Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

«Планирование проведения тренировочных занятий в группах НП (начальной подготовки) и группах ТЭ (тренировочного этапа) с учетом индивидуальных и физиологических особенностей занимающихся»

Тренер-преподаватель: Дмитриченко В.М.

Ст.Динская
2017г.

ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ О ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОК.

Тренер должен тщательно планировать тренировки еще до того, как он встречается с занимающимися.В планировании необходимо отразить индивидуальные особенности и потребности различных спортсменов, сезон, в течение которого предполагается тренироваться, погодные условия и т.п.

Не зависимо от вида спорта, при разработке тренировочных планов необходимо учитывать определенные общие требования.

1.В тренировке должна быть предусмотрена как физическая, так и психологическая разминка для подготовки к последующей напряженной работе.

2.Ежедневные тренировки должны содержать по возможности что-то новое. Нет ничего хуже, чем утомительное однообразие условий тренировок. Стремление к новому является одним из важнейших и присущих человеку инстинктов. Ошибку допускает тот тренер, кто это не учитывает. Для создания чувства новизны на тренировках можно с успехом использовать следующие подходы:

а) последовательность выполнения отдельных компонентов тренировки можно ежедневно варьировать;

б)один-два раза в неделю предлагать занимающимся совершенно другие упражнения;

в)если при работе над каким-то движением требуется элемент новизны, можно использовать игру.

3.До начала тренировки тренер должен информировать спортсменов о ее интенсивности и длительности. Когда спортсменов дезинформируют или вообще ничего не говорят о предстоящей работе, то в самом начале тренировки их усилия и старания будут минимальны.

Подбор эффективных упражнений

Ни в чем другом тренеры не нарушают так часто законов обучения, как в подборе и составлении упражнений. Поэтому многие упражнения скорее всего вызывают эффект, противоположный запланированному.Чтобы упражнения приносили максимум пользы, они не должны нарушать основные законы переноса двигательных навыков на определенный вид спорта.

В упражнения должны по возможности включаться точные элементы совершенствуемого движения или навыка.

Тренер ,работающий с метателями, должен подобрать специфичные упражнения для данного вида. Тренер, работающий с баскетбольной командой, должен проанализировать все возможные варианты движений ногами, руками, туловищем, а затем уже разработать различные "Чтобы бегать, надо бегать, чтобы прыгать, надо прыгать, чтобы метать, надо метать" и т.д. применительно для каждого вида спорта.

В большинстве видов спорта на тренировках необходимо применять как можно больше разнообразных упражнений.

Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуации, приближенной к соревновательной борьбе. Нарушение этого принципа часто приводит к использованию упражнений, которые не только не помогают спортсмену в его дальнейшем выступлении, а, наоборот, затрудняют его участие в соревновательной обстановке.

После начального освоения движений в упражнения должен быть включен элемент соревнования

Стресс, новизна и элемент соревнования способствуют повышению активности спортсмена и его мотивацию в выполнении упражнений. Тренер может найти множество путей включения элемента соревнований в каждой тренировке.

Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности.

Упражнения должны моделировать условия соревновательной деятельности.

Игнорирование этого правила делают тренировку менее эффективной и не способствуют активности занимающегося.Необходимо обращать внимание на то, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные элементы(то, что видит и слышит спортсмен),но и психологический стресс(воздействие соперников).В легкой атлетике это могут быть старты в группе, в игровых видах выполнение упражнения с помехой другого участника и т. д. Я уверен, что тренер, предлагающий спортсмену **упражнения, в которых совершенствуются реакции на ситуации, отличающиеся от соревновательных, тратит свое и чужое время попусту.**

В моей деятельности практикой доказано, что опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании проводимых тренировок.

Очень часто сами спортсмены делают полезные поправки относительно техники выполнения упражнений и соединения отдельных частей тренировочного процесса в единое целое. Многие спортсмены знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях и физических качествах.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

Каждого тренера интересуют в основном три важные вещи: ИНТЕНСИВНОСТЬ, с которой работают спортсмены, КАЧЕСТВО их деятельности и ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ всей тренировки.

С психологической и физиологической точки зрения перед напряженной тренировкой целесообразно проведение разминки.

Я думаю, что на данном моменте нет необходимости заострять внимание (это из первых строчек тренерского букваря).

Тренировка должна быть хорошо организована и проходить в деловой, рабочей обстановке.

Каждый, пришедший на тренировку, должен чувствовать, что тренер знает, о чем говорит, и не придумывает, что делать дальше и как это делать.

Тренеру необходимо обращать внимание на общий темп и ритм тренировки

Как отмечено ранее, период разминки обеспечивает психологическую подготовку к тренировке. После этого в большинстве тренировок происходит нарастание интенсивности, а затем период(остывания),за которым следуют упражнения для развития определенных двигательных качеств. Упражнения или нагрузку общеразвивающего характера я предпочитаю давать в конце тренировочного занятия.

Во время тренировок следует своевременно применять всевозможные виды поощрений и наказаний.

В своей тренерской работе я всегда стараюсь похвалить ученика. В ситуации сегодняшнего дня в этом вижу плюс в своей работе: в части желания детей посещать мои тренировки. Я уверен, что детям попросту не хватает ласки и похвалы со стороны родителей, отдельной категории педагогов, и я вижу, как горят глаза у тех, кто получает мою похвалу, они просто ЛЕТАЮТ на беговой дорожке. Похвала может быть выражена по-разному: мимикой, жестом, кивком головы, рукой сжатой в кулак и тому подобное. Мое тренерское кредо-НЕ ПОХВАЛИЛ ученика, значит провел тренировку ПЛОХО.

Совершенствование достижений спортсмена зависит от того, насколько часто во время тренировки на него обращает внимание тренер и насколько часто он получает информацию о своих ошибках и успехах.

Во время тренировки тренер должен быть очень внимателен, исправлять ошибки спортсменов по мере их появления и не допускать их закрепления. Иногда следует остановить спортсмена и предложить ему НЕПРАВИЛЬНО выполнить упражнение, чтобы он лучше почувствовал, чего ему следует избегать.

Завершение тренировки не должно означать прекращение умственной работы.

Интеллектуальная и словесная информация, которая является частью спортивной тренировки, лучше всего удерживается и усваивается, если после сообщения данной информации проходит некоторое время для повторения и освоения ее. Если есть возможность, желательно практиковать совместный просмотр видеозаписи проведенной тренировки или более значимых ее частей. Сегодняшний тренер-это тренер с видеокамерой на соревнованиях и тренировках.

Планирование последующих тренировок должно начинаться сразу же после завершения тренировки.

Оценка достигнутого и того, что еще предстоит сделать, а также выявления индивидуальных различий в результате проделанной на тренировке работы, поможет сделать последующие тренировки более эффективными.

РЕЗЮМЕ

Эффективные тренировки в видах спорта должны быть хорошо спланированы и интересны, их цели и задачи, содержание материала известны спортсменам.

Хорошими упражнениями должны являться такие, в которых учитываются все параметры соревновательных двигательных навыков, совершенствуемых в ходе проведения тренировки.

Тренировки будут более продуктивны, если в них включены элементы новизны, оптимальное соотношение упражнений, работа над целостным движением, которое придется выполнять на соревнованиях.

Поведение тренера на тренировках должно быть деловым. Тренер должен быть примером для своих учеников во всем, где они могут его видеть и слышать.

Тренер должен обеспечивать необходимую поддержку спортсменам и давать им своевременную

информацию, учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Тренер в своей работе должен использовать видеозаписи. Наглядность и точность этого метода будут иметь неоспоримое преимущество перед традиционными словесными способами передачи информации спортсмену при обучении.

Список используемой литературы:

1).Н.И. Пудов "Советы бегунам". Москва. "Физкультура и спорт." 1983 г.

2).И.С. Кон "Психология ранней юности". Книга для учителя. Москва. "Просвещение" 1989 г.

3).А. Горячев " Методы психологической самозащиты." Краснодар. 1995 г.

4).Брайент Дж. Кретти. "Психология в современном спорте". Москва. "Физкультура и спорт" 1878 г.

5).В.М. Волков. (Профессор) Сборник научно-методических работ по теории и практике спортивной тренировки. Смоленск. 1973 г.

6).В.М. Дмитриченко. Личные наблюдения при проведении учебно-тренировочных занятий с юными лёгкоатлетами. (Автор)