**Внедрение новых методик подготовки спортсменов**

**в работу тренера СШОР «Королёв»**

Подготовка спортсменов в СШОР «Королёв», как и в других спортивных школах, на практике в основном ограничивается развитием физических качеств и обучением двигательным действиям. Отстают направления, которые связаны с овладением специальными знаниями для поддержания высокой работоспособности спортсменов и хорошего здоровья. Поэтому в  [программах](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/)  спортивной подготовки по видам спорта предусмотрен теоретический раздел, формирующий мировоззрение спортсмена для достижения высокого уровня спортивной деятельности, профессиональных и жизненных целей личности.

Из вышесказанного следует, что занятия в СШОР «Королёв» должны отличаться новизной и содержать такие важные компоненты, как:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих упражнений корригирующей и прикладной направленности;

- расширение объема знаний воспитанников о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей;

- формирование у спортсменов потребностей в культуре движений, гармоничном телосложении, крепком здоровье;

- формирование адекватной самооценки личности;

- формирование навыков и умений, утверждающих здоровый образ жизни.

Большую роль в тренировочном процессе играет методика оценивания активизации деятельности занимающихся с помощью рейтинговой (балловой) системы, позволяющей стимулировать деятельность спортсменов к более высоким достижениям.

Все тренировочные занятия должны быть направлены на достижение личностных показателей занимающихся и успешное освоение ими требований программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Причины, мешающие успешному усвоению программы:

- недостаточный объем двигательных навыков юных спортсменов;

- низкий уровень развития физических качеств поступающих;

- недостаточное развитие волевых качеств, настойчивости и упорства;

- низкий уровень активности занимающихся.

Формы внедрения новых технологий в деятельности СШОР «Королёв» следующие:

- проведение массовых соревнований для юных спортсменов СШОР с привлечением учащихся общеобразовательных учреждений;

- организация, проведение и участие во всевозможных конкурсах, стимулирующих деятельность тренеров и спортсменов;

- организация и проведение совместной спортивной деятельности молодых специалистов и «наставников»;

- профориентация занимающихся старшего возраста в стенах СШОР «Королёв» (привлечение к судейству на мероприятиях и школьных соревнованиях, совместные занятия с младшими спортсменами);

- показательные выступления, спортивные фестивали и праздники;

- организация открытых тренировочных занятий для занимающихся и их родителей;

- проведение «мастер-классов» для занимающихся и их родителей;

- организация спортивно-оздоровительных групп по видам спота для детей, имеющих слабое физическое развитие, желающих заниматься физкультурой и спортом.

Условия для внедрения в тренировочный процесс новых технологий:

- педагогическая компетентность тренера;

- наличие материально-технической базы;

- создание родительских советов;

- контакты с родителями по вопросу воспитания ребенка;

- устранение вредных привычек и антисоциальных поступков занимающихся;

- воспитание спортсменов (чувство патриотизма, [коллективизма](https://pandia.ru/text/category/koll/), ответственности, эмоциональное развитие);

- внедрение в тренировочный процесс элементарных знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни;

- повышение ресурса двигательной активности занимающихся.

Залогом успеха в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера и спортсмена в контакте с родителями и школой. При этом большое значение имеет сама СШОР с её традициями, уровнем организации тренировочного процесса и досуга, а также тренерским коллективом, который постоянно повышает свое образование и находится в поиске [инновационных технологий](https://pandia.ru/text/category/innovatcionnie_tehnologii/) в спорте.

**Сохранение здоровья спортсменов в процессе спортивной тренировки.**

Эффективность современной системы спортивной тренировки выражается в процессе адаптации спортсмена к растущим физическим нагрузкам, применение современных высокоэффективных средств восстановления работоспособности в период отдыха, рациональном сочетании нагрузки и отдыха, рассматривание спортсмена как субъекта, с присущими ему индивидуальными особенностями и как объекта тренирующего воздействия.

Занятия спортом всегда связаны со здоровьем спортсменов, так как расширяются функциональные резервы всех систем организма, повышается сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Все это сохраняется до тех пор, пока осуществляется планомерное, методически правильно построенная тренировка, когда объем и интенсивность физических упражнений находятся в соответствии с состоянием здоровья спортсмена, с его функциональными резервами.

Причин повреждений и заболеваний при занятиях спортом достаточно много, особенно в юношеском спорте. Тренер должен помнить, что детский организм особенно уязвим. Он отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, неустойчивостью нервной системы, гормональными перестройками, незрелостью сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем.

Признаками патологических состояний, заболеваний и травм являются: жалобы спортсменов на вялость, покраснение лица, сильное потоотделение, нежелание выполнять большие и скоростные нагрузки, болевые ощущения при выполнении амплитудных движений в мышцах и суставах, плохое самочувствие, ухудшение сна, сонливость, быстрая утомляемость, снижение аппетита, боли в груди, области сердца и т. п.

Причины заболеваний и травм спортсменов являются следствием медицинских просчетов (неточная диагностика состояния здоровья спортсмена, скрытие перенесенных заболеваний), ошибки, допущенные тренером при организации и проведении тренировок и соревнований (несоблюдение гигиенических и спортивно-технических норм, игнорирование средств защиты, неправильное планирование тренировок)

Особое внимание тренера должно быть направлено на выявление в ранней стадии состояния перенапряжения и перетренировки, когда объем и интенсивность нагрузок длительно воздействуют на организм спортсмена и превышают его функциональные возможности.

Отрицательное воздействие на здоровье спортсменов могут повлиять:

Форсированные тренировки после перенесенных заболеваний, хронические инфекции, недостаточный интервал отдыха между нагрузками.

Основными мероприятиями на предупреждение заболеваний у спортсменов являются: систематический врачебный контроль за здоровьем спортсменов, выполнение ими всех медицинских предписаний, снижение нагрузок и представление отдыха спортсмену, если это необходимо.

В поле зрения тренера должны быть симптомы у спортсмена, свидетельствующие о начальных формах нарушения функций гормональной системы (нарушение нормального полового созревания, отклонения в росте и развитии спортсмена).

Спортивный травматизм обусловлен нарушением методических и организационных принципов проведения занятий и соревнований, материально - технического состояния оборудования и инвентаря, санитарно-гигиенических условий, этических норм поведения спортсменов положения о врачебном контроле.

Успех оказания помощи спортсменам во многом зависит от первой доврачебной помощи (быстрота помощи, присутствие мед работника или аптечки на месте занятий и соревнований, отправление в лечебное учреждение)

Первостепенное значение имеет утомления и восстановления спортсменов после перенесенных физических нагрузок. В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства: физио и гидропроцедуры, массаж, аутотренинг, питание, фармакологические средства, мануальная терапия, спортивное тейпирование, педагогические средства восстановления (музыка, отдых на природе, переключения видов мышечной деятельности).

К факторам, ухудшающих здоровье и снижающих работоспособность спортсменов, относятся вредные привычки: употребление алкоголя, курение, чрезмерная сгонка веса, применение [анаболических](https://pandia.ru/text/category/anabolicheskie_sredstva/) стероидов.

**Применение инновационных технологий в подготовке юного спортсмена. Использованием мультимедиа**

Основная цель концепции - теоретически и экспериментально обосновать методику обучения юных спортсменов техническим приемам в избранном виде спорта с использованием мультимедиа, что позволит формировать у занимающихся потребность и интерес к занятиям спортом.

Реализация этого направления должно базироваться на основных задачах:

- повышение интенсивности и эффективности тренировочного процесса в спортивной школе на основе использования мультимедиа;

- постепенный переход от обезличивания и чрезмерной унификации занятий спортом к разнообразным формам и активным методам обучения техническим приемам в избранном виде спорта.

Внедрение в тренировочный процесс новых методик обучения, развивающих потенциал юных спортсменов и опирающихся на их активную роль в тренировочном процессе.

Ориентация спортсменов на индивидуальные самостоятельные занятия с использованием мультимедиа, которые позволяют грамотно подойти к организации и методике их обучения техники в спорте.

Инновационная методика обучения юных спортсменов техническим приемам в избранном виде спорта с использованием мультимедиа базируется на основе интеграции теории и методики физического воспитания соотносится с принципами и педагогическими подходами обучения. Научно-методическое обеспечение процесса обучения в современной спортивной школе должно быть вариативным, динамичным, учитывающим меняющиеся требования к уровню подготовки занимающихся. Мультимедиа в обучении техническим приемам в спорте имеют неограниченные возможности применения в физической культуре, как в тренированном процессе, так и во внетренировочной работе по оздоровлению занимающихся, на индивидуальных занятиях, и в самостоятельной работе спортсмена по индивидуальному плану, как в спортивной школе, так и дома.

Мультимедиа, используемая в обучении избранному виду спорта, позволяют занимающимся увидеть, как и какие приёмы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре, в той или иной комбинации и т.д., в какой ситуации целесообразно использование тех или иных манёвров. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ тренера, объяснение и комментарий более яркими, запоминающимся, сконцентрировать внимание занимающихся на ключевых моментах. Применение инновационной методики обучения спортсменов техническим приемам в спорте с использованием мультимедиа повышает уровень технической подготовленности, а так же позволяет сформировать интересы и потребности у юного спортсмена к избранному виду спорта при следующих условиях:

- наличие компьютерной техники вблизи от места проведения занятий и владение ею тренером;

- умение занимающимся пользоваться компьютерными программами самостоятельно;

- соблюдение дидактических принципов обучения (системность, наглядность, доступность, последовательность - от простого к сложному, от теории к практике и др.);

- вариативность и динамичность использования подводящих упражнений для владения техникой в избранном виде спорта в целом с учетом возрастных и индивидуальных физических и психических возможностей занимающихся.

Немаловажную роль в подготовке спортсменов играет роль просмотр матчей команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги.

Тренер на примере данных команд, как и с использованием мультимедиа, наглядно рассказывает и показывает применение различных технических и тактических приемов.

Таким образом, введение новых разработок в тренировочный процесс спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Внедрение новых разработок в тренировочный процесс также положительно влияет на физическое развитие занимающихся СШОР «Королёв».