**Представление педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по**[**тяжелой атлетике**](https://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/)**МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района**

**Фомичева Дмитрия Владимировича**

 **«Роль тренера в успешной деятельности спортивной команды»**

**Актуальность**

В стране  есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Однако, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

    Моя цель, как преподавателя,  подготовка всесторонне развитых детей, готовых к суровым реалиям жизни. Каждый  должен получить  знания и навыки, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни.  Моя же цель, как тренера-преподавателя по тяжелой атлетике, обучить ребят технике и в зависимости от таланта и амбиций воспитанников, достижение ими наивысших результатов.

В последнее десятилетие существенно меняется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство тяжелоатлетов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Тяжелая атлетика становится более универсальной, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности воспитанников. В современных социально-экономических условиях, для достижения успеха в тяжелой атлетике, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать его в практической деятельности.  Поэтому успешность спортсменов зависит от совокупности нескольких факторов: знаний  и умения тренера, а также насколько система подготовки тяжелоатлетов.

**Условия формирования опыта**

Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обусловливают возможность работать в данном направлении.

 Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта

**Теоретическая база опыта**

  Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства.

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

  **Технология опыта**

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям тяжелой атлетикой можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого,  должен помочь им я - тренер,  и в первую очередь на тренировках. И здесь ответственейший аспект моей деятельности -индивидуальная работа с каждым учеником. Достичь повышения уровня физической подготовленности слабоуспевающих учеников можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке.

Обязательны общеразвивающие упражнения на каждой тренировке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения спортивного результата я, как тренер, постоянно совершенствую техническую и тактическую подготовку тяжелотлетов.

Рассмотрим осноные этапы подготовки тяжелоатлетов:

1. Этап начальной подготовки: Основная цель учебно-тренировочного занятия – овладение основами техники. Основная задача – обучение технике тяжелой атлетики.
2. Учебно-тренировочный этап: Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом. Основная задача – обучение и совершенствование техники.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование техники тяжелой атлетики, повышение технической и тактической подготовки.

Таким образом, вопросы совершенствования технико-тактической подготовки в тяжелой атлетике, я решаю на учебно-тренировочном этапе, т.е. после овладения занимающимися всего объема технико-тактического арсенала.

На начальном этапе подготовки, я закладываю фундамент общей и специальной физической подготовленности, формирую основы технико-тактического мастерства.

В тренировке детей большое внимание уделяю совершенствованию основных движений и действий, их рациональности и эффективности.

Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих учеников, их склонности  к определенным средствам при выполнении упражнений.

 Я стараюсь индивидуализировать манеру своих учеников с тем, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки на тренировке. Продолжая вести воспитательную работу по развитию волевых качеств тяжелоатлетов, я, учитывая особенности занимающихся, выделяю из пройденных средств техники те, которые, как мне кажется, наиболее подходит к индивидуальному виду деятельности и их характерных особенностей. В процессе учебно-тренировочного занятия я совместно с тяжелоатлетом проверяю весь компекс технических средств, чтобы наиболее целесообразно использовать их в предстоящих соревнованиях.

К основным техническим навыкам своих воспитанников, в первую очередь, отношу: умение легко и в тоже время быстро поднять штангу.

Под тактикой в тяжелой атлетике понимаю рациональное использование тех средств, которые необходимы для достижения победы. Таким образом, я работаю с ребятами над технико-тактической подготовкой, предусматривающей развитие и совершенствование способности тяжелоатлета быстро анализировать обстановку и находить правильное технико-тактическое решение.

Способность сознательно и целенаправленно использовать боевые средства тяжелоатлета. Воспитывать у тяжелоатлета в соревнованиях, варианты тактического использования боевых средств.

 При подготовки тяжелоатлета к соревнованиям с неизвестными противниками, делаю упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей спортсмена к различным условиям. При этом следует сохранять основную установившуюся направленность тактических действий. Если же противник заранее известен, задачи тактической подготовки я определяю средствами, которыми тяжелоатлет может добиться именно над этим противником.

Придерживаясь общепринятой  групповой формы занятий тяжелой атлетикой, мне как тренеру, в виду различных индивидуальных возможностей каждого воспитанника, необходимо акцентировать внимание на индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация – это акцентированное развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев подготовки занимающихся.

Период непосредственной подготовки тяжелоатлета к соревнованиям длится около 20-30 дней. Содержание таких тренировок заключается в совершенствование техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой выхода на помост и особенностями будущего противника, если он известен заранее.

Занятия, направленные на совершенствование техники, я провожу в размеренном темпе, так как действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средняя, не требующая большого напряжения и выносливости.

Учебно-тренировочное же занятие я провожу в следующей последовательности:

**Вводная часть**.

Исходя из общей направленности тренировки, недостатков и достоинств тяжелоатлета, выявившихся в процессе предыдущих занятий, кратко напоминаю о них воспитаннику, направляя его внимание на выполнение поставленных задач.

**Подготовительная часть.**

В данную часть занятия включаю упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы, также применяю упражнения, структурно сходные с подниманием шктанги. Таким образом нервно-мышечная система воспитанника подготавливается к специфическим движениям. К таким упражнениям относятся: упражнения в равновесии, заключающиеся в свободных передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким движениям.

Постепенно ускоряя темп упражнений и усиливая их интенсивность тяжелоатлета повышают общую деятельность своего организма, подготавливаясь к основной части занятия.

**Основная часть.**

В начале включаю упражнения, предназначенные для совершенствования движений для поднятия штанги. Перед началом упражнений стараюсь сфокусировать внимание тяжелоатлета на его «прошлых» ошибках, объясняю их причины и, в соответствии с этим, ставлю тяжелоатлету определенные задачи. Например, перед ним ставлю задачу развить специальную координацию движений.

Реализовав в перечисленных выше упражнениях основные задачи тренировочного занятия, я, в зависимости от физического состояния тяжелоатлета, посвящаю остаток учебно-тренировочного занятия общеразвивающим упражнениям (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укрепление вестибулярного аппарата и др.).

**В заключительной части**занятия даю упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.

Для лучшего умственного усвоения изучаемого, либо закрепляемого материала подвожу итог занятия.

Организация занятий тяжелой атлетикой не зависит от сезона. Соревнования могут проходить как в зимнее, так и в летнее время. В планировании тренировочного процесса предусматриваю, чтобы тяжелоатлет на основе неуклонного повышения своего мастерства был бы в наилучшей форме к началу каждого соревнования.

**Анализ результативности опыта**

Анализ соревновательной деятельности показал, что использование универсальной технической и тактической подготовки тяжелоатлета приводит к достижению высоких результатов. На современном этапе развития тяжелой атлетики от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами для выхода на помост.

**Адресность опыта**

Методика совершенствования технической и тактической подготовки тяжелоатлетов тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки тяжелоатлета, с опорой на универсальность применения боевого арсенала воспитанника. Считаю, что материалы моей работы могут служить в качестве методических рекомендаций для тренеров-преподавателей и спортсменов, интересующихся проблемой совершенствования технической и тактической подготовки тяжелоатлетов.