

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Жердевская детско-юношеская спортивная школа

Актуальные вопросы спортивной тренировки в детском, юношеском и молодежном спорте.

тренер-преподаватель отделения футбол:

Бредихин Геннадий Викторович

Посвятив большую часть жизни спорту, работая учителем физкультуры, тренером в ДЮСШ приходится постоянно сталкиваться с множеством актуальных вопросов в процессе тренировок и подготовки спортсменов. Один из самых важных вопросов — привлечение современной молодежи к занятию спортом, т. к. юноши и девушки сегодня имеют неограниченный доступ ко всем информационным системам, развлечениям и досугам, которые с легкостью заполняют свободное время без каких-либо усилий. Занятия спортом, наоборот, требуют значительных физических, моральных и других усилий. На данном этапе важна роль первого тренера, его личные качества, профессионализм, умение привлечь детей и наладить с ними контакт, чтобы молодые люди охотно посещали его занятия и тренировки и росли в спортивном совершенствовании.

Мне, как тренеру, приходится создавать условия, при которых юноши с охотой посещают тренировки и учебные занятия:

- ♣ тренировочная одежда с яркой символикой клуба, школы или города;
- ♣ чистый и качественный спортивный инвентарь;
- ♣ каждому ребенку персональный футбольный мяч;
- ♣ актуально и помещение со специальным оборудованием (футбольные ворота различных размеров, мячи, сетки, фишки, тренажерная комната).

При современной развитой технологии актуальным стали видео- и фотосъемки, что позволяет дополнительно заинтересовать детей, размещать информацию на сайтах и стендах, детальный индивидуальный разбор тренировок и игр.

Важны вопросы и медицины, а также питания, образа жизни. Считаю, необходимым привлечение к тренировочному процессу психологов. Часто приглашаю на тренировки спортсменов, достигших особых

результатов в данном виде спорта, и организую мастер-класс. Даже за небольшие достижения в спорте, поощряю детей и убеждаюсь, как это стимулирует их для дальнейших успехов.

На тренировках, в игре тренеру важно найти взаимопонимание, создать «тандем» учитель-ученик, для улучшения спортивных результатов. Умение тренера донести до спортсмена все его плюсы и минусы, акцентируя его лучшие качества, с целью достижения новых спортивных результатов.

В процессе тренировки необходимо корректировать технические навыки спортсмена. Перед каждой тренировкой следует подчеркивать цели и задачи тренировки, а в дальнейшем соревнованиях и турниров, где придется отстаивать престиж команды, школы, города — создать патриотическую мотивацию. Активно применять нововведения на тренировках: от формы до тренажеров.

С техническим развитием современного спорта количество актуальных вопросов не уменьшается, а увеличивается. Их приходится решать тренеру совместно с командой, родителями, общеобразовательными школами, администрацией ДЮСШ и города.

Актуальность данной работы заключается в том, что многолетняя подготовка спортсменов детского и юношеского возраста направлена на достижение высоких результатов в возрасте, который считается оптимальным для конкретной специализации. В этой связи успешность управления подготовкой спортивных резервов во многом зависит от знания возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Разносторонняя подготовленность спортсменов в детском и юношеском возрасте может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Методы спортивной тренировки необходимо выбирать и определять в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием здоровья спортсменов, другими обстоятельствами. В спортивной тренировке также применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

Методы, принципы учебно-тренировочного процесса

Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств спортсменов. Методы спортивной тренировки необходимо выбирать и определять в соответствии с задачами и условиями занятий: временем, местом, составом группы, этапом спортивной тренировки, состоянием здоровья спортсменов, другими обстоятельствами.

Основным принципом спортивной тренировки является принцип единства общей и специальной физической подготовки. В процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных

групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач. В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей.

В заключении можно сказать, что:

- ▲ сущность спортивной тренировки заключается в организации учебно-тренировочного процесса с учетом анатомо-физиологических особенностей спортсменов детского и юношеского возраста.
- ▲ методы тренировочного процесса разнообразны. Поэтому в работе тренера необходимо умение использовать комплекс всех методов для достижения максимального результата.
- ▲ основными принципами спортивной тренировки являются принцип единства общей и специальной физической подготовки, принцип соразмерности нагрузки в ходе тренировочного процесса, принцип разумного повышения требований к воспитанникам и решению всех индивидуальных задач.

Следование данным принципам, методам, грамотное планирование учебно-тренировочного процесса в целом и индивидуально, а главное желание и интерес к своей работе самого тренера позволяет воспитывать спортсменов, стремящихся занять вершину победного пьедестала.