



Директор MAOU ДО «СШ» №25

Хлюпин О.С.

«01» сентября 2024г.

приказ №123 от 01 сентября 2024г

## Методические рекомендации: дифференцированный подход в группах разного уровня подготовленности (для спортивных школ и секций)

Данные рекомендации ориентированы на тренеров спортивных школ, работающих с разноуровневыми группами юных спортсменов. Они помогут выстроить тренировочный процесс так, чтобы каждый спортсмен прогрессирует в соответствии со своим уровнем, не теряя мотивации и не рискуя здоровьем.

### Критерии дифференциации

Для грамотного разделения группы на подгруппы и подбора нагрузки используйте следующие критерии:

- **Техническая подготовленность:** степень освоения базовых элементов и сложных приёмов, стабильность выполнения в стандартных и усложнённых условиях.
- **Физическая подготовленность:** результаты контрольных тестов (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация) с учётом возрастных нормативов.
- **Функциональное состояние и здоровье:** медицинские допуски, особенности восстановления, наличие ограничений по нагрузкам.
- **Психологические особенности:** уровень стрессоустойчивости, способность концентрироваться, мотивация, склонность к риску или осторожность.
- **Спортивный стаж и соревновательный опыт:** количество стартов, стабильность результатов, умение реализовывать навыки в стрессовых условиях.

На практике удобно формировать 3 основные подгруппы:

- **Начальный уровень:** базовые навыки, низкая стабильность, акцент на обучение и ОФП.
- **Средний уровень:** уверенное владение техникой в стандартных условиях, готовность к усложнению, развитие СФП.
- **Продвинутый уровень:** стабильная техника в усложнённых и соревновательных условиях, высокая специальная подготовленность, работа на результат.

### Способы дифференциации на тренировке

Способ	Как применять	Пример в спортивной секции
По объёму и интенсивности	Для сильных — больше повторений/дистанции, для слабых — меньше, но с сохранением качества. Интенсивность регулируют по ЧСС и шкале воспринимаемой нагрузки (RPE).	В беговой работе: продвинутые — интервалы 200 м в соревновательном темпе, средние — те же отрезки в умеренном темпе, начинающие — короткие отрезки 100 м с акцентом на технику бега.

Способ	Как применять	Пример в спортивной секции
<b>По сложности задания</b>	Один и тот же элемент выполняют с разной степенью усложнения.	В гимнастике: новички — освоение элемента на низкой высоте/с поддержкой, средний уровень — на стандартной высоте, продвинутые — с усложнением (добавление поворота, соединение с другим элементом).
<b>По условиям выполнения</b>	Меняют внешние условия: опору, инвентарь, пространство, наличие сопротивления.	В единоборствах: новички — работа в партере без сопротивления партнёра, средний уровень — с частичным сопротивлением, продвинутые — в полном контакте по заданию.
<b>По роли и задачам в групповых упражнениях</b>	Распределяют роли в игровых и командных заданиях в зависимости от сильных сторон.	В футболе: начинающим — задания на приём и передачу в простых условиях, средним — ротация позиций с ограниченным числом касаний, сильным — игровые упражнения с моделированием тактических ситуаций.
<b>По степени самостоятельности</b>	Новичкам дают чёткие инструкции и контроль, опытным — самостоятельный выбор вариантов, анализ ошибок, помощь товарищам.	На этапе СФП: новички выполняют упражнения по карточке с дозировкой, средние — корректируют количество повторений по самочувствию, сильные — подбирают варианты упражнений и помогают контролировать технику у других.

### Организационные модели работы на занятии

- 1. Фронтально-дифференцированная модель.** Все выполняют одно упражнение, но с разными параметрами (сложность, объём, условия). Подходит для технической работы и ОФП.
- 2. Параллельные станции.** Группа делится на подгруппы по уровням, каждая работает на своей станции с индивидуальным заданием. Тренер перемещается между станциями, корректируя технику.
- 3. Ротация станций.** Спортсмены проходят несколько станций с разными задачами, на каждой — своя сложность. Это повышает моторную плотность и даёт разнообразие.
- 4. Модель «сильный — слабый».** В парной работе более подготовленные спортсмены помогают менее подготовленным, при этом сами закрепляют навык

через объяснение и демонстрацию. Важно контролировать, чтобы это не превращалось в «замещение» работы новичка.

### Дифференциация по этапам занятия

- **Разминка.** Общая часть — для всех. Специальная часть — по уровням: новичкам больше подводящих упражнений и медленных повторений, опытным — более динамичные и сложные варианты.
- **Основная часть.** Техническая работа — дифференцируют по сложности и условиям. Физическая подготовка — по объёму, интенсивности и структуре интервалов.
- **Заключительная часть.** Восстановление и рефлексия. Новичкам — простые дыхательные и растягивающие упражнения, опытным — анализ ошибок, самооценка, планирование следующих шагов.

### Практические инструменты для тренера

- **Карточки индивидуальных заданий.** Для каждой подгруппы готовят карточки с упражнениями, дозировкой, критериями качества и вариантами упрощения/усложнения.
- **Шкала RPE (Rate of Perceived Exertion).** Для юных спортсменов удобно использовать шкалу 1–5 или 1–10, чтобы они могли оценивать нагрузку и сообщать тренеру о самочувствии.
- **Чек-листы контроля техники.** Короткие списки критериев (например, «пятка касается пола», «колени не заваливаются внутрь») помогают быстро оценивать качество и давать точечные подсказки.
- **Журнал дифференциации.** Фиксируйте, какие задания и параметры использовались для каждой подгруппы, результаты тестов, замечания по технике и самочувствию. Это позволит отслеживать прогресс и корректировать планы.

### Психолого-педагогические аспекты

- **Создание ситуации успеха.** Для новичков важно регулярно отмечать даже небольшие достижения: «Сегодня ты удержал равновесие на 3 секунды дольше».
- **Нормализация ошибок.** Ошибки — часть обучения. Формулируйте обратную связь конструктивно: не «ты делаешь неправильно», а «попробуй вот этот нюанс, чтобы движение стало стабильнее».
- **Баланс конкуренции и сотрудничества.** Соревновательные элементы используйте осторожно: они мотивируют одних и демотивируют других. Лучше делать акцент на сравнении с собственными прошлыми результатами.
- **Роли в группе.** Позволяйте сильным спортсменам быть наставниками, но не перегружайте их этой функцией. Это укрепляет коллектив и помогает закрепить знания.

### Пример дифференцированного плана фрагмента тренировки (единоборства, группа 12–14 лет, смешанный уровень)

- **Разминка (15 мин):** общая для всех — бег, прыжки, динамическая растяжка. Специальная: новички — медленные подводящие движения, средние — ускоренные серии, сильные — комбинации с элементами техники.

- **Техника (20 мин):** отработка броска. Новички — на матах, с поддержкой партнёра и замедленным темпом. Средние — в стандартных условиях, 3–4 серии по 5–6 повторений. Сильные — с сопротивлением партнёра, добавлением связок, работой на скорость.
- **СФП (15 мин):** круговая тренировка на 4 станции. На каждой станции — 3 варианта упражнений (простой, средний, сложный). Объём и темп подбирают по подгруппам.
- **Игровая часть (10 мин):** учебные поединки с ограничениями. Новичкам — ограниченное число приёмов, без полного контакта. Средним — расширенный арсенал, контролируемый контакт. Сильным — максимально приближённые к соревновательным условиям задания.
- **Заминка (5 мин):** растяжка и дыхательные упражнения. Дополнительно — краткая рефлексия: каждый называет 1 свой успех и 1 момент для улучшения.

### **Контроль эффективности дифференцированного подхода**

Оценивайте не только спортивные результаты, но и динамику по следующим показателям:

- **Стабильность техники:** снижение количества грубых ошибок, рост доли качественных выполнений.
- **Прогресс в контрольных тестах:** индивидуальные приросты, а не сравнение с лидерами группы.
- **Субъективное самочувствие:** по дневникам и шкалам RPE, отсутствие признаков перетренированности.
- **Мотивация и вовлечённость:** посещаемость, инициативность, готовность пробовать новое.

Регулярно (раз в 4–6 недель) пересматривайте распределение по подгруппам: спортсмены могут переходить из одной категории в другую.