

Опыт работы

тренера-преподавателя по вольной борьбе
муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования
«Ардатовская детско-юношеская спортивная школа»
Ардатовского муниципального района

Костерина Михаила Александровича

г. Ардатов, 2018 г.

Введение.

Я, Костерин Михаил Александрович, работаю в МБУДО «Ардатовская детско-юношеская спортивная школа» на должности тренера-преподавателя по вольной борьбе. Имею высшее образование. В 1996 году закончил МГУ имени Огарева по специальности «математика». В 2015 году закончил МГПИ имени М.Е.Евсевьева по специальности «спортивная тренировка в избранном виде спорта». Мой общий педагогический стаж составляет 22 года, в Ардатовской ДЮСШ – 13 лет.

В основу моей учебно-тренировочной деятельности положена учебная программа по вольной борьбе для ДЮСШ, допущенная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Основная идея программы – раскрытие физического и технического потенциала детей и юношей, занимающихся вольной борьбой, в соответствии с их способностями, мотивацией и целями.

Выполнение программы способствует решению взаимосвязанных задач:

- выявление наиболее одаренных детей и обеспечение их регулярного участия в соревнованиях высокого уровня, позволяющих набираться опыта и видеть перед собой более высокие спортивные цели;
- выработка уверенности в себе и постоянная возможность ощущать собственный прогресс в спортивном развитии и социальной адаптации;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- постоянный контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся, сведение к минимуму уровня травматизма;
- развитие тактического и стратегического мышления воспитанников;

– привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вольной борьбы.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в одногодичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Технология опыта.

В своей учебно-тренировочной практике я использую следующие методические принципы, которые являются одними из важнейших в моей тренировочной деятельности.

1) Индивидуальный подход к целям и задачам занятий вольной борьбой каждого воспитанника. Необходимо четко понимать, насколько высокие спортивные цели готов ставить перед собой тот или иной юный борец, а также в какой мере его способности и личные качества могут обеспечить их реализацию. Кто то мечтает стать Олимпийским чемпионом, кто то – чемпионом республики, кому то просто хочется таким образом укрепить свое здоровье или стать сильнее и быстрее. Считаю, что не стоит предъявлять к занимающимся завышенные требования при их недостаточной мотивации к реализации столь высоких целей. Хотя, конечно, никто не запрещает ставить перед собой более высокие цели по мере достижения первоначальных.

2) Постепенность и цикличность физических нагрузок. Линейная (с постоянным увеличением) прогрессия нагрузок в первый год обучения. Чередование тяжелых и легких тренировок во второй и последующие годы обучения для лучшего восстановления и профилактики перетренированности

и травматизма. Считаю также, что в ходе тренировок занимающиеся должны чувствовать определенный «кураж», понимать, что после каждой тренировки у них еще остался определенный запас сил, и что при возможности они могли бы провести данную тренировку еще более интенсивно. Постоянная работа в зоне повышенного дискомфорта и высокой мобилизации сил изматывает спортсменов не только физически, что замедляет в дальнейшем их восстановление, но и психологически. При этом достижение определенных результатов способно повысить самоотдачу у занимающихся, повышение интенсивности нагрузок только в этот момент становится их внутренней мотивацией. Стараюсь, чтобы на каждую новую тренировку борцы шли с интересом и желанием.

3) Изменение интенсивности нагрузок занимающихся в течение всего учебного года. Разбиение подготовки на макроциклы. Преимущественно на летние месяцы приходится восстановительный период, во время которого происходит значительное снижение тренировочных нагрузок, а в течение примерно одного месяца – перерыв в тренировках. При возобновлении тренировок борцы не выходят сразу на высокую интенсивность нагрузок, а постепенно повышают ее в течение нескольких месяцев. Мною применяется так называемая параболическая система возрастания нагрузок. Главным образом в тех упражнениях и аспектах подготовки, где есть объективные показатели, по которым данную интенсивность можно оценить. Например, во время беговой подготовки расстояние и средняя скорость, вес отягощений и количество повторений в силовых упражнениях, количество и время тренировочных схваток и прочее. Смысл данной системы в том, что при постоянном возрастании показателей скорость возрастания постоянно и равномерно уменьшается. Таким образом, зависимость уровня показателя от времени приблизительно можно выразить квадратичной функцией. Полезность такого подхода, как я считаю, в том, что по мере приближения уровня физической формы того или иного спортсмена к его максимальным

показателям в предыдущем макроцикле, а далее – при выходе на новый уровень, относительно небольшой темп роста нагрузок в этот момент способствует более длительному и надежному росту тех или иных физических показателей без излишних перегрузок для организма.

4) Стараюсь поддерживать собственную физическую форму на достаточно хорошем уровне, чтобы личным примером мотивировать воспитанников на выполнение поставленных целей. Также лично принимаю участие в соревнованиях, в том числе по другим видам спорта, которые также полезны для совершенствования тех или иных физических качеств, необходимых в вольной борьбе.

В своей работе я использую многие стандартные формы и методы, например: повторный метод, групповой метод, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод.

Исходя из образовательных и воспитательных задач, которые предстоит решать в ближайший период, мною выбрана тема для самообразования: «Воспитание тренером-преподавателем личностных качеств спортсмена».

Система комплексного контроля позволяет оценить подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса, дает возможность объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Результативность опыта.

В Ардатовском физкультурно-оздоровительном комплексе, где я провожу тренировки по вольной борьбе, имеются необходимые условия. Для

проведения различного рода тренировок есть в наличии стадион, большой зал, борцовский ковер, тренажерный зал. Очевидно, что внедрение описанного выше опыта не требует особых условий и доступно практически в любой спортивной школе.

Мои воспитанники Артемьев Вадим, Шабров Иван, Глухов Илья, Инчина Алина в 2017 году заняли первые места на первенстве Ардатовского муниципального района по вольной борьбе, а в 2018 году – все также заняли первые места на первенстве Республики Мордовия по вольной борьбе.

Постоянно повышаю свой профессиональный уровень. Посещаю открытые занятия, изучаю опыт других тренеров-преподавателей, изучаю методическую литературу по данной теме, просматриваю видеофильмы. Регулярно принимаю участие в проведении различных соревнований в качестве помощника главного судьи и судьи, а в некоторых из них – в качестве участника.

Список литературы.

1. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
2. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.: Мысль, 1976. 158 с.
3. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1993.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
5. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1973. 288 с.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 182 с.
7. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. М.: Медицина, 1967. 75 с.
8. Дуркин П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 1995. №11. С. 49.
9. Захарова Е. Л. Как спорт помогает оценивать себя. М., 1988.
10. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. 508 с.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
12. Газиявдибиров М. Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля. – М., 2006.
13. Тарасенко М. В. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом борцов. – М., 1999.