

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Ардатовская детско- юношеская спортивная школа»
Республика Мордовия**

**Обобщение педагогического опыта
тренера-преподавателя по баскетболу
Кузнеченковой Елены Юрьевны**

**«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»**

**г. Ардатов
2019 год.**

Условия становления, возникновения опыта

Стаж моей педагогической деятельности тренером- преподавателем 34года. За время работы я пришла к такому выводу : рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней тренировки юных спортсменов, который можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек, осуществляемый в спортивных школах и школах интернатах спортивного профиля на основе положений, учебных программ и других программно-нормативных документов (В.П.Филин, 1987).

Успешное построение многолетней спортивной тренировки возможно лишь при соблюдении следующих показателей: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Актуальность опыта

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, т.к.

всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека (Ф.П.Суслов, 1997).

В зависимости от преимущественной направленности процесс подготовки юных спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

На этапе предварительной подготовки исключительно большое значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями (В.П.Филин, 1987).

Обучение техники физических упражнений должно быть посильным для детей, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. Используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий и др.), словесные методы (объяснение, указание, беседа, опрос и др.), методы упражнения, игровой и соревновательный методы. При объяснении двигательной задачи необходимо, чтобы дети поняли, что следует сделать и как выполняется упражнение.

Процесс формирования правильных двигательных навыков у детей является фундаментом для дальнейшего его совершенствования в технике физических упражнений.

Теоретическая обоснования опыта

Метод спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Все методы спортивной тренировки могут быть разделены на две большие группы: *общепедагогические методы и практические методы.*

К общепедагогическим методам специалисты относят методы создания представлений – словесный и наглядный методы. К практическим методам - метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все методы спортивной тренировки можно применять в различных сочетаниях. Каждый метод постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов следует строго следить за тем, чтобы они соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а так же специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Используя словесные методы, специалисты физической культуры и спорта применяют специальную терминологию, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования нужных указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, нужно отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или используется показ выполнения упражнения квалифицированным спортсменом.

В процессе занятий необходимо применять вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеозаписи, электронные игры и т.п. Можно также использовать ориентиры, ограничивающие направление движений, световые и звуковые лидирующие устройства, в том числе и с обратной связью. Устройства с обратной связью позволяют спортсмену получать информацию о темпо-ритмовых, динамических и пространственных характеристиках движений, а иногда обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Практические методы упражнений.

Основными методами этой группы являются методы строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе тренировки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на обучение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание физических качеств.

Выделение этих групп обусловлено тем, что в различных видах спорта, особенно в сложнокоординационных, единоборствах и играх, техническая подготовка представляет собой сложный и постоянный процесс либо освоения новых элементов, связок, приемов (фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, единоборства, игры), либо совершенствование техники с относительно стабильной структурой движений (циклические и скоростно-силовые виды спорта).

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При освоении целостного движения, внимание занимающегося последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного движения.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем ранее освоенные части упражнения интегрируются в целостном выполнении сложного двигательного действия.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако, при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательного действия. В качестве имитационных может быть использовано педалирование на велоэргометре – для велосипедистов, имитация плавательных движений – для пловцов, работа на гребном тренажере – для гребцов и т.д. Имитационные упражнения широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов более высокой квалификации.

Методы направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или делается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

Упражнения, как правило, используются в рамках двух основных методов – *непрерывных* и *интервальных*. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным

выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение работы, как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обеих методов упражнения могут выполняться, как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенности их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном – преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменной – 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 греблю на дистанциях 5000 и 10000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 10000 и 20000 м как с равномерной, так и переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию 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 большой или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться различного воздействия на организм спортсмена.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с переменной и постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии упражнений, направленных на повышение специальной выносливости: 10 x 400 м; 10 x 1000 м - в беге, в беге на коньках, в гребле и т.п. Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3 x 60 м с максимальной скоростью, отдых 3-5 минут, 30 м с ходом с максимальной скоростью, медленный бег 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины 100м+200м +

300м + 400м, либо стандартной длины при возрастающей скорости - шестикратное проплывание дистанции 200м с результатами 2 мин. 14с.; 2.12; 2.10; 2.08; 2.06; 2.04. 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 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.

Метод круговой тренировки

В последние десятилетия широкое применение нашли специальные методические формы регламентации упражнений при комплексном содержании занятия. Основная из них – так называемая «круговая тренировка». Это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения.

Основу «круговой тренировки» составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом «круговой тренировки». Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций», которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяется одно упражнение, имеющее, как правило, локальную или региональную направленность, т.е. воздействует преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса верхних конечностей, передней или задней поверхности тела). В ряду этих упражнений могут присутствовать одно или два упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП), которое определяется в ходе предварительного испытания на доступное предельное число повторений. В качестве тренировочной нормы могут братья от $1\frac{1}{3}$ до $2\frac{1}{3}$ «максимума повторений».

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа общеподготовительных или специально подготовительных упражнений. Весь «круг»

проходят в отдельном занятии от 1 до 3-х раз слитно или интервально, в зависимости от избранного метода, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Упражнения, выполняемые по методу «круговой тренировки» могут иметь направленность не только на развитие физических качеств, но и на обучение основ техники движений.

Хорошим примером по использованию метода «круговой тренировки» может служить опыт немецких специалистов в тренировке юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки.

Основным документом, по которому велась работа в тренировочных центрах многолетней подготовки юных спортсменов ГДР, были поурочные тренировочные программы. По этим программам работали все без исключения тренеры под постоянным и жестким контролем. Благодаря этому на первом этапе подготовки юных спортсменов в значительной степени достигалось единообразие методики в соответствии с концепцией тренировки.

Все тренировочные программы были основаны на использовании специальных карточек. Карточки были предназначены для лучшего решения отдельных, точно определенных задач тренировки и содержали организационные и методические рекомендации для проведения занятий. Содержание карточек позволяло выбирать основные средства тренировки в различных вариантах. Дозировка упражнений была достаточно вариативна, и тренер мог менять нагрузку, не нарушая принципиального характера данного этапа годичного цикла.

Для каждого занятия предлагалось выбрать три карточки по следующей схеме: комплекс разминки (около 20 вариантов), комплекс упражнений для обучения техники одного из видов легкой атлетики (по несколько карточек на каждый вид легкой атлетики, в зависимости от технической сложности вида) и комплекс упражнений для развития и совершенствования физических качеств (примерно 20 вариантов).

В зависимости от поставленных задач, круговая тренировка выполнялась в трех режимах:

1. Каждый спортсмен выполняет на «станции» установленное количество повторений и без паузы переходит к следующей «станции». Задача – в установленный промежуток времени пройти как можно большее количество кругов и «станций» (например, 2 круга + 3 «станции»). В следующий раз предпринимается попытка улучшить эти показатели. Время отводимое на выполнение «круговой тренировки» в этом режиме – 12-15 минут.

2. Тренировка без пауз в строго установленный промежуток времени, с точно определенным количеством повторений. Измеряется время, которое потратил каждый спортсмен на прохождение одного круга. На следующем круге предпринимается попытка улучшить этот результат.

Количество кругов в одном занятии увеличивается постепенно с 2 до 4. Ко второму варианту можно переходить только после тщательной отработки первого варианта.

3. На каждой «станции» упражнения выполняются «до отказа». Эти показатели служат ориентиром для установления индивидуальной нагрузки в последующих занятиях. При этом используется следующий принцип определения нагрузок:

- 1 неделя: 1/2 МП + 1 раз x 2 круга
- 2 неделя 1/2 МП + 2 раза x 2 круга
- 3 неделя 1/2 МП + 3 раза x 3 круга

Затем определяется новый максимум нагрузки.

Применение данного подхода в базовой подготовке юных спортсменов позволило легкоатлетам добиваться выдающихся результатов практически на всех крупнейших соревнованиях как среди взрослых, так среди юниоров.

Длительность работы над опытом

В течение 4 лет я работала над проблемой «**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**».

Я изучила педагогическую, методическую, психологическую литературу, присутствовала на семинарах, где прослушала доклады по интересующей меня проблеме. На уроках физической культуры основным средством физического воспитания является методика физической подготовки, с помощью которых у учеников формируются жизненно важные умения, навыки, воспитываются физические качества, развиваются физические способности. Анализ итогов деятельности показал положительный результат.

Диапазон опыта.

Мне, как тренеру-преподавателю с большим стажем хочется, чтобы детям на моих занятиях было интересно. Поэтому занятия делаю разнообразными, интересными, и всегда нахожусь в поиске новых методов. Провожу мастер –классы, выступаю на районных семинарах, где представляю свой опыт работы, индивидуальную работу с детьми. Использую здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.



Степень новизны опыта

Новизна моего опыта заключается в использовании методики физической подготовки: уровень развития определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно использовать их в различных жизненных ситуациях.



Результативность опыта

Результат использования опыта в повышение эффективности и качества тренировки в современных условиях удастся:

- повысить интерес ребят и увлечь каким видам спорта;
- научить более уверенными в себе;
- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить спортивные достижения;

Соревнования

Высокие достижения учащихся в спортивных соревнованиях:

Муниципальный этап.

Первенство района по баскетболу-1-место(мальчики-10)

2место-(девушки- 10)

КЭС-Баскет 2 место(мальчики-10)

3место- (девушки-10)

Срит-баскет 1-место (мальчики-5); 2место-(девушки-5);

Республиканский этап.

Первенство Мордовии по баскетболу-2017год

3 место (девушки-10)-2004-05г.р.

Первенство Мордовии по баскетболу-2019 год

3 место (мальчики-10)-2005-06г.р.

3 место (девушки-10)-2005-06г.р.

Турнир по баскетболу на приз И.А.Пожарского 2003-04г.р.

1 место - (мальчики-10)

2 место - (девушки-10);

Заключение

**Я люблю свою профессию за многое, за чистоту помыслов ,
ребячьи глаза, их веселый смех и радость удачи!**