения лёжа | Укрепление мышц брюшного пресса | Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки скрещены на груди | Не отрывая пятки от пола, Делаем подъём туловища, касаемся локтями коленей и возвращаемся в исходное положение. |

Комплекс упражнений в сухом зале для сильной подгруппы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Цель упражнения | Исходное положение | Выполнение упражнения |
| 1 | Работа ног кролем в положении упор сидя, руки ножницы. | Отработка согласованной работы рук и ног. | Сидя на полу, руки держим прямые перед собой, прямые ноги вытянуты вперед под углом 90 градусов к телу. | Совершать попеременные движения ногами вверх-вниз как при плавании кролем на спине, при этом не касаться пятками пола, прямые руки перекрещиваются перед собой как ножницы. |
| 2 | Лодочка с имитацией проноса рук баттерфляем. | Укрепление мышц спины, отработка согласованной работы корпуса и рук в плавании баттерфляй. | Лежа на животе, руки и ноги вытянуты в стрелочку. | Одновременно пронести руки через стороны и прижать их к ногам, ноги поднять с прогибом спины, после короткой паузы вернуться в исходное положение. |
| 3 | Отжимание  | Укрепление мышц плечевого пояса. | Упор лежа на прямых руках, ноги прямые, спина прямая. | Сгибаем и выпрямляем руки, спина прямая, ноги прямые. |
| 4 | Приседание на брасс. | Укрепление мышц ног, развитие гибкости в коленном и голеностопном суставах.  | Ноги в положении шире плеч, носки развернуты в стороны, руки вдоль туловища. | Сгибаем ноги, колени и таз касаются пола, пятки расположены шире таза, спина прямая, руки вытянуты вперед. Вернуться в исходное положение, встав одновременно на две ноги не отрывая пятки от пола и без помощи рук. |
| 5 | Складка | Укрепление мышц ног и брюшного пресса | Из положения лёжа на спине, руки и ноги вытянуты в стрелку. | Одновременно поднять корпус, руки и ноги, коснуться пальцами рук пальцев ног, после короткой паузы вернуться в исходное положение. |

Комплекс упражнений на воде для слабой подгруппы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Цель упражнения | Исходное положение | Выполнение упражнения |
| 1 | Ноги кроль вдох в сторону | Отработать правильный вдох при плавании кролем на груди | Лежа в положении на груди, одна рука тянется вверх, другая опущена вниз, прижата к ноге. Ноги работают кролем | Из исходного положения, вдох делаем в сторону опущенной руки, подбородком касаемся плеча, ухо и щека остается в воде, ртом делаем быстрый вдох, опускаем лицо в воду и делаем плавный выдох через нос или рот.  |
| 2 | Гребок одной рукой лежа на спине | Отработать правильный гребок в плавании на спине | Лежа в положении на спине, руки тянутся вверх. Ноги работают кролем. | Из исходного положения делаем гребок одной рукой и прижимаем ее к ноге. После недолгой паузы поднимаем руку вверх и принимаем исходное положение. |
| 3 | Ноги кроль, руки брасс. | Отработать правильный гребок руками брассом | Лежа в положении на груди, руки тянутся вверх, ноги работают кролем. | Из исходного положения делаем гребок брассом и одновременно с гребком делаем вдох вперед. После чего принимаем исходное положение и держим продолжительную паузу не переставая работать ногами кролем. |
| 4 | Ноги баттерфляем | Отработка правильной работы ног баттерфляем | Лежа в положении на груди, плавательную доску держим двумя руками. Ноги прямые, носки вытянуты и расслаблены. | Из исходного положения выполняем движение тазом вверх-вниз, ноги выполняют удар вверх-вниз. Носки натянуты и расслаблены. |

Комплекс упражнений на воде для сильной подгруппы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Цель упражнения | Исходное положение | Выполнение упражнения |
| 1 | Ноги кроль вдох в сторону, с согнутой и поднятой рукой. | Отработать правильный вдох при плавании кролем на груди и правильную балансировку тела. | Лежа в положении на груди, одна рука тянется вверх, другая согнута в локте, пальцы находятся в области подмышки. Ноги работают кролем. | Из исходного положения, вдох делаем в сторону согнутой руки, подбородком касаемся плеча, ухо и щека остается в воде, ртом делаем быстрый вдох, опускаем лицо в воду и делаем плавный выдох через нос или рот. Руки остаются в неподвижном положении.  |
| 2 | Гребок одной рукой лежа на спине, другая рука поднята перед собой. | Отработать правильный гребок в плавании на спине и сохраняем правильную балансировку тела. | Лежа в положении на спине, одна рука тянется вверх, другая тянется перед собой. Ноги работают кролем. Кисти рук развернуты ладонями наружу. | Из исходного положения делаем гребок рукой из верхнего положения и прижимаем ее к ноге, далее поднимаем и соединяем с рукой в положении перед собой и возвращаем в исходное положение. |
| 3 | Ноги баттерфляй, руки брасс. | Отработать правильный гребок руками брассом с сочетанием работы таза. | Лежа в положении на груди, руки тянутся вверх, ноги работают баттерфляем. | Из исходного положения делаем гребок брассом и одновременно с гребком делаем вдох вперед, активное движение тазом и удар ногами баттерфляем. После чего принимаем исходное положение и держим продолжительную паузу, не работая ногами.  |
| 4 | Нырок ноги баттерфляем | Отработка выхода при плавании баттерфляем | Лежа в положении на груди, руки вместе, вытянуты стрелочкой. Ноги поставлены на борт для сильного точка от борта. | Из исходного положения выполняем сильный толчок ногами, руки вытягиваем стрелочкой вверх, тело погружаем под воду и начинаем активно работать тазом и ногами баттерфляем. Нырок выполняется различной длинны (в зависимости от уровня подготовки спортсмена). |

Данные комплексы отличаются друг от друга. Комплекс для учащихся сильной подгруппы предусматривает лучшую координацию, физическую силу и гибкость. Для учащихся средней подгруппы комплекс составляется из двух предложенных с учетом уровня подготовки детей. Также следует отметить, что в работе с одаренными детьми выполняется большой объем аэробного плавания на средние и длинные дистанции. Одаренные учащиеся раньше и лучше осваивают технику плавания и могут дольше ее контролировать вне зависимости от усталости, тогда как дети в более слабых подгруппах, при определенном утомлении, начинают выполнять упражнения так, как им легче, а не как этого требует педагог. При работе с отстающими детьми уходит больше времени на постановку правильной техники, и больше времени на её закрепление. Соответственно, аэробные задания, различной длинны, они готовы выполнять гораздо позднее, чем одарённые.

Применение метода групповой дифференциации дает свои результаты: в начале и в конце каждого учебного года этапа начальной подготовки учитывается динамика результатов на дистанциях 50 метров способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Результаты учащихся, получающих дифференцированные задания были проанализированы и превысили показатели остальных, аналогичных по уровню подготовки групп, продемонстрированные показатели технической подготовки учащихся из «слабых» и «средних» групп свидетельствуют о повышении качества освоения ими программного материала.

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

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

**Используемая литература**

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю. Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с. 2. 2.Аришин А.В. Новое в системе подготовки пловцов: отечественный и зарубежный опыт. Выпуск 2 / А.В. Аришин, А.И. Погребной, переводчик: Е.В. Литвишко. – Краснодар: Экоинвест, 2011. – 188 с. 3.

3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с. 4. Брайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений / [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил. – (Спорт в деталях)

5. Д. Сало, С. Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.

1. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. д-ра пед. наук. – М., 2003. – 226 с.
2. Основы планирования подготовки пловцов: учебное пособие / авторысоставители: А.В. Аришин, А.И. Погребной, Е.А. Сальникова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – 181с.

8. Плавание / Под ред. В.Н Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

9. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск: Попурри, 2013. - 288 с.: ил.

10. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. 1 / под общей ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.