

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ
Заикина Л.Ю.



Лекция для родителей
(законных представителей)

**Дифференцированный и разноуровневый подходы к организации
учебно-тренировочного процесса.
Выбор наиболее эффективных методов спортивной подготовки обучающихся.**

Подготовил
Марчук Л.Г.
Должность
Инструктор-методист

ГО Карпинск, 2024 г.

Дифференцированный и разноуровневый подходы к организации учебно-тренировочного процесса.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательного процесса заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации тренировочного процесса обучения в конкретных учебно-тренировочных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого спортсмена необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться тренером-преподавателем, товарищами по группе, родителями как успех, как победа спортсмена над собой.

Целью данной технологии является: обеспечение усвоения учебного материала каждым обучающимся в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта. Актуальность данного опыта состоит в том, что разноуровневое обучение в тренировочном процессе является средством сохранения здоровья обучающихся и развития их спортивной одарённости. Дифференцированный и личностно-ориентированный подходы необходимы для индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся, рост их физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития. Наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающего максимально благоприятные условия для ребёнка (при подборе соответствующего уровня, сложности учебно-тренировочного материала, соблюдение дидактических принципов доступности, посильности), является дифференцированное обучение. Степень адекватности данной технологии состоит в том, что индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разрабатывается система заданий различного уровня трудности и объёма, разрабатывается система мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем спортсменам с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. Основная цель использования технологии разноуровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что даёт каждому обучающемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс эффективным.

Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного процесса все обучающиеся спортивной школы по уровню физической подготовленности подразделяются на три подгруппы - основную, подготовительную и специальную.

Занятия в этих подгруппах различаются учебными программами, объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к обучающимся, учитывается уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

В тренировочном процессе основные обучающиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на тренировках. В результате их интерес к занятиям тренировочного процесса снижается. Для специальной группы, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Обучающиеся подготовительной группы оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, необходимо применять эту методику:

- которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода обучающихся из одной группы в другую;
- найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям.

Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям, являются подвижные игры, поэтому игры включают в подготовительную и заключительную часть занятий. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Поэтому работа основывается на дифференцированном подходе к обучающимся. В начале прохождения программного материала по разделам, обучающихся разделяют по отделениям, в каждом из которых были дети разного уровня подготовленности и организовать работу путем формирования подгрупп, исходя из возможностей ребенка, уровня заданий (комбинаций) подбирается с учётом индивидуальных способностей детей, если у занимающихся основной группы комбинации на снарядах получались, то ему предлагалось выполнить упражнения следующей – подготовительной группы, и т.д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях. В заключительной части занятия проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части занятия.

Прибегнув к игровому методу ведения занятия, ход занятия не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать.

Также при проведении занятий, используется музыка, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать

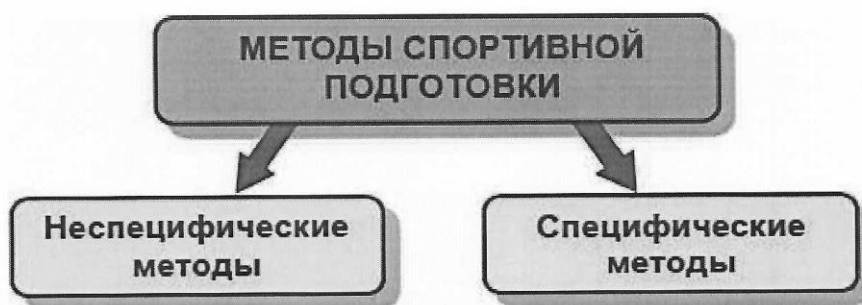
выражаемые в ней чувства и настроения и связывать его с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательной и менее утомительной, чем обычно. Роль положительных эмоций на занятиях, посредством подвижных игр и музыкального сопровождения, как средства повышающего работоспособность и в тоже время прививающего устойчивый интерес к занятию велика.

Выбор наиболее эффективных методов спортивной подготовки обучающихся.

В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

В процессе спортивной тренировки используются *две* большие группы методов:

- 1) *общепедагогические (неспецифические)*, включающие *словесные* и *наглядные* методы;
- 2) *практические (специфические)*, включающие метод *строго регламентированного упражнения, игровой* и *соревновательный* методы.



К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К *методам строго регламентированного упражнения* относятся

- 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники

- 2) методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств
- 3) методы, направленные на одновременное воспитание физических качеств и совершенствование спортивной техники.



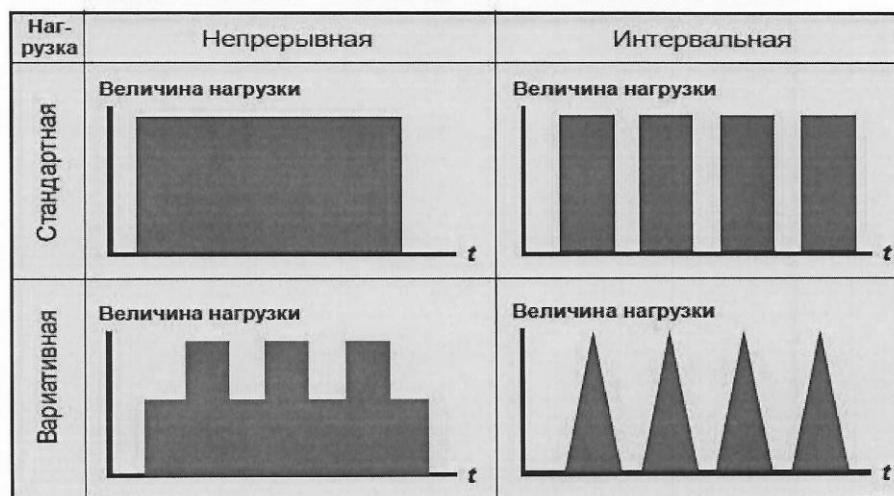
Среди методов, направленных преимущественно на *освоение спортивной техники*, выделяют методы разучивания упражнений в целом (*целостно-конструктивные*) и по частям (*расчлененно-конструктивные*). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более

или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится *подводящим и имитационным* упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на *совершенствование физических качеств*, выделяют *две* основные группы методов - *непрерывные и интервальные*.

Разновидности метода строго регламентированного упражнения в ходе физической подготовки



Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к

упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести бег на дистанциях 5000 и 10000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 45 с, следующий - свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий - с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий - на 2 с быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин.

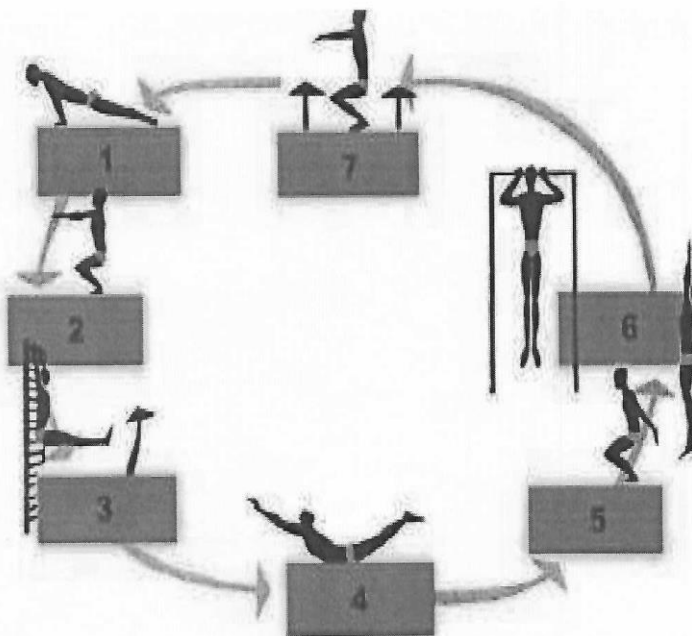
Широко применяются в спортивной практике и **интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10x400; 10x1000 м - в беге и беге на коньках, в гребле. Примером варьирующего варианта могут служить

серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3x60 м с максимальной скоростью, отдых - 3-5 мин, 30 м - с ходу с максимальной скоростью, медленный бег - 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) либо стандартной длины при возрастающей скорости (шестикратное проплывание дистанции 200 м с результатами - 2 мин 14 с; 2 мин 12 с; 2 мин 10 с; 2 мин 08 с; 2 мин 06 с; 2 мин 04 с). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и **круговой метод**, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.



Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных игровых игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в *усложненных* или *облегченных* условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров *усложнения* условий соревнований можно привести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер в беге на короткие дистанции, в велосипедном спорте и т.п.);
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах;
 - уменьшением продолжительности боев, схваток в единоборствах;
 - упрощением соревновательной программы в сложнокоординационных видах;
 - использованием облегченных снарядов в легкоатлетических метаниях;
 - уменьшением высоты сетки в волейболе, высоты кольца в баскетболе;
 - применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько впереди (или раньше) других участников, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.п.
- Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.