

Н.Н. НИКИТУШКИНА
И.А. ВОДЯННИКОВА

**УПРАВЛЕНИЕ
МЕТОДИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ



МОСКВА
2012

УДК 796/799
ББК 75.14
Н62

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор **А. П. Матвеев**

Никитушкина Н. Н.

Н62 Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст] : науч.-метод. пособие / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. – М. : Советский спорт, 2012. – 200 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0600-4

В книге сформировано целостное представление об управлении методической деятельностью, содержании методической работы спортивных школ. Раскрываются направления методической деятельности спортивной школы, педагогический контроль, методика анализа учебно-тренировочных занятий, планирование методической работы спортивной школы; приведен перечень документов, необходимых для эффективной работы спортивной школы.

Для руководителей, их заместителей, инструкторов-методистов, тренеров спортивных школ всех видов и типов и других специалистов физической культуры и спорта.

УДК 796/799
ББК 75.14

ISBN 978-5-9718-0600-4

© Никитушкина Н. Н.,
Водяникова И. А., 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы были насыщены важными для страны событиями в сфере физической культуры и спорта. В 2007 г. принят новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в 2009 г. – «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» Модернизируется система органов управления сферой физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва и развития детско-юношеского спорта.

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых эффективных методов и организационных форм работы по подготовке спортивных резервов. Имеется много факторов, существенно влияющих на качество работы спортивных школ. Развитие спорта высших достижений опирается на юношеский спорт. От эффективности работы тренера-преподавателя детско-юношеского спорта во многом зависит, как скоро наша страна вернется к прежним позициям в мировом спорте.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной, научно обоснованной многолетней подготовки спортсменов. В юношеском спорте полноценная реализация тренировочного процесса предполагает дифференцированный подход к его построению, учет характерных возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов, а также различных типологических и морфофункциональных признаков, влияющих на становление спортивного мастерства. Рационализировать построение многолетней тренировки юных спортсменов возможно при научном подходе к управлению образовательным процессом.

Практика деятельности спортивных школ подтверждает, что российский спорт остается конкурентоспособным на международной арене. В стране имеются авторитетнейшие школы и академии с хорошими традициями, передовой технологией спортивной подготовки. Надо только умело распорядиться этим богатством, со-

хранить и внедрить все положительное, что накоплено за десятилетия. Вместе с тем в последние годы в силу определенных причин Россия превратилась в самого крупного донора международного спорта и щедро делится своим уникальным опытом, квалифицированными кадрами и спортсменами. С помощью наших ученых и практиков во многих странах мира воспроизводится созданная и впервые реализованная в нашей стране современная система научно-методического и медико-биологического обеспечения. К сожалению, приходится констатировать, что результаты научных трудов в области спорта в реальных условиях подготовки спортсменов в России продолжают оставаться не востребованными.

Это дает основание заключить, что методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в рамках конкретной спортивной школы должно стать составной функцией ее деятельности. Однако вопросы организации, содержания и управления методической деятельностью спортивной школы в государственных нормативных документах и научно-методической литературе не отражены. Остается неясным, что включает методическая деятельность спортивной школы, каковы ее направления, содержание направлений, организация. Отсутствует четкость в дифференцировке учебной и методической деятельности спортивной школы.

В этой связи представляется актуальным сформировать целостное представление об управлении методической деятельностью, содержании методической работы спортивных школ. В пособии раскрываются направления и руководство методической деятельностью спортивной школы, педагогический контроль, методика анализа учебно-тренировочных занятий, планирование методической работы спортивной школы; приведен перечень документов, необходимых для эффективной работы спортивной школы, и пр.

Эффективное управление учебно-тренировочным процессом – это оптимальная система организации деятельности спортивной школы. Такое управление выражается в создании условий, способствующих реализации закономерностей спортивной тренировки.

Авторы предлагают спортивным школам пособие, в котором отражены вопросы методической деятельности спортивной школы. Материалы настоящего пособия сформированы на основе изучения деятельности ведущих спортивных школ России, многолет-

него анкетного опроса ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, изучения диссертационных работ, в которых отражены вопросы организационно-методической деятельности спортивной школы, а также методической литературы по рассматриваемому вопросу. Примерный перечень учебно-методической документации спортивной школы представлен в приложении 1.

Поскольку подобная работа как методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса появляется впервые, авторы предполагают, что многие ее положения подвергнутся критике. Авторы заранее благодарны коллегам – специалистам детско-юношеского спорта за каждое критическое замечание в надежде, что профессиональная критика будет содействовать совершенствованию их работы в дальнейшем.

С целью оптимизации качества образовательного процесса коллектив спортивной школы должен решать следующие задачи:

- 1) прогнозировать и моделировать уровень подготовленности спортсменов «на входе» и «на выходе» образовательного процесса;
- 2) обеспечивать и поддерживать достижение требуемого уровня специальной подготовленности учащихся, своевременно фиксировать и предотвращать нежелательные отклонения;
- 3) повышать качество образовательного процесса путем конструирования и внедрения инновационных методик спортивной тренировки;
- 4) оценивать реальное качество педагогического процесса и его соответствие прогнозируемым требованиям;
- 5) моделировать перспективу деятельности (на основе анализа существующих достижений, проблем составляется прогноз перспективных требований);
- 6) обеспечивать оперативную диагностику имеющегося качества образовательной системы и реагирование системы управления на отклонения реального качества образования от требуемого;
- 7) способствовать сохранению стабильности работы спортивной школы и ее организационно-управленческой деятельности;
- 8) реализовывать перспективные направления совершенствования работы спортивной школы, способствующие оптимизации ее практической деятельности;
- 9) осуществлять поиск и своевременное использование благоприятных возможностей;
- 10) вести постоянный учет и своевременную нейтрализацию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

1.1. Структура методической деятельности спортивной школы

Очевидно, что с точки зрения представленных положений решать **задачи оптимизации деятельности спортивной школы**

возможно при рациональном ее организационно-методическом управлении.

Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления (Мишуков А.В., 2006; рис. 1):

- 1) организационно-методическую деятельность;
- 2) учебно-методическую деятельность;
- 3) научно-методическую деятельность.

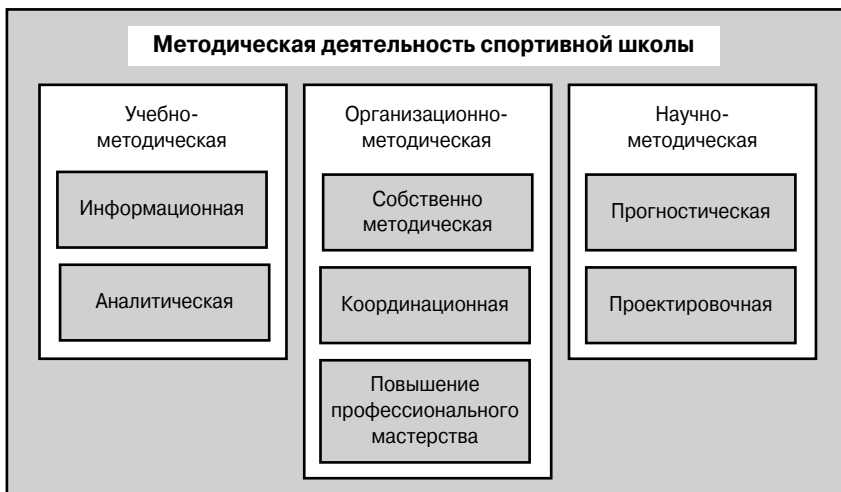


Рис. 1. Структура методической деятельности спортивной школы

Организационно-методическая деятельность

Организационно-методическая деятельность осуществляет следующие функции:

- собственно методическую;
- повышения квалификации;
- координационную.

Собственно методическая функция направлена на обеспечение потребностей самой методической службы через обобщение собственного опыта и инновационного внешнего опыта.

Данное направление подразумевает:

- организацию методических служб спортивной школы (методический кабинет, методический совет, методический отдел, методическая группа и т.п.);
- непосредственное организационно-информационное обеспечение;

- проведение методических советов;
- сбор и обработку внешней информации путем участия в конференциях, семинарах и т.п.;
- знакомство с авторскими методиками внутри спортивной школы;
- подготовку материалов для сообщений тренерам-преподавателям;
- изучение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей, поиск слабого звена в их деятельности и оказание помощи в этом направлении;
- внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных методик.

Функция повышения квалификации направлена на рост профессионального уровня тренерско-преподавательского состава и управленческих категорий работников детско-юношеской спортивной школы. Повышение квалификации может осуществляться через следующие организационные формы: курсы повышения квалификации (учебно-тематические планы курсов повышения квалификации специалистов спортивных школ представлены в приложениях 2–4); консультации, наставничество, самообразование, дистанционное образование, научно-практические конференции, методические занятия, открытые учебно-тренировочные занятия, проведение деловых игр с сотрудниками спортивных школ (подробнее о деловых играх будет рассказано в главе 9) (рис. 2).

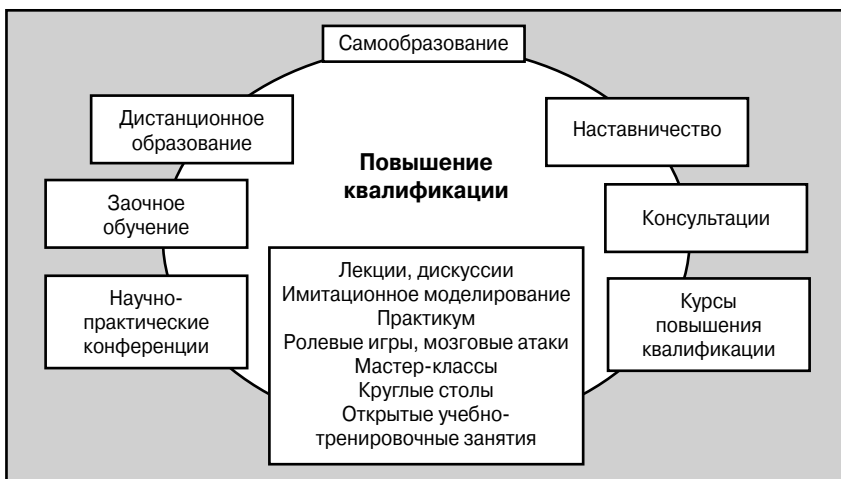


Рис. 2. Организационные формы повышения квалификации специалистов

Координационная функция предполагает связь с научно-методическими организациями, учреждениями, подразделениями, планирование методической работы спортивной школы.

Учебно-методическая деятельность

Учебно-методическая деятельность осуществляет:

- информационную функцию;
- аналитическую функцию.

Информационная функция посредством педагогического контроля направлена на информационное обеспечение управления учебно-тренировочным процессом (см. главу 4 «Педагогический контроль в спортивной школе»).

Она обеспечивает:

- изучение фактического состояния эффективности реализуемых учебно-тренировочных программ;
- регистрацию и анализ содержания и параметров тренировочных нагрузок на отдельных этапах тренировки и в многолетнем цикле подготовки;
- контроль динамики результатов педагогического прогноза способностей и отбора спортсменов;
- контроль адекватности применения средств и методов тренировки.

Информационная функция также направлена на формирование и развитие связей с внешней средой: педагогическими, методическими и научными структурами.

Аналитическая функция направлена на формирование:

- адекватных обстоятельствам решений в соответствии с результатами педагогического контроля;
- диагностических прогнозов;
- интенсификации процесса принятия профессиональных решений с помощью информационно-коммуникативных средств;
- выбора и разработки профессионально значимой информации.

Это решения педагогических консилиумов, педагогическая диагностика, педагогическое заключение.

Аналитическая функция также предполагает выявление и создание «банка данных» актуального педагогического и управленческого опыта, его обобщение и пропаганду, направленность на повышение профессионального уровня тренерско-преподавательского и административно-управленческого состава методической служ-

бы и выработку регулирующих механизмов по переводу образовательного учреждения в новое качественное состояние на основе анализа его возможностей.

Научно-методическая деятельность

В практике работы детско-юношеской спортивной школы возможно выделение двух функций научно-методической деятельности: прогностической и проектировочной.

Прогностическая функция направлена на выбор наиболее целесообразного и эффективного содержания деятельности спортивной школы. Базируясь на системном подходе, она обеспечивает сочетание перспективного прогнозирования и текущего планирования, объектами которого выступают:

- прогностически значимые исходные и этапные показатели при отборе перспективных юных спортсменов;
- будущие возможности – материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст учащихся; кадровая политика (перспектива);
- ожидаемые результаты, которые будут достигнуты в случае использования инновационных процессов;
- последствия конкретных управленческих решений.

Можно констатировать, что данная функция методической службы находится в стадии становления. Спортивно-педагогическая практика детско-юношеского спорта нуждается в выработке теории прогноза, включающей обоснованность самой процессуальной стороны разработки.

Проектировочная функция предполагает:

- выработку концептуальной перспективной модели деятельности детско-юношеской спортивной школы (см. главу 3 «Рекомендации к разработке программы развития спортивной школы»);
- разработку адаптированных образовательных программ и технологий их реализации;
- подготовку методических материалов, обеспечивающих образовательную деятельность;
- проведение научно-исследовательской деятельности (экспериментальную разработку инновационных технологий образовательного и воспитательного процессов (см. главу 2 «Научно-исследовательская деятельность»));

– экспериментальное обоснование наиболее продуктивных методов обучения и методов организации обучения и т.п.

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001 г. утвержден «Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР».

Учебная программа построена на принципах комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности предусматривает взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса и подготовленности: физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и врачебного контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства; обеспечение в учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической подготовленности и спортивных результатов.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных способностей спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Нормативная часть программы разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, и включает: приемные и переводные нормативы (тесты), соотношение средств ОФП, СФП, СТП, ТТП, спортивной подготовки и показатели соревновательной нагрузки. С учетом календарного плана соревнований следует повышать объем специализированных тренировочных нагрузок, соревнований и время на восстановление.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тре-

нировочных и соревновательных нагрузок и др. и состоит из следующих разделов:

- 1) объяснительная записка;
- 2) организационно-методические указания;
- 3) учебный план;
- 4) план-схема годового цикла подготовки;
- 5) педагогический и врачебный контроль;
- 6) теоретическая подготовка;
- 7) воспитательная работа и психологическая подготовка;
- 8) восстановительные средства и мероприятия;
- 9) инструкторская и судейская практика;
- 10) программный материал для практических занятий.

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Эффективность процесса подготовки предпочтительно оценивать по показателям: здоровья и физического развития, подготовленности (физической, технической, тактической, специальной, психической), достигнутым спортивным результатам, сдвигам в состоянии спортсмена; критериям, характеризующим информативность: *высокую* (биомеханическим, психологическим, эстетическим), *среднюю* (педагогическим, физиологическим, биохимическим).

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Непременным условием эффективности работы методической службы является четкое определение в каждой спортивной школе основных задач и содержательных составных элементов деятельности. Это позволит административно-управленческим и тренерско-преподавательским кадрам, специалистам методической службы спортивной школы наглядно представить специфику и объем методической работы в системном варианте, исходя

из чего осуществлять планирование деятельности методической службы и каждого работника, ее осуществляющего.

Представленная направленность и содержание методической работы спортивной школы позволили сконструировать Примерные функции руководителя методической службы спортивной школы (приложение 5).

В реальных условиях обязанности руководителей и специалистов методической работы определяются в зависимости от потребностей и возможностей спортивной школы.

Для повышения эффективности методической работы в спортивной школе должен функционировать методический кабинет.

Авторами разработаны:

– Примерное положение об учебно-методическом кабинете государственного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной направленности (приложение 6);

– Паспорт табельного оборудования методического кабинета (приложение 7).

Основными задачами методической службы в концентрированном виде являются:

– интенсификация учебно-тренировочного процесса на основе комплексного использования современных методов, организационных форм, средств, а также его оптимизация на основе личностно-ориентированных подходов;

– методическое сопровождение учебной деятельности – совершенствование планирования, педагогический контроль, педагогические наблюдения;

– методическое руководство оснащением учебно-тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, учебно-методической литературой, дидактическими средствами обучения;

– руководство повышением квалификации специалистов спортивной школы;

– укрепление связей с наукой и практикой, организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями для организации и проведения экспериментальной работы по внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий подготовки юных спортсменов;

– внедрение новых методик подготовки юных спортсменов в практику учебно-тренировочного процесса, анализ эффективности их использования, создание банка данных;

- разработка проектов организационно-нормативных документов, регулирующих и регламентирующих тренировочный и воспитательный процесс;
- формирование оптимального учебно-тренировочного плана и расписания занятий с учетом возраста, уровня подготовки и целевой направленности тренировочного процесса;
- разработка системы диагностики спортивного результата и мониторинга динамики подготовленности спортсменов;
- организация управления деятельностью психологической службы по вопросам обеспечения эффективности тренировочного и соревновательного процесса;
- внедрение в практику методической службы учреждения программно-целевого подхода в управлении образовательным процессом на основе проведения проблемно-ориентированного анализа;
- внедрение в практику деятельности программирования учебно-тренировочного процесса по конкретным специализациям, новых методик и технологий, активных методов и технических средств;
- подготовка информационных документов, учет и анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- проведение авторских и открытых учебно-тренировочных занятий;
- руководство организацией опытно-экспериментальной и научно-исследовательской работы административно-управленческих и тренерско-преподавательских категорий работников, подготовка к изданию рукописей и учебно-методических материалов.

1.2. Рекомендации по составлению годового плана методической работы спортивной школы

Спортивным школам при планировании работы на учебный год рекомендуется отдельно выделить план методической работы. Спортивная школа, руководствуясь нижеприведенными рекомендациями, в соответствии с внутренними возможностями и потребностями разрабатывает собственный план методической работы, отражая в нем следующие виды деятельности:

- организационно-методическую;
- учебно-методическую;
- научно-методическую.

Предлагаем две формы представления планирования методической работы спортивной школы: форма № 1 – модельный годовой план методической работы спортивной школы, на основе которого каждая школа может разработать собственный план, и форма № 2 – план методической работы спортивной школы по баскетболу – конкретный пример разработки такого плана.

Форма № 1

«Утверждаю»

Директор спортивной школы

И.И. Иванов

« ____ » _____ 20__ г.

ПЛАН
методической работы спортивной школы
на 20__ / 20__ учебный год

Цель: повышение качества методической работы спортивной школы.

Задачи: 1) повышение эффективности и качества проведения всех видов учебных занятий;

2) повышение педагогического мастерства тренерско-преподавательского состава;

3) совершенствование организации образовательного процесса.

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнители
I.	Организационно-методическая работа		
1.	Создание методического кабинета		
2.	Оформление документации методического кабинета		
3.	Формирование библиотеки		
4.	Материально-техническое обеспечение		
5.	Проведение методических советов		
II.	Учебно-методическая работа		
1.	Разработка методик тестирования спортсменов		
2.	Проведение тестирования. Анализ полученных данных		
3.	Планирование и проведение открытых уроков		
4.	Посещение и анализ учебно-тренировочных занятий		

Окончание табл.

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнители
5.	Повышение квалификации		
6.	Посещение и анализ соревнований		
III.	Научно-методическая работа		
1.	Изучение передового опыта		
2.	Проведение семинаров, мастер-классов		
3.	Проведение исследовательской деятельности		
4.	Разработка нового методического материала		

Руководитель методической службы _____ / _____ /

Форма № 2

«Утверждаю»

Директор ГОУ ДОСН «СДЮШОР № 1 по баскетболу»

В.П. Петров

« _____ » _____ 20 ____ г.

ПЛАН
методической работы ГОУ ДОСН «СДЮШОР № 1
по баскетболу» на 20 ____ / 20 ____ учебный год

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнители
1.	Оформление папки внутреннего пользования «Методические материалы»	Октябрь	В.Г. Соколов
2.	Формирование библиотеки учебно-методической литературы по баскетболу. Подбор журнала «Планета баскетбола»	В течение года	Л.Б. Лунин
3.	Обновление стенда методических новинок	Еже-квартально	В.Г. Соколов
4.	Разработка индивидуальных планов повышения квалификации	Сентябрь	В.Г. Соколов
5.	Формирование видеотеки: 1) кассеты и диски с играми чемпионов России, НБА; 2) учебные видеофильмы по технике и тактике игры; 3) запись игр команд ГОУ ДОСН «СДЮШОР № 1 по баскетболу»	В течение года	1) В.Г. Соколов 2) И.В. Петров 3) тренеры команд

Продолжение табл.

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнители
6.	Формирование информационных материалов о работе тренеров-преподавателей других спортивных школ (команд основных соперников) для разработки рекомендаций по ведению игры против соперников	В течение года	В.Г. Соколов
7.	Проведение методических занятий по проблемам: 1) физическая подготовка баскетболиста; 2) зонный прессинг	Один раз в месяц	В.Г. Соколов Тренеры-преподаватели
8.	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий	По спец. графику	В.Г. Соколов Старшие тренеры-преподаватели
9.	Выпуск материалов по итогам методических занятий и открытых уроков	В течение года	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
10.	Разработка материалов по тестированию групп: а) начальной подготовки; б) учебно-тренировочных групп	Февраль	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
11.	Прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
12.	Специальные наблюдения за перспективными обучающимися (физическое развитие, психомоторные способности, темпы прироста показателей специальной подготовленности)	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
13.	Посещение игр чемпионата России с последующим анализом тенденций современного баскетбола	По спец. графику	В.Г. Соколов И.В. Петров Ст. тренеры
14.	Разработка и внедрение компьютерной программы анализа соревновательной деятельности	Сентябрь	Е.Т. Семенов
15.	Консультативная помощь тренерам-преподавателям	В течение года	В.Г. Соколов И.В. Петров Тренеры высш. категории

Окончание табл.

№ п/п	Содержание мероприятия	Сроки исполн.	Ответств. исполнители
16.	Посещение научно-практических конференций, симпозиумов, семинаров с последующим анализом и сообщением на методических занятиях	В течение года	Специалисты и тренеры-преподаватели
17.	Разработка положения о конкурсах «Лучший баскетболист школы»	Ноябрь	В.Г. Соколов И.В. Петров
18.	Подведение итогов конкурса «Лучший баскетболист года»	Май	В.Г. Соколов И.В. Петров
19.	Разработка индивидуальных планов повышения квалификации	Сентябрь	В.Г. Соколов
20.	Создание школы молодого судьи	Январь	В.Г. Соколов И.В. Петров
21.	Проведение методической конференции по программам планирования и содержания учебно-тренировочной работы в летний оздоровительный период	Май	В.Г. Соколов И.В. Петров

Руководитель методической службы _____ /В.Г. Соколов/

На современном этапе развития спорта достижение высоких результатов невозможно без научного обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Тренер, работающий по принципу «делай, как я», не учитывающий в своей деятельности достижений спортивной науки, не сможет подготовить чемпионов и рекордсменов. Ученые, работающие со сборными командами, помогают тренеру учитывать малейшие нюансы физического, психологического, морально-волевого состояния спортсмена, помогают подготовить его к главным соревнованиям сезона и тем самым способствуют достижению спортсменом наивысших результатов.

Многие тренеры сами занимаются научными исследованиями. Можно привести множество примеров известных тренеров, деятелей физической культуры и спорта, которые успешно сочетают свою основную работу с научной деятельностью.

Специалисты спортивных школ должны владеть навыками научного мышления, основами организации и методики проведения научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта.

Выбор темы. Выбор темы научного исследования – важная задача. От него зависит успех работы в целом.

Критериями правильности выбора темы являются:

- актуальность темы;
- изученность темы;
- уровень теоретической и практической подготовки исследователя;
- наличие условий и средств для организации исследования;
- не слишком широкий охват вопросов, входящих в тематику исследования;
- практическая выполнимость темы.

При выборе темы исследования необходимо ознакомиться с основной литературой по изучаемой проблеме, определить степень изученности того или иного вопроса.

Для спортивной школы наибольшую значимость представляют следующие направления исследований: методика воспитания физических качеств в возрастном аспекте, система построения многолетней подготовки юных спортсменов, нормирование и структура тренировочных воздействий, система отбора юных спортсменов, методика комплексного контроля подготовленности учащихся спортивных школ и ряд других.

Также представляет интерес проблема управления спортивной школой в современных условиях, различные аспекты деятельности руководителей и организаторов методической работы в спортивной школе.

Научное исследование – это управляемый процесс, направленный на получение новых знаний. Управление процессом научного исследования осуществляется как принятие и исполнение решений.

Началу исследования предшествует его тщательное планирование. Организация научного исследования начинается с составления плана, в плане указываются сроки начала и окончания этапов разработки темы с перечислением выполняемых заданий.

Обычно намечаются следующие этапы:

– *сбор и изучение литературных источников* (выявление литературных источников по библиографическим указателям, составление картотеки литературы, чтение источников);

– *определение объекта и предмета исследования.*

Объектом исследования является учебно-тренировочный, воспитательный, учебный, организационный процесс, т.е. то, что исследуется. **Предметом исследования** является прогнозирование, развитие и совершенствование учебно-воспитательного процесса, т.е. то, что в этом объекте получает научное объяснение, качество учебно-тренировочного процесса. Именно предмет исследования определяет тему исследования.

– *формулировка цели, задач и рабочей гипотезы исследования.*

Цель исследования – конечный результат, который исследователь намерен получить после завершения работы. *Цель* формулируется кратко, точно, выражая тот результат, к которому стремится исследователь. Определив цель, можно сформулировать *задачи*, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. **Задачи** исследования – круг проблем, которые необходимо проанализировать, чтобы ответить на главный целевой вопрос исследования. **Гипотеза исследования** – это предварительное предположение о возможных результатах исследования. Гипоте-

за – это логический стержень, вокруг которого концентрируются выявленные факты. В ходе исследований гипотеза может быть подтверждена, подвергнута коррекции или отвергнута как не оправдавшая себя;

– *этап исследований*: выбор методов исследований, овладение методикой исследований, постановка предварительного и основного экспериментов, обработка экспериментальных данных, обобщение результатов исследований;

– *этап завершения и оформления исследования* – описание результатов исследования, формулирование выводов и практических рекомендаций, оформление результатов исследования (в виде методической разработки, статьи, диссертации, учебного пособия и т.д.). Внедрение результатов исследования в практику (в форме методических рекомендаций).

Достижение желаемых результатов спортивной тренировки невозможно без ее научно-методического обеспечения, что предполагает овладение современными методами научных исследований.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, наибольшее распространение получили следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) анализ документальных и архивных материалов;
- 3) метод опроса – беседа, интервью и анкетирование;
- 4) педагогическое наблюдение. Хронометрирование (частный случай педагогического наблюдения);
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена;
- 7) методы исследования физического развития;
- 8) математико-статистические методы.

Выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы. Во всех случаях избранная методика исследования должна соответствовать главному требованию – обеспечить получение объективного и достоверного научного материала.

Для большинства педагогических исследований в области спорта характерно комплексное использование методов, один из которых играет ведущую роль.

Любому исследованию должно предшествовать **изучение и анализ литературных источников**. При подготовке к исследованию чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознако-

миться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Анализ литературы поможет исследователю грамотно спланировать последующую работу. Первое и ведущее условие в исследовательской работе – освоение научной литературы, осмысление и обработка официальной документации по теме исследования. Ценная информация содержится также в официальных документах. Это постановления и решения директивных органов, нормативные документы, программы тренировок, правила и протоколы соревнований, дневники спортсменов, данные медицинских осмотров, статистические сводки и т.д.

Ценные сведения могут быть получены в ходе изучения текущих и архивных документов планирования и отчетности спортивной работы, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных обществ; планов подготовки спортивных команд, данных врачебных обследований и пр.

Большую роль играет сбор и систематизация спортивных результатов и показателей. С этой целью изучаются протоколы соревнований, материалы официальных сборников, применяется обработка дневников спортсменов и т.д. Многие стороны физического воспитания находят свое отражение в различных документах, таких как учебные планы, программы, врачебно-физкультурные карты.

Анализ дневников тренеров и спортсменов дает возможность выявить направление тренировочного процесса, методы тренировочной работы, основные средства и систему их применения, объем и интенсивность применяемых нагрузок, спортивно-технические показатели, количество соревнований, субъективную оценку спортсменом эффективности учебно-тренировочного процесса, его самочувствие и пр.

Результаты соревнований являются итогом многолетней тренировочной работы и могут быть ценным объектом исследования.

Изучение архивных документов позволит избежать ошибок, не исследовать уже изученное, не «открывать давно открытое».

Исследовательская работа – это прежде всего обобщение уже имеющейся информации. Без освоения обширной научной информации невозможно проведение исследований. Объем ежегодно издаваемой научной информации по физической культуре и спорту достаточно обширен, и задача любого исследователя в начале своих научных изысканий познакомиться с уже накопленным опытом по данной проблеме. Необходимо отметить, что изучение

литературных источников настраивает исследователя на экспериментальную работу.

В исследованиях, проводимых в области физической культуры и спорта, используются методы, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, которые в широком смысле можно именовать **опросом**. При правильном их проведении они позволяют выявлять индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, вкусы, отношение к жизненным фактам и явлениям, другим людям, себе.

Основное предназначение опросов – получение информации о мнениях людей, их мотивах и оценках явлений. Значимость опросов возрастает, если об исследуемом явлении нет достаточной документальной информации, если оно не доступно непосредственному наблюдению или не поддается эксперименту. В таких ситуациях опрос может стать главным методом сбора информации, но обязательно дополняемым другими исследовательскими методиками.

Опрос – это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом). Главное достоинство опроса – широта охвата, так как можно опросить максимальное количество людей в минимальные сроки.

Сущность этих методов заключается в том, что исследователь (интервьюер, анкетер) задает испытуемому (респонденту) заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает устно (в случае беседы) или письменно (при применении анкетного метода). Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во-вторых, возрастом, интеллектуальным уровнем и социально-демографическим статусом респондента.

Проведению опроса должна предшествовать разработка исследовательской программы. Каждый опрос предполагает упорядоченный набор вопросов (опросный лист), служащий достижению цели исследования, решению его задач, доказательству или опровержению гипотезы. Формулировки вопросов должны тщательно продумываться.

Важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры и спорта занимает **педагогическое наблюдение**. **Педагогическое наблюдение** – это организованный ана-

лиз и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса, таких как:

- содержание учебно-тренировочного процесса;
- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания, их место в занятиях;
- методы обучения и воспитания;
- поведение занимающихся и преподавателя, тренера;
- характер и величина тренировочных нагрузок;
- технико-тактические действия и т.п.

Педагогический анализ и оценка учебно-тренировочного процесса – ведущая сторона деятельности исследователя.

Содержание педагогического наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

К **достоинствам** метода наблюдений относятся: наблюдение реального педагогического процесса; события фиксируются в момент их протекания; наблюдатель получает фактические сведения о событиях, а не мнение других лиц (как, например, при анкетировании); наблюдатель независим от мнений испытуемых.

Недостатками являются: элементы субъективизма у наблюдателя; недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мыслительной деятельности, эмоций); ограниченность объема наблюдений для одного исследователя; пассивность исследователя.

Учитывая это, педагогическое наблюдение в процессе научно-исследовательской деятельности спортивной школы следует применять тогда, когда требуется: провести «разведку» для уточнения гипотезы и методики исследования; получить сведения о педагогическом процессе в «чистом» виде, без внесения в него каких-либо элементов; дать педагогическую оценку фактам, полученным с помощью других методов; собрать первичную информацию, не требующую большой выборки; проверить эффективность педагогических рекомендаций, разработанных на основе других методов.

Хронометрирование – это составная часть педагогических наблюдений, в некоторых случаях используемая как самостоятельный метод. Основное содержание хронометрирования – определе-

ние времени, затраченного на выполнение каких-либо действий. В сфере физической культуры и спорта хронометрирование – это метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов занятий физической культурой и спортом для определения общей и моторной (двигательной) плотности.

Общая плотность занятия – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение педагогически оправданных действий, к общему времени урока, выраженное в процентах.

Моторная плотность занятия – это отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение упражнений (двигательных действий), к общему времени урока, выраженное в процентах.

С этой целью фиксируются затраты времени:

- на выполнение физических упражнений;
- выслушивание объяснений и наблюдение за показом упражнений;
- необходимый отдых в процессе занятия;
- ожидание в очереди;
- действия по организации занятий, необходимые для рационального построения урока (установка и уборка инвентаря и оборудования, страховка, перестроения, подготовка к игре и т.д.);
- простои – потери времени, которые выражаются в бездеятельности занимающихся, обусловленной организационно-методическими недостатками построения занятия или неконтролируемыми причинами (опоздание к началу урока, приведение в порядок неисправного оборудования, поиски инвентаря, недисциплинированность занимающихся и т.д.).

Моторная и общая плотность вычисляются по следующим формулам:

$$\text{МП} = \frac{T_{\text{фу}}}{T_{\text{общ}}} \times 100\%, \quad \text{ОП} = \frac{T_{\text{ад}}}{T_{\text{общ}}} \times 100\%,$$

где МП – моторная плотность; ОП – общая плотность; $T_{\text{фу}}$ – время выполнения физических упражнений; $T_{\text{ад}}$ – время активной деятельности; $T_{\text{общ}}$ – общая продолжительность занятия или его части.

Время проведения всего урока принимается за 100%.

Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью одного занимающегося, типичного для данного коллектива занимающихся. Результаты хронометрирования записываются в специальном протоколе.

Обработка результатов производится в следующем порядке:

- 1) рассчитывается время по видам деятельности;
- 2) вычисляется время общей продолжительности занятия и отдельных его частей;
- 3) вычисляется плотность занятия в целом и отдельных его частей.

Известно, что те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. **Педагогический эксперимент** как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. **Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Педагогический эксперимент в спорте проводится для того, чтобы выявить эффективность тех или иных методов, приемов, форм воспитания, обучения и тренировки, проверить ценность средств и материалов, служащих педагогическим задачам. При разработке проблем спорта педагогический эксперимент используется для решения вопросов, связанных с отысканием новых, более эффективных средств, методов, организационных форм тренировки, а также частных вопросов методики обучения и воспитания. От педагогического наблюдения эксперимент отличается тем, что дает возможность изучать явления в более разнообразных условиях. Кроме того, в процессе эксперимента одно и то же явление можно проверить несколько раз в той или несколько иной обстановке и, наконец, посредством эксперимента можно более точно изучить предмет, расчленив его на отдельные части и выделить среди них те, которые представляют наибольший интерес для исследователя.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность. Обязательное условие педагогического эксперимента – соответствие его содержания общим принципам педагогики и воспитания. Нельзя в процессе эксперимента использовать средства и методы, противоречащие гуманным принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые умения и навыки, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться, поэтому одним из мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-либо усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Намеренная организация условий изучаемого явления предусматривает его систематическое изменение на протяжении достаточно длительного периода времени с одновременным установлением связей изучаемого фактора с другими явлениями. Только в этом случае можно вскрыть природу изучаемого явления, причины, обуславливающие его необходимость, установить способы управления им.

Поскольку педагогический эксперимент в физической культуре и спорте включает в себя проведение учебных занятий, а также регистрацию их эффективности, он строится по определенной схеме (рис. 3).

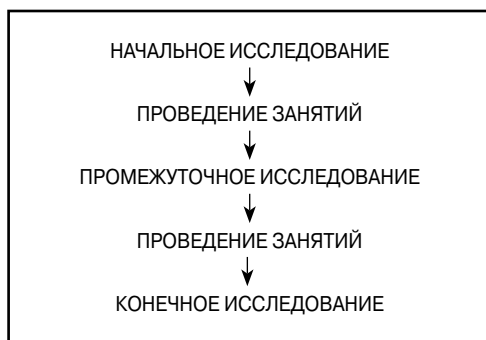


Рис. 3. Схема проведения педагогического эксперимента

Самыми распространенными в спорте и доступными для начинающих исследователей являются сравнительные параллельные эксперименты.

Параллельные эксперименты строятся по схеме, которая предусматривает организацию двух или более максимально одинаковых парных групп. В одной группе применяется экспериментальный метод организации учебно-воспитательного процесса (экспериментальная группа), в другой – контрольный метод (контрольная группа). Учебные занятия и обследования проводятся одновременно в обеих группах, т.е. параллельно.

Сравниваемые группы требуют выполнения определенных условий идентичности:

- они должны иметь полное равенство начальных данных (состав примерно одинаковый по количеству, подготовке, разряду, возрасту и т.п.);
- иметь равенство условий работы (использование одинакового инвентаря, типовых залов, одна и та же смена и т.д.);
- быть независимыми от личности преподавателя (тренера).

При этом занятия в контрольной и экспериментальной группах может проводить как один и тот же преподаватель, так и разные.

При таком построении эксперимента появляется убежденность в том, что все спонтанные, неуправляемые факторы будут оказывать примерно одинаковое воздействие на исследуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Различия же в конечном результате окажутся следствием действия именно экспериментального фактора. Уравнивание характеристик исследуемых лиц по возрасту, полу, физической подготовленности и другим признакам называется **типологическим отбором**.

Самая общая характеристика сравниваемых исследуемых – пол, возраст, уровень физической подготовленности, спортивная специализация – обуславливается направленностью научной работы, ее конкретными задачами.

Наиболее простым и доступным педагогическим экспериментом является *прямой* эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов.

Проведение экспериментальной части исследований в физической культуре и спорте осуществляется в несколько этапов:

1. На начальном этапе решается вопрос о необходимости проведения экспериментальной части исследования.
2. Разрабатывается научная гипотеза, которая будет положена в основу эксперимента. Гипотеза базируется на определенных на-

учных данных, подкрепляется теоретическими доводами и умозаключениями. При организации конкретного эксперимента параллельно с общей гипотезой могут выдвигаться и частные (рабочие) гипотезы, непосредственно связанные с общей гипотезой.

3. Выбираются конкретные виды эксперимента. В зависимости от цели и конкретной задачи исследования, этапа работы над проблемой, средств, используемых для проведения эксперимента, и т.п. решается вопрос о видах и типах эксперимента.

4. Выбор и оценка общих условий проведения эксперимента, таких как контингент испытуемых, преподаватели и тренеры, которые будут принимать участие в эксперименте, место и средства для проведения экспериментальных исследований.

5. Отбор испытуемых для комплектования экспериментальных и контрольных групп. Эти группы должны быть максимально идентичны по своим характеристикам, поскольку это играет важную роль для оценки результатов педагогического эксперимента. Только в этом случае можно утверждать, что эффективность учебно-тренировочного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике.

6. В зависимости от общих целей и частных задач эксперимента решается вопрос о том, какие экспериментальные данные исследователь должен получить в итоге, поэтому объектом наблюдения по ходу учебно-тренировочного, учебно-воспитательного процесса всегда являются занимающиеся и тренер (преподаватель). В ходе эксперимента используются частные методы и методики для сбора необходимых данных, а по завершении эксперимента либо его части – методы, проверяющие результаты учебно-тренировочного процесса: контрольные испытания, анкетирование, беседы и т.п.

7. При составлении программы эксперимента в ней необходимо указать содержание и последовательность всех действий (что, где, когда и как будет проводиться, наблюдаться, проверяться, сопоставляться и измеряться; какой будет установлен порядок измерения показателей, их регистрации; какие при этом будут применяться техника, инструментарий и другие средства; кто будет выполнять работу и какую).

Таким образом, планирование эксперимента – многоступенчатый процесс, включающий в себя: определение целей и задач эксперимента, обоснование его необходимости, формулировку научной гипотезы, выбор типа эксперимента, выбор и оценку общих условий проведения эксперимента, оценку и выбор уравниваемых

данных, их показателей в методике сбора этих данных, составление общей программы эксперимента, программ ведения занятий в экспериментальных и контрольных группах, программ ведения наблюдений.

Важным элементом системы физического воспитания является контроль, одна из форм которого – тестирование уровня физической подготовленности занимающихся. **Тестирование** – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи. **Тест** – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся. **Моторные тесты** – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. **Тестовая батарея** – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Подробнее вопросы тестирования будут рассмотрены в главе 4 «Педагогический контроль в спортивной школе».

Методы исследования физического развития. В процессе исследования физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, производится:

- оценка воздействия систематических занятий на уровень физического развития;
- отбор детей, подростков, юношей и девушек для занятий различными видами спорта с учетом особенностей их физического развития;
- контроль за формированием определенных особенностей физического развития на пути от новичка до высококвалифицированного спортсмена с целью определения необходимой индивидуализации подготовки.

Основными методами исследования физического развития являются наружный осмотр (**соматоскопия**) и измерение морфологических и функциональных показателей (**антропометрия**).

При **соматоскопии** определяются тип телосложения, пропорции тела и конституциональный тип.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные соматоскопии, дают возможность точнее определить уровень физического развития обследуемого. Повторные антропометри-

ческие измерения позволяют следить за динамикой физического развития и учитывать его изменения в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Антропометрический метод является основным методом изучения особенностей телосложения человека. Он предусматривает определение продольных, глубинных, поперечных, обхватных размеров тела, веса тела, толщину кожно-жировых складок.

Под **телосложением** понимают размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной ткани. Тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки. Пропорции тела определяются соотношением размеров туловища, конечностей и их сегментов.

Организация условий исследования предусматривает создание обстановки, соответствующей задачам исследования. Особенно важно создать совершенно одинаковые условия при повторных сравнительных экспериментах. Например, недопустимо проводить начальное испытание двигательных качеств на открытом воздухе, а конечное – в помещении. Существенную роль в успехе исследования играет своевременная и тщательная подготовка необходимого оборудования, инвентаря и аппаратуры. Любая непредусмотренная мелочь может не только нарушить ход эксперимента, но и просто сорвать его. При использовании динамометров, спидографов, секундомеров и других приборов, имеющих тарифировку, нужно периодически проверять правильность их показаний. Применяя динамометры, лучше сохранить их в неприкосновенности до повторных исследований. Этим достигается большая «чистота» измерений, так как исключается возможное влияние на результаты повторных исследований каких-либо изменений в самих динамометрах, так как известно, что многократное их использование часто приводит к искажениям показаний. Пользуясь приборами, работающими на постоянном или переменном токе, следует при каждом исследовании проверять напряжение в сети.

С целью обработки научных материалов применяются методы логической систематизации, такие как группировка, классификация, а также **методы математической статистики**.

Математическая статистика используется с целью количественного анализа педагогических явлений.

Использование математической статистики в педагогических исследованиях не самоцель, а одно из эффективных средств по-

знания объективных законов обучения и воспитания, поэтому оно будет оправдано и действительно только тогда, когда будет опираться на умелый и разносторонний качественный анализ, когда математические формулы будут представлять собой совершенно конкретное выражение качественных особенностей педагогических явлений.

Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. Выполнение элементарных статистических процедур, таких как вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, вероятных ошибок, коэффициентов вариации и т.д., входит в обязательную обработку количественных данных.

В большинстве случаев в исследованиях могут решаться задачи выявления эффективности методики обучения и тренировки. Эти задачи обычно решаются путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп. Исследователю необходимо ответить на вопрос: оказалась ли эффективной применяемая методика? С этой целью рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. Наиболее часто бывает необходимо иметь какие-то критерии, по которым можно судить о достоверности различий в полученных количественных данных. В педагогических исследованиях различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости.

Одним из разновидностей статистического метода является метод **экспертных оценок**. С его помощью дают оценку исследуемому явлению в виде обобщенного мнения экспертов. Экспертной называется оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов. Под экспертизой понимается процедура, при которой одна группа лиц выясняет суждения по тому или иному вопросу другой группы лиц, называемых экспертами, в целях выработки и принятия по этому вопросу соответствующего решения.

К мнению специалистов обращаются всякий раз, когда осуществить измерения более точными методами невозможно или очень трудно. Однако субъективная оценка во многом зависит от индивидуальных особенностей эксперта: квалификации, эрудиции, опыта, личных вкусов и т.д., поэтому индивидуальные мне-

ния рассматриваются как случайные величины и обрабатываются статистическими методами. Таким образом, современная экспертиза – это система организационных, логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации и анализ ее с целью выработки оптимальных решений.

Способы проведения экспертизы разнообразны. Самый простой из них называют методом предпочтения, или ранжирования. Пользуясь этим методом, эксперты расставляют оцениваемые объекты по рангам в порядке ухудшения их качества. Место, занятое каждым объектом, определяется числом баллов: чем больше (меньше) сумма баллов, тем выше занятое место.

Характерные примеры экспертизы: судейство в гимнастике, прыжках в воду, синхронном плавании, конкурс на лучшую научную работу и т.п.

Результаты исследования необходимо по возможности обрабатывать сразу же после его завершения, поскольку можно вспомнить нюансы, не зафиксированные по каким-либо причинам, однако представляющие интерес для понимания сущности проделанной работы. Полученные во время исследований данные необходимо привести в определенную систему, подвергнуть тщательному всестороннему анализу и сделать соответствующие выводы. Одной из труднейших задач при проведении эксперимента является подведение его итогов. Анализируя результаты исследования, нужно выявить определенные закономерности, отбросив случайные факты. Если при обработке выяснится, что результатов недостаточно или они противоречивы и не дают основания сделать окончательные выводы, тогда исследование нужно продолжить, внося в него требуемые коррективы и дополнения.

Исследования в области физической культуры и спорта связаны прежде всего с изучением учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса. О преимуществах и недостатках изучаемых средств, методов и т.д. свидетельствует педагогический эффект в виде того или иного уровня развития двигательных умений и навыков, достигнутых спортивных результатов. При всем различии изучаемых объектов способ выявления положительных и отрицательных сторон учебно-тренировочного, воспитательного процесса в принципе одинаков. Для суждения об эффективности педагогического процесса необходимо выявить его результативность. Кроме того, для более полной характеристики результатив-

ности обучения и воспитания необходимо использовать результаты медико-биологических исследований.

Как известно, педагогический эффект характеризуется качественными и количественными показателями.

Объективные законы физического воспитания можно вскрыть, одновременно применяя количественный и качественный анализ изучаемых процессов.

Результаты обработки собранных данных в конечном счете могут или подтвердить выдвинутую исследователем гипотезу, или опровергнуть ее или оказаться нейтральными. Три перечисленных исхода научного предположения не являются неизменными, безусловными во всех случаях. Если, например, в данном эксперименте подтвердилось предположение о большей эффективности какого-то метода в группе детей, то это никак не означает достоверности данного факта для группы взрослых.

Анализируя и систематизируя материалы, исследователь выявляет главные, определяющие признаки и связи изучаемых явлений и отвлекается от несущественных, частных, случайных связей. Так, например, изучая эффективность какого-либо средства спортивной тренировки, исследователь анализирует все собранные факты о его применении и влиянии на спортсмена, отсеивает то, что обнаруживается не во всех случаях, и берет то главное, общее, что характерно для всех случаев. Это и есть путь раскрытия сущности данного средства тренировки, путь обнаружения закономерных связей между тренировочным средством и результатами его применения.

Особое внимание должно быть уделено тому, чтобы все выводы и заключения исследователя основывались на достаточно объективных и достоверных данных. Там, где это возможно, полученные данные должны быть сопоставлены с данными предыдущих аналогичных исследований, с установленными стандартными или применяемыми в практике рекомендациями. Заключение, вытекающие из данных, полученных в процессе педагогических исследований, должны быть логичными по форме изложения, придающими бóльшую ясность собранным данным и делающими их более доступными для истолкования.

Важную роль в обработке научных материалов играют графические методы – графики, диаграммы, позволяющие наглядно представить вычисленные количественные соотношения и зависимости.

Графическое изображение полученных расчетных материалов – один из способов анализа. Трудоемкие операции построения сложных графиков облегчаются благодаря внедрению современных компьютерных технологий.

Существуют многочисленные разновидности графических методов: линейные и круговые графики, диаграммы и т.д. Так, например, представление о проделанной тренировочной работе спортсмена за год можно составить с помощью графика: по горизонтали откладываются недели, месяцы и годы; по вертикали – уровень тренировочных нагрузок, выраженный в определенных единицах измерений. Так наглядно может быть представлена динамика тренировочных нагрузок на протяжении всего года или в его отдельные периоды. На этом же графике может быть отражена интенсивность тренировочных нагрузок. Графическим способом можно выразить и другие цифровые данные. Большинство полученных данных обычно выражают в процентах, что особенно характерно при использовании анкетного опроса.

Обработка и демонстрация данных может производиться также с помощью таблиц, которые предназначены для методического расположения данных путем группировки их в столбцы и ряды в соответствии с одной или несколькими системами классификации объектов исследования.

Важнейшими критериями научно-исследовательской деятельности являются теоретическая и практическая значимость работы. Значение методической деятельности можно оценить по такому критерию, как значимость, польза тех учебных пособий, методических рекомендаций, изданий, которые помогают практическим работникам в области физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе. Критерием оценки обществом результатов научно-исследовательской и методической деятельности является внедрение в практику, т.е. признание полезности и значимости работы в различных сферах физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Существует несколько форм внедрения результатов научно-исследовательской и методической деятельности, в том числе:

- публикации. Это могут быть научные издания, учебные издания, официальные документы. Имеет значение вид публикации, уровень издания, тираж;
- акты внедрения. Свидетельством эффективности применения результатов исследования в практике физической культуры

и спорта служит «Акт внедрения», который выдается в результате апробации результатов научно-исследовательской работы в соответствующей организации (например, разработанных критериев отбора в каком-либо виде спорта). В этом документе должно быть четко обозначено, какой положительный эффект получен в результате внедрения;

- гранты на разработку проблем по тематике НИР, темы на договорных условиях, международное признание;
- выступления на научных форумах, конференциях и т.д. Учитывается уровень выступления с докладами, разработками, предложениями – вузовский, региональный, национальный, международный;
- результаты участия в смотрах, конкурсах, олимпиадах и т.п. Учитывается масштаб, уровень мероприятия и результат. На таких мероприятиях оцениваются публикации различного характера, доклады, рационализаторские предложения и т.п.

В настоящее время к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки спортивного резерва относятся:

- методика воспитания физических качеств в возрастном аспекте;
- система построения многолетней подготовки юных спортсменов;
- нормирование и структура тренировочных нагрузок;
- система отбора юных спортсменов;
- методы комплексного контроля подготовленности учащихся спортивных школ;
- организационно-методические основы юношеского спорта.

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, что требует расширения объема исследований по воспитательной работе в спортивных школах. В этом направлении предстоит многое сделать для определения эффективной методики воспитания юного спортсмена, большей ее конкретизации применительно к различным возрастным контингентам. По-прежнему сохраняют свою значимость поиски, связанные с разработкой критериев оценки пригодности юных спортсменов к тем или иным видам спорта.

Современная спортивно-методологическая мысль пришла к устойчивому пониманию приоритетной важности индивидуального подхода в построении тренировочного процесса. Становится оче-

видной необходимостью осуществления дополнительных прикладных разработок, которые бы показали целесообразные способы индивидуализации тренировки занимающихся теми или иными видами спорта на разных этапах спортивной подготовки.

До настоящего времени не получили своего надлежащего освещения многие общие и частные вопросы системы подготовки спортивного резерва, такие как:

- спортивная ориентация и отбор;
- критерии комплексной оценки состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, нервно-психического развития, биологического возраста, генетической предрасположенности;
- физические нагрузки (*характер, объем, интенсивность*) в соответствии с полом, возрастом, уровнем здоровья, физического развития и подготовленности, адекватных физиологическим возможностям учащихся;
- критерии оценки процесса подготовки и др.

Восполнить этот пробел могут тренеры, занимающиеся научно-исследовательской деятельностью.

Настоящая глава разработана на основе материалов диссертационной работы А.В. Мищукова (2006).

Рассчитанная на системное преобразование спортивной школы, программа развития призвана в первую очередь определить:

А. Исходное (достигнутое) состояние спортивной школы как системы.

Б. Образ желаемого состояния (модель новой школы).

В. Необходимый и достаточный алгоритм действий перехода в планируемое состояние.

Сначала необходимо определить требования к программе как к документу, ее выходные характеристики.

Ориентация на представленный в табл. 1 набор требуемых свойств поможет разработчикам программ развития спортивных школ.

Таблица 1

**Требования к программе развития спортивной школы
и пути обеспечения их выполнения**

№ п/п	Требования	Обеспечение
1.	Актуальность программы, ключевые проблемы	Проблемно-ориентированный анализ состояния деятельности
2.	Прогностичность программы	Прогнозирование внешнего и внутреннего потенциала
3.	Нацеленность программы на максимально возможный реальный результат	Выбор рационального и экономичного варианта
4.	Реалистичность и реализуемость программы	Анализ всех возможных ресурсов, нацеленность на реальную реализуемость
5.	Полнота и целостность программы	Системное управление и его составные структуры
6.	Стратегичность программы	Выработка стратегии развития, от концептуально общего к реально конкретному

№ п/п	Требования	Обеспечение
7.	Контролируемость программы	Точность и операциональность целей, задач, ориентиров
8.	Гибкость программы	Введение в программу промежуточных и контрольных ориентиров для ее экспресс-коррекции
9.	Привлекательность программы	Амбициозность, перспективность, участие значимых людей, стимулирование участников процесса развития спортивной школы
10.	Индивидуальность программы, соответствие специфике спортивной школы	Нацеленность на решение локальных проблем при учете специфических особенностей спортивной школы
11.	Информативность программы	Полнота структуры и содержательность описания
12.	Логичность построения	Логичность структуры, связки, выделения, корректность терминологии
13.	Культура оформления	Наличие оглавления, внешний вид

Разработку программы развития спортивной школы условно можно разделить на **три этапа**.

1-й этап. Подготовительный

1. Принятие решения о необходимости и сроках подготовки программы

2. Назначение лиц, ответственных за разработку программы, планирование работы, система стимулирования и контроля

3. Организация рабочих групп по разработке программы

2-й этап. Основной (разработка программы как документа)

4. Анализ состояния и прогноз ресурсного обеспечения

5. Проблемный анализ состояния деятельности спортивной школы и ключевые проблемы

6. Концепция (концептуальный проект) нового состояния спортивной школы

7. Конкретизация этапов и решаемых на них основных задач, внедрение инновационных процессов

8. План действия каждого прогнозируемого этапа

9. Сборка и первичное редактирование текста программы

3-й этап. Экспертиза, подведение итогов и согласование программы

10. Оценка и первичная коррекция программы
11. Независимая внешняя рецензия
12. Корректировка программы по результатам заключения внешних экспертов
13. Принятие и утверждение программы развития внутришкольным коллективом
14. Передача программы развития на согласование и официальную экспертизу

Концепция развития спортивной школы должна представлять структурированную совокупность идей, описывающих и обобщающих инновационную модель спортивной школы.

Концепция должна включать:

- 1) изложение базовых ценностей коллектива спортивной школы;
- 2) цель, миссию, предназначение спортивной школы;
- 3) модель подготовленности выпускника;
- 4) принципы жизнедеятельности новой спортивной школы;
- 5) обоснование индивидуальности модели функционирования спортивной школы;
- 6) концепцию образовательной системы:
 - концепцию контингента обучающихся (кол-во чел., кол-во групп, набор, отбор и т.п.);
 - концепцию структуры образовательного процесса;
 - концепцию взаимодействия образовательных подсистем;
 - концепцию образовательной среды;
 - концепцию задач, содержания, организации, технологии обучения;
 - концепцию обеспечения спортивной школы необходимыми финансовыми ресурсами посредством внебюджетной и предпринимательской деятельности;
 - концепцию системы управления – принципы, ориентация, функции, содержание, технология, организация управления.

Содержание концепции развития спортивной школы предполагает совершенствование качества образования. Под качеством образования понимается соответствие цели и результата.

Из этого следует, что необходимо обозначать в идентичных единицах:

- 1 – **цель**, поставленную перед образовательным учреждением;

2 – **результат**, достигнутый этим образовательным учреждением.

Вышесказанное необходимо учитывать при разработке программы концептуального управления качеством образования, в которой должна быть отражена следующая последовательность действий:

- 1) формирование цели;
- 2) конкретизация цели;
- 3) создание педагогической системы контроля;
- 4) создание медико-биологической и психологической систем контроля;
- 5) создание системы педагогического мониторинга;
- 6) характеристика исходного уровня состояния спортсменов;
- 7) разработка перспективного прогноза:
 - педагогическая траектория;
 - психологическая и медико-биологическая траектории;
- 8) формирование цели и содержания индивидуальной подготовки;
- 9) анализ результатов учебно-тренировочного процесса;
- 10) корректировка целеполагания деятельности образовательного процесса.

Таким образом конструируется технология по педагогическим, медико-биологическим и психологическим составляющим на каждом уровне подготовки юных спортсменов.

Примерная структура программы

1. Титульный лист
2. Краткая аннотация программы
3. Информационная справка о спортивной школе
4. Концептуальный проект
5. Приложения

Основными разделами в структуре программы являются:

Аналитико-прогностическое обоснование

Данные об анализе состояния и тенденциях изменения системы спортивной школы, достигнутых результатах, сильных сторонах, конкурентных преимуществах. Результаты проблемно-ориентированного анализа деятельности спортивной школы.

Совокупность приоритетных проблем

Концепция прогностического состояния спортивной школы. Стратегия и тактика перевода спортивной школы в желаемое состояние.

Для успешного управления процессом подготовки юных спортсменов тренеру-преподавателю необходимо располагать объективной информацией о здоровье и психофизическом состоянии каждого занимающегося, а также о влиянии физических нагрузок и вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма. В этой связи специалисты спортивной школы должны осуществлять педагогический контроль учебно-тренировочного процесса, уметь оперативно оценивать уровень технико-тактического мастерства и динамику физической подготовленности, контролировать состояние тренированности спортсменов.

По современным представлениям, спортивная тренировка является педагогическим процессом управления состоянием юного спортсмена, а стержневым, основным путем к реализации управления является педагогический контроль.

Специалисты детско-юношеского спорта (В.П. Филин, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр и др.) считают, что под педагогическим контролем следует понимать систему получения объективной информации об адекватности и эффективности целостного образовательного процесса спортивной школы.

Эта информация может быть использована в следующих целях:

- контроль деятельности спортивной школы;
- системный контроль деятельности тренеров-преподавателей спортивной школы;
- выработка новых управленческих решений;
- информационное обеспечение управления учебно-тренировочным и соревновательным процессом.

Основным условием гибкого и эффективного управления учебно-тренировочным процессом является динамический анализ всех его компонентов. Этот анализ имеет свою специфику в зависимости от этапа обучения. В настоящей главе дается уточнение понятия, содержания, направленности и организации педагогического контроля в структуре деятельности современной спортивной школы.

В практике работы спортивных школ должны использоваться следующие методы контроля:

- анализ и обобщение учетной и отчетной документации;
- педагогические наблюдения, связанные с регистрацией отдельных характеристик учебно-тренировочного и воспитательно-го процесса;
- фиксированный метод проверки уровня знаний, умений и навыков спортсменов.

Правильно организованный педагогический контроль в структуре деятельности спортивной школы является оптимальным механизмом информационного обеспечения управления учебно-тренировочным процессом. Педагогический контроль должен содействовать оптимизации управления по трем основным направлениям: исходное, оперативное, текущее.

Исходное управление – формирование групп начального обучения, поэтапный отбор наиболее одаренных детей для занятия определенным видом спорта (приложения 8, 9).

Оперативное управление связано с необходимостью воздействия на оперативное состояние спортсменов, и поэтому оно осуществляется в пределах одного тренировочного занятия. Оперативное управление соревновательной деятельностью проводится по результатам педагогического контроля деятельности спортсмена в ходе соревнования, а также по результатам окончания спортивного поединка.

Текущее управление заключается в таких воздействиях, где структура нагрузок соответствует колебаниям в состоянии спортсменов и запланированным показателям. Текущее управление осуществляется, как правило, в пределах этапа подготовки юных спортсменов.

4.1. Содержание педагогического контроля

Педагогический контроль в спортивной школе – это получение объективной информации о влиянии тренировочного процесса на направленность и величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме юных спортсменов, на реальные сдвиги показателей специальной подготовленности, а также изучение адекватности и эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических

мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, педагог обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемые при помощи других видов контроля.

В рамках педагогического контроля особую эффективность приобретает медико-биологический, биомеханический, психологический контроль.

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей и состояния организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки).

Биомеханический контроль включает совокупность средств, методов, алгоритмов по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Тестирование подготовленности: физической, технической, тактической, интегральной, соревновательной. Регистрация соревновательной деятельности.

Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется тестом. Тесты должны отвечать специальным требованиям, таким как стандартность, наличие системы оценок, надежность, информативность.

Надежностью теста называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях. Под **стабильностью** понимают воспроизводимость результатов испытаний при повторении их через определенное время в одинаковых условиях, а **согласованность** характеризуется независимостью результатов тестирования от личных качеств производящего или оценивающего тест.

Для повышения надежности методов и тестов комплексного контроля рекомендуются следующие практические пути:

1. Стандартизация измерительных процедур в процессе тестирования. При этом необходимы разработка и строгое соблюдение соответствующих стандартов, регламентирующих все основные методические приемы, реализуемые в данном тесте или инструментальной методике.

2. Выполнение оптимального числа попыток, при котором исключается привыкание (научение), влияние утомления, снижение внимания и одновременно обеспечиваются требования статистики.

3. Привлечение достаточного количества экспертов, повышение согласованности их мнений.

4. Применение методических приемов, направленных на формирование мотивации испытуемых спортсменов, что позволит выявить и оценить истинные возможности тестируемого.

5. Метрологически обоснованный выбор технических средств измерения, обеспечивающих заданную их точность в процессе тестирования.

Для показателей, выбираемых в качестве контрольных, обязательна проверка на информативность. **Информативность теста** – это степень точности, с какой он измеряет физическое качество спортсмена, для оценки которого используется. Информативность батареи тестов, естественно, выше, чем информативность одного теста.

Следующим общепризнанным требованием к отбираемым контрольным показателям и упражнениям является их **стандартность**, т.е. такая регламентация процедуры и условий тестирования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний.

Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными.

Выделяют следующие группы тестов:

1) стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин; или в течение одной минуты подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непределенной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние и т.п.);

2) тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, а измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (сила, проявляемая в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Выбираемые для контроля тесты должны прежде всего соответствовать критерию надежности, подчеркивается, в частности, их стабильность и согласованность.

Состав контрольных упражнений для оценки подготовленности юных спортсменов имеет четко выраженную тенденцию, позволяющую выделить его основную направленность по группам видов спорта: циклические виды спорта, скоростно-силовые, игровые и виды спорта со сложной координацией движений.

В табл. 2 представлено содержание тестирования специальной физической подготовленности спортсменов в соответствии с группами видов спорта.

Контроль степени «обученности»: этапные индивидуальные и групповые сдвиги показателей специальной подготовленности. Сравнение исходных и конечных показателей специальной подготовленности юных спортсменов, достигнутых на определенном этапе тренировки, позволяет фиксировать «сдвиг» – прирост показателей. Анализ динамики прироста показателей дает возможность делать объективные выводы о способностях спортсменов к избранному виду спорта, об эффективности учебно-тренировочного процесса, оценить профессионализм тренера-преподавателя.

Примерная схема тестирования спортсменов в зависимости от видов спорта и направленности тренировочного процесса

№ п/п	Группы видов спорта в зависимости от направленности тренировочного процесса	Преимущественное наличие психофизических качеств	Функциональные системы организма		Тестирование специальной физической подготовленности
			Главные (ведущие)	Обеспечивающие	
1.	Циклические виды спорта, развивающие преимущественно выносливость	Общая выносливость, скоростная выносливость, ОФП	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	Нервно-мышечный аппарат	15-секундный бег, бег на тредбане, велоэргометрия, степ-тест, гребной стенд и т.п.
2.	Скоростно-силовые виды спорта	Скорость, сила, скоростно-силовая выносливость	Нервно-мышечный аппарат	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	Бег на 60 м, 15-секундный бег, прыжки, метания, подъем штанги и т.п.
3.	Единоборства	Скорость, сила, ловкость, технико-тактическая подготовка	Нервно-мышечный аппарат	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, анализаторы	Броски чучела, бой с тенью, 15-секундный бег и др.
4.	Сложнокоординационные виды спорта	Психологическая устойчивость, координация движений	Нервно-мышечный аппарат	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, анализаторы	15-секундный бег, комплекс специальных упражнений, стрельба и др.
5.	Игровые виды спорта	Оперативно-игровое мышление, скоростная выносливость	Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, анализаторы	Нервно-мышечный аппарат	Бег сериями 5×30 м, или челночный бег 5×60 м, или 15-секундный бег на месте, или бег с мячом и т.п.

Оценка переносимости тренировочной нагрузки. Признаками того, что упражнение или серия физических упражнений не соответствуют функциональным возможностям организма, являются: падение результатов, нарушение координации, утомление к концу серии, значительные колебания частоты пульса с преимущественным ее нарастанием к концу серии, увеличение разницы во времени выполнения первого и второго повторения упражнения в серии.

В повседневной практике величину внутренней нагрузки можно оценивать по симптомам утомления, а также по длительности и темпу восстановления. В процессе занятия тренер может определять степень утомления с помощью внешних признаков (табл. 3).

Таблица 3

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Небольшая степень утомления	Средняя степень утомления
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Сильная (лицо)
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторная возбудимость или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

Оценка функциональной подготовленности спортсменов. С определенной степенью надежности критерием функциональной подготовленности спортсменов может являться индивидуальный результат теста задержки дыхания на вдохе по Серкину. Проба Серкина применяется для анализа системы внешнего дыхания.

1-я фаза. Определите время задержки на вдохе в положении сидя.

2-я фаза. Выполните 20 приседаний за 30 с и снова замерьте время задержки дыхания в положении сидя.

3-я фаза. Отдохните 1 мин стоя и вновь замерьте длительность задержки дыхания в положении сидя.

В связи с тем что задержка дыхания – показатель строго индивидуальный, необходимо:

1. Провести динамические наблюдения за связью индивидуального спортивного результата и показателя задержки дыхания.

2. Выявить, при какой длительности задержки дыхания спортсмен показывает наивысшие, средние и плохие спортивные результаты.

3. Определить соответствие времени задержки дыхания как показателя индивидуального спортивного результата – «отлично», «хорошо», «плохо».

Оценка функционального состояния организма. Эта оценка производится при помощи выполнения физических упражнений. Спортсмену предлагается выполнить определенную нагрузку, а затем по показателям частоты сердечных сокращений изучается реакция организма на эту нагрузку.

При тестировании необходимо выполнять следующие правила:

1. Условия выполнения упражнения должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности.

2. Условия выполнения теста должны быть стандартизированными.

3. Тестирование необходимо проводить систематически.

4. При анализе тестирования измеряется частота пульса за 10 с – сразу после финиша, через 1 мин и через 2 мин, также фиксируется результат выполнения теста. Это позволяет тренеру точно изучить индивидуальную реакцию спортсмена на нагрузку (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестирования функционального состояния спортсмена

Обследование	Частота пульса	Результат выполнения упражнения
1-е	27–20–19	2,58
2-е	26–18–17	2,55
3-е	27–16–14	2,55

Используя принципы определения функциональной подготовленности, изложенные выше, можно разработать тесты с акцентом на специфику вида спорта.

При этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в тесте следует использовать циклическую работу средней интенсивности (плавание, легкоатлетический бег, бег на тредбане, работа на велоэргометре, на гребном тренажере, серийное выполнение в определенном темпе броска манекена в борьбе, комбинаций передвижений с имитацией укола в фехтовании и т.д.);

2) интенсивность работы и условия выполнения теста должны быть стандартными;

3) продолжительность теста для спортсменов, тренирующихся на выносливость, должна быть приблизительно 2 мин, для спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, продолжительность теста следует уменьшить до 30 с;

4) ЧСС можно определять как пальпаторно, так и с использованием любых моделей пульсометра.

Регистрация учебно-тренировочной нагрузки. Регистрируются комплексные показатели нагрузки (содержание, объем, интенсивность). Полученная информация сопоставляется с планом тренировки. На основе изучения соответствия реальных и запланированных показателей посредством анализа эффективности текущего тренировочного процесса тренер может внести в него изменения и исправления, касающиеся объема, интенсивности тренировочных нагрузок, применяемых средств, методов и методических приемов.

Самоконтроль юного спортсмена предполагает систематическую самооценку состояния организма. По пятибалльной системе оценивается: сон, аппетит, желание тренироваться, качество тренировочной работы, состояние после тренировки, засыпание, утреннее настроение, настроение перед очередной тренировкой и др. Появление оценок «2» и «1» – сигнал тревоги (табл. 5).

Регистрация соревновательной деятельности. Используются в зависимости от вида спорта: специально разработанная стенография, различные съемки, изучение протоколов и т.п.

Аналитическая деятельность: анализ, заключение, диагностика.

Анализ – контроль специальной подготовленности, обученности, тренированности, функционального состояния, переносимости нагрузки, содержания учебно-тренировочных нагрузок.

Заключение – по этапу подготовки с выводами и аргументированными предложениями. В основе заключения лежит анализ учебно-тренировочного процесса и на его основе – объективная диагностика дальнейших спортивных результатов.

**Субъективные наблюдения по программе САН
(самооценка, анализ наблюдений)
(показатели в баллах)**

Фамилия И.О. Иванов И.И. **Вид спорта:** легкая атлетика
Год, месяц: май 2012 г.

Показатели Дата	Сон	Утреннее настроение	Аппетит	Желание тренироваться	Качество тренировочной работы	Состояние после тренировки	Засыпание
01.05.2012							
02.05.2012							
-/-							
31.05.2012							

Примечание. Оценка состояния в баллах («5» – очень хорошо, «4» – хорошо, «3» – средне, «2» – плохо, «1» – очень плохо).

Диагностика – выявление способностей к избранному виду спорта, прогнозирование спортивных результатов, отбор на этапах подготовки спортсменов.

4.2. Виды педагогического контроля

В учебно-тренировочной деятельности спортивной школы можно выделить следующие виды педагогического контроля, которые имеют специфические особенности, связанные с задачами образовательного процесса: предварительный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный педагогический контроль. Назначение предварительного контроля состоит в установлении исходного уровня морфофункциональных и психосоматических показателей, физической подготовленности, а также разных сторон личности начинающего спортсмена. Итоги предварительного контроля создают возможность проектирования организации и содержания

будущего учебно-тренировочного процесса. Посредством предварительного контроля тренер получает необходимую информацию о предрасположенности начинающего спортсмена к избранному виду спорта. Предварительный контроль позволяет зафиксировать (сделать срез) исходный уровень необходимой информации о начинающем спортсмене. Сравнение исходного (начального) уровня подготовленности юного спортсмена с конечным (достигнутым на определенном этапе) позволяет измерять «сдвиг» показателей, анализировать динамику подготовленности и эффективность учебно-тренировочного процесса.

В практической деятельности спортивной школы *предварительный контроль* это: исходное тестирование физической подготовленности, морфофункциональные измерения, исследование психомоторных способностей.

Текущий педагогический контроль. Основной задачей текущего контроля в спортивной школе являются повседневные наблюдения за ростом спортивного мастерства и колебаниями в состоянии организма юного спортсмена.

Важнейшей функцией *текущего контроля* является функция обратной связи. Обратная связь позволяет тренеру-преподавателю получать сведения о ходе процесса физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов. Обратная связь дает возможность осуществлять контроль учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Промежуточные индивидуальные и групповые сдвиги показателей специальной подготовленности юных спортсменов позволяют сделать объективные выводы об эффективности структуры и содержания учебно-тренировочного процесса, оценить профессионализм тренера-преподавателя.

Текущий контроль необходим для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и при необходимости внесения в него изменений и дополнений.

Этапный педагогический контроль. Задача этапного контроля – выявление эффективности подготовки на определенном этапе тренировки.

Статья 32 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (эта статья вступает в силу с 1 июля 2012 г.) устанавливает следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;

- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

Этапный контроль в деятельности спортивной школы появляется совместно с организацией цикличности подготовки. Этапный контроль предполагает регистрацию результатов тестирования в начале и в конце определенного этапа тренировочного цикла.

Этапный контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена в соответствии с задачами и содержанием данного этапа подготовки. Анализ полученных при этапном контроле результатов позволит при необходимости вносить в последующий тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Итоговый педагогический контроль. В практике работы спортивной школы под итоговым педагогическим контролем понимается регистрация уровня подготовленности юных спортсменов в конце учебного года (май-июнь). Итоговый педагогический контроль призван дать представление о достигнутых результатах тренировочной работы за прошедший год. Именно в конце учебного года специалисты спортивной школы должны систематизировать и обобщить эффективность деятельности тренеров-преподавателей и индивидуальный эффект тренировки каждого спортсмена.

Итоговый педагогический контроль предполагает регистрацию (тестирование) с последующим анализом: уровня физического развития, показателей общей физической подготовленности, показателей специальной физической подготовленности, показателей технической (техничко-тактической) подготовленности, уровня специальной работоспособности спортсменов, психологического состояния спортсменов.

Анализ итогового педагогического контроля возможен только при наличии научно обоснованной градации оценки (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) результатов тестирования в виде спорта в соответствии с возрастом и полом. Предлагаемый анализ позволяет оценить работу конкретного тренера-преподавателя и успехи или «неуспехи» каждого спортсмена.

Итоговый педагогический контроль (тестирования по итогам учебного года) желательно проводить в виде традиционных праздничных соревнований с назначением главного судьи и судей на упражнениях, подведением итогов года («Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года») с соответствующими награждениями и поощрениями.

4.3. Функции педагогического контроля

Педагогический контроль в спортивной школе имеет следующие функции: *административно-педагогическую* и *информационно-педагогическую*.

Административно-педагогический контроль. Это контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы.

Он включает:

- выполнение запланированной педагогической нагрузки;
- наличие планирования учебно-тренировочного процесса, обязательной документации;
- проверку журналов;
- оценку комплектования групп (количество занимающихся, пол, возраст, уровень физического развития, физической и технической подготовленности, динамика роста показателей, уровень спортивных достижений);
- анализ перспективности юных спортсменов;
- анализ соответствия учебно-тренировочного процесса целевым задачам спортивной школы и задачам каждого этапа подготовки;
- проверку подготовленности тренера-преподавателя и спортсменов к учебно-тренировочному занятию;
- оценку организации и проведения занятий с целью определения эффективности деятельности тренера-преподавателя (оценивается: профессиональное мастерство, личные качества, дидактические навыки). При такой методике контроля тренер должен быть заранее оповещен, кем и когда он будет проводиться. Проверка учебно-тренировочного занятия завершается составлением «Акта проверки» (приложение 10);
- систематическое изучение деловых и личностных качеств тренера-преподавателя, стиля его профессиональной деятельности. В приложении 11 приведены примерные критерии оценки деятельности тренеров-преподавателей по этапам обучения. Администрация может адаптировать эти критерии в соответствии с особенностями деятельности своей спортивной школы.

На наш взгляд, с целью осуществления контрольных функций наиболее оптимально для руководителей спортивных школ практиковать заранее запланированные собеседования с главными тренерами отделений и с каждым тренером-преподавателем в отдельности.

Эти собеседования дают возможность администрации спортивной школы:

- выяснить степень выполнения тренерами их планов, наметить перспективные планы на будущее;
- получить объективную и субъективную информацию о спортсменах;
- решать назревшие организационные вопросы;
- наметить пути взаимодействия между тренерами внутри отделения и взаимодействия между отделениями для демократической расстановки приоритетов;
- оптимизировать процесс комплектования учебных групп;
- создать механизм, осуществляющий совместную программу действий: администрация – спортивное отделение – тренер – спортсмен.

Многолетний анализ деятельности тренера-преподавателя позволяет руководству спортивной школы определить его потенциальные возможности, роль и место в структуре деятельности спортивного отделения.

Эффективным средством административного контроля в спортивной школе являются различные формы анкетирования как тренеров-преподавателей, так и обучающихся. Анкетирование позволяет определить направление развития спортивной школы, наметить круг вопросов, решение которых значительно оптимизирует целостный образовательный процесс (организационные трудности, методические проблемы, интересы, мотивы деятельности и т.п.), формировать кадровый потенциал, планировать стратегию и организацию деятельности спортивной школы.

К административно-педагогическому контролю в спортивной школе можно отнести различные формы собеседования: с обучающимися, их родителями, с учителями и руководителями общеобразовательных школ.

Информационно-педагогический контроль. Этот вид контроля включает:

- анализ профессиональных умений и навыков тренеров-преподавателей с целью оказания своевременной профессиональной помощи. Основным инструментом в этом виде педагогического контроля будет комплексный и аспектный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Для объективного анализа и оценки слабых и сильных сторон деятельности тренеров-преподавателей необходимо систематизировать специфические

профессиональные знания, умения и навыки, которыми они должны обладать в современных условиях развития специализированного детско-юношеского спорта;

– информационное обеспечение управления учебно-тренировочным процессом на этапах подготовки юных спортсменов (*группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования*).

Информационно-педагогический контроль в группах начальной подготовки

Задачи педагогического контроля: изучение динамики показателей физического развития, физической подготовленности, психофизиологических показателей.

Основное содержание педагогического контроля:

1) оценка общей физической подготовленности – регулярное проведение наиболее информативных тестов;

2) оценка индивидуальных сдвигов (приростов) показателей специальной подготовленности;

3) анализ групповых сдвигов показателей специальной подготовленности;

4) оценка функционального состояния;

5) диагностика способностей на основе сопоставления индивидуальных показателей специальной подготовленности с модельными характеристиками (нормативами).

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год (сентябрь (фон), декабрь, февраль, май). Оптимальный анализ сдвигов показателей: сентябрь–декабрь, декабрь–февраль, сентябрь–май. Сравнительный анализ исходных показателей и показателей, полученных в конце учебного года, с модельными показателями.

В группы начальной подготовки принимаются дети, не имеющие заболеваний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом.

Анализ исходного уровня и индивидуальных приростов показателей физической подготовленности позволяет оценить характер способностей юных спортсменов (табл. 6).

Педагогический анализ среднегруппового прироста показателей физической подготовленности юных спортсменов демонстрирует тренеру реальную картину распределения объемов компонентов тренировочных нагрузок (табл. 7).

**Схема определения потенциальных возможностей
юных спортсменов**

Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1. Высокий исходный уровень – высокий темп прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень – средний темп прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень – высокий темп прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень – низкий темп прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень – средний темп прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень – высокий темп прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень – низкий темп прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень – средний темп прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень – низкий темп прироста	Отсутствие способностей

Таблица 7

**Характер среднегрупповых темпов прироста показателей физической
подготовленности юных спортсменов**

Тесты	Исходные среднегрупповые показатели	1-е обследование. Среднегрупповой прирост	2-е обследование. Среднегрупповой прирост
1	Хорошие	Низкий	Средний
2	Хорошие	Низкий	Средний
3	Хорошие	Средний	Высокий
4	Удовлетворительные	Средний	Средний
5	Хорошие	Высокий	Высокий

Данные, представленные в табл. 7, свидетельствуют, что на первом этапе недостаточно внимания уделено развитию физических качеств, выявленных тестами 1 и 2. На втором этапе тренировочная нагрузка распределена оптимально.

Информационно-педагогический контроль в тренировочных группах (группах спортивной специализации)

На этапе начальной спортивной специализации спортивная тренировка является процессом направленного, регулируемого извне изменения морфологических и функциональных возможностей организма спортсмена. Эти изменения происходят под влиянием запланированных тренировочных воздействий, физических упражнений и различных их сочетаний (тренировочных занятий, циклов и т.д.). Поскольку организм человека в этом аспекте представляется сложной динамической саморегулирующейся вероятностной системой, а о влиянии отдельных тренировочных воздействий и их сочетаний можно судить только приблизительно, всегда возникает необходимость в объективном контроле за происходящими в организме изменениями, который давал бы ответы на два основных вопроса:

1. Соответствует ли направление и характер фактических изменений планируемыми показателям?

2. Чем обусловлен тот или иной характер наступивших изменений?

Задачи педагогического контроля: анализ роста показателей физического развития, специальной физической, технико-тактической, интегральной подготовленности и психофизиологических показателей спортсменов.

Основное содержание педагогического контроля:

1) оценка индивидуальных сдвигов (приростов) показателей специальной подготовленности;

2) анализ среднегрупповых приростов показателей специальной подготовленности;

3) оценка функционального состояния;

4) оценка переносимости нагрузки;

5) оценка качества усвоения технических приемов и тактических действий;

6) оценка индивидуальной эффективности соревновательной деятельности;

7) контроль выполнения учебно-тренировочного плана;

8) анализ показателей специальной подготовленности, сопоставление их с модельными характеристиками и на этой основе – разработка индивидуальных заданий.

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания проводятся 3 раза в год (сентябрь (фон), декабрь, май). Анализ

показателей по сравнению с модельными характеристиками – сентябрь. Анализ прироста показателей в соответствии с индивидуальными заданиями – май.

Педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований. Регистрация индивидуальной переносимости нагрузок. Наблюдения за выполнением индивидуальных заданий.

Информационно-педагогический контроль в группах совершенствования спортивного мастерства

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования функции педагогического контроля находятся в прямой зависимости от периода и этапа подготовки юных спортсменов. В этой связи организационно-методические основы педагогического контроля должны соответствовать целевой направленности и содержанию этапов подготовки.

Задача педагогического контроля: оптимизация содержания учебно-тренировочного процесса.

Основное содержание педагогического контроля:

1) анализ индивидуальных показателей функционального состояния, показателей специальной подготовленности. Изучение и анализ вида подготовленности определяется этапом цикла подготовки (табл. 8);

2) регистрация параметров учебно-тренировочных нагрузок (содержание, объем, интенсивность);

3) оценка переносимости тренировочной нагрузки;

4) оценка тренированности спортсмена;

5) самоконтроль спортсмена;

6) анализ эффективности этапа подготовки;

7) регистрация соревновательной деятельности;

8) анализ выполнения учебно-тренировочного плана;

9) анализ показателей специальной подготовленности, сопоставление их с модельными характеристиками и на этой основе – разработка индивидуальных заданий;

10) педагогическое заключение об эффективности этапа подготовки;

11) педагогическая диагностика спортивных результатов.

Организация педагогического контроля. Контрольные испытания физической, технической, тактической, интегральной подготовленности (начало и конец циклов подготовки). Контроль отдельных видов специальной подготовленности и контроль

функционального состояния в микроциклах подготовки (оптимально – первый или последний день микроцикла на протяжении всех этапов подготовки). Постоянный контроль состояния тренированности. Динамические наблюдения в ходе учебно-тренировочного процесса.

Таблица 8

Содержание этапов в годичном цикле подготовки спортсменов и дифференцированного педагогического контроля

Название этапа	Содержание этапа
<i>1. Подготовительный период</i>	
Общеподготовительный (базовый)	Целенаправленная деятельность по повышению функциональной подготовленности, совершенствованию физических качеств, уровня спортивного мастерства (специальная подготовленность) Педагогический контроль: контроль функциональной и физической подготовленности
Специально-подготовительный	Стабилизация общего объема средств подготовки. Рост объема интенсивности специализированных средств подготовки Педагогический контроль: переносимость нагрузки, специальная физическая и техническая подготовленность
Предсоревновательный	Целенаправленное устранение выявленных недостатков по отдельным направлениям специальной подготовки. Объем и интенсивность соответствуют модельным показателям Педагогический контроль: функциональное состояние, состояние тренированности, технико-тактическая подготовленность
<i>2. Соревновательный период</i>	
Развитие «спортивной формы»	Повышение уровня специальной подготовленности с целевым выходом на состояние «спортивной формы». Организация учебно-тренировочной деятельности в соревновательных режимах Педагогический контроль: функциональное состояние, состояние тренированности, интегральная подготовленность

Название этапа	Содержание этапа
Непосредственной подготов- ки к главному старту	Создание в учебно-тренировочном процессе оптимально приближенных условий, соответствующих главному старту (главному соревнованию) Педагогический контроль: функциональное состояние, состояние тренированности, соревновательная подготовленность
<i>3. Переходный период</i>	
Реабилитационно- оздоровительный	Лечение заболеваний и травм, приобретенных в ходе этапов подготовки Психофизическая реабилитация Создание условий полноценного активного отдыха Медицинский контроль
Переходно-втягивающий	Создание условий для организации и проведения учебно-тренировочной деятельности по повышению функциональной подготовленности обучающихся с преимущественной направленностью средств на общую физическую подготовку Педагогический контроль: общая физическая подготовленность как фактор психофизического состояния Оценка психологического и функционального состояния

Построение и содержание информационно-педагогического контроля на этапах спортивного совершенствования должно основываться на принципах индивидуализации построения спортивной подготовки, при этом должна быть строго обоснована иерархия значимости факторов спортивной результативности.

Организация и содержание педагогического контроля в спортивных школах должны быть строго адаптированы к задачам этапов обучения юного спортсмена.

4.4. Проверка работы спортивных школ

Узловым вопросом управления процессом подготовки спортсменов является контроль выполнения регламентирующих нормативных правовых и программных документов (Бауэр В.Г., 2007).

Одним из видов контроля является проверка работы спортивных школ. Цель проверки заключается в изучении деятельности администрации и тренерско-преподавательского состава по реализации решений в области физической культуры и спорта, по организации и проведению тренировочного процесса и устранению имеющихся недостатков.

К основным видам проверок относятся:

- фронтальная проверка – комплексное изучение всех сторон деятельности тренера, отделения или спортивной школы в целом;
- тематическая проверка – изучение одного из разделов работы спортивной школы или организации труда тренера-преподавателя;
- выборочная проверка – изучение частного вопроса в системе подготовки спортсменов.

Фронтальная проверка – это ознакомление с системой работы тренера или тренерско-преподавательского состава, проведение всестороннего анализа их деятельности, изучение положительного опыта работы и выявление типичных недостатков.

С точки зрения организации, это групповая форма контроля. Для ее осуществления обычно создается группа проверяющих под руководством представителя вышестоящей организации. Как правило, руководитель группы заранее обсуждает с членами комиссии план проверки, распределяет между проверяющими обязанности, согласовывает с руководством сроки проверки и дату обсуждения ее результатов.

Тематическая проверка – это изучение отдельных тем и содержания учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Цель проверки – мобилизовать коллектив спортивной школы на решение конкретных задач дидактического, методического или воспитательного характера.

Выборочная проверка – это изучение вопросов, включенных в тематическую или фронтальную проверку.

Проверку рекомендуется проводить по плану, утвержденному учредителем или вышестоящей организацией, не менее одного раза в олимпийский цикл.

Одна из главных задач организации педагогического труда – распределение обязанностей между работниками. При решении столь сложного вопроса следует исходить из функциональных обязанностей, предусмотренных уставом спортивной школы.

Директор спортивной школы контролирует:

- работу административно-управленческого персонала;
- выполнение установленных в спортивной школе правил внутреннего трудового распорядка, включая санитарно-гигиенический режим, охрану труда и технику безопасности;
- сохранность учебно-материальной базы;
- морально-психологический климат в коллективе;
- выполнение учащимися единых педагогических требований;
- выполнение тренерами решений педагогического совета;
- вопросы повышения квалификации тренеров;
- педагогическое руководство школьным самоуправлением (совет капитанов, старост);
- работу по пропаганде физкультуры и спорта, а также профессиональной ориентации занимающихся.

Заместитель директора спортивной школы по учебно-спортивной работе контролирует:

- соответствие учебно-тренировочных занятий поставленным задачам;
- уровень знаний, навыков занимающихся в пределах требований программ по видам спорта;
- планирование и состояние учета учебно-тренировочных нагрузок;
- комплектование учебных групп в соответствии с требованиями тарифно-квалификационных характеристик;
- своевременность прохождения учащимися медицинского осмотра и его результативность;
- результативность выполнения учащимися приемных, контрольных, переводных нормативных требований по ОФП, СФП, технической и теоретической подготовке;
- выполнение учащимися объемов тренировочной работы в соответствии с программами по конкретным видам спорта;
- правильность ведения журнала учета работы;
- организацию внутришкольных соревнований и соответствие уровня спортивных результатов учащихся минимальным требованиям спортивной подготовленности.

Для согласования методов наблюдения и анализа учебно-тренировочных занятий директору, завучу и инструктору-методисту целесообразно совместно посещать тренировочные занятия и привлекать к проверке ведущих тренеров школы.

Важным условием организации проверки являются ее плановость и систематичность, а результатом должны стать всесторонний анализ учебно-тренировочного процесса, объективность оценок и выводов, принципиальная требовательность.

Проверки должны проводиться прежде всего с целью оказания организационно-методической помощи тренеру-преподавателю, изучения и обобщения положительного опыта работы по воспитанию юных спортсменов.

В этой главе систематизирована и определена целевая направленность бытующих в практике, а также впервые предложенных в настоящей работе **схем анализа учебно-тренировочного занятия** в структурах детско-юношеского спорта.

Возникает естественный вопрос – какова же целевая направленность анализа учебно-тренировочного занятия в спортивных школах? Ответ на поставленный вопрос неоднозначен.

Руководители образовательного учреждения посредством этого анализа будут иметь возможность контролировать деятельность тренера-преподавателя. Оценка профессионального мастерства тренера-преподавателя – один из самых актуальных аспектов в работе администрации. Это позволит постоянно выявлять профессиональные затруднения, своевременно оказывать методическую помощь, видеть рост тренера-преподавателя, способствовать совершенствованию его профессионального мастерства и успешной аттестации.

Тренеры-преподаватели посредством участия в анализе учебно-тренировочного процесса повышают свое профессиональное мастерство, улучшая процесс преподавания в целом. Первостепенное значение анализ учебно-тренировочного процесса имеет прежде всего для тренера, проводящего учебно-тренировочное занятие. В ходе анализа он получает возможность взглянуть на свое занятие как бы со стороны, осознать его как явление в целом, целенаправленно осмыслить совокупность собственных теоретических знаний, методов, способов и приемов работы в их практическом преломлении во взаимодействии с группой. Это – рефлексия, позволяющая увидеть и оценить свои сильные и слабые стороны, определить нереализуемые резервы, уточнить отдельные моменты индивидуального стиля деятельности.

Процесс анализа учебно-тренировочного занятия многогранен, он позволяет выявить психологические особенности тренера-преподавателя, его организаторские, коммуникативные, познавательные способности, владение методикой преподаваемого

материала, необходимыми профессиональными умениями и навыками.

Самоанализ учебно-тренировочного занятия как процесс осознания и самопознания формирует у тренера-преподавателя аналитические способности, умение проводить наблюдения за сложными педагогическими явлениями, анализировать их, обобщать и делать обоснованные выводы.

Можно заключить, что участие специалистов спортивной школы в анализе учебно-тренировочного занятия послужит действенным средством совершенствования их профессионально-педагогического мастерства, будет способствовать развитию профессионального мышления и интереса.

Анализ и самоанализ учебно-тренировочного занятия **должны быть направлены** на сопоставление выдвинутых задач с достигнутыми результатами. **Цель анализа** заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на учебно-тренировочном занятии, эффективности содержания учебно-тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам. **Основной же задачей** при этом является поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена.

В практике учреждений детско-юношеского спорта целесообразно выделить следующие типы **анализа** учебно-тренировочного занятия:

- **комплексный** – изучение и разбор всех аспектов учебно-тренировочного занятия;
- **компонентный** – анализ отдельных компонентов (элементов) учебно-тренировочного занятия;
- **проблемно-ориентированный** – анализ выполнения специально поставленных задач как для всей группы, так и индивидуально для определенных спортсменов.

5.1. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия

Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия включает следующие компоненты: место и задачи в системе годичного цикла, организация, содержание, методика, личностные качества тренера-преподавателя, тестирование занимающихся, выводы и рекомендации.

1. **Место занятия** в системе годовичного планирования и в этой связи адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств, ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

2. **Организация учебно-тренировочного занятия:**

- тип занятия, подготовка группы к нему;
- структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки);
- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам учебно-тренировочного занятия;
- общая и моторная плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и др.).

3. **Содержание учебно-тренировочного занятия:**

- соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер-преподаватель;
- адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки;
- специализированность содержания нагрузки (специфические, неспецифические упражнения) и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования);
- направленность тренировочных нагрузок (аэробная – ЧСС до 155 уд./мин; смешанная – 156–175; анаэробная – 188 и выше);
- рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

4. **Методика проведения учебно-тренировочного занятия:**

- использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера;
- педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.), соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;

- целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки;
- осуществление тренером-преподавателем контроля нагрузки, коррекция дозировки;
- методические приемы исправления ошибок;
- оценка действий занимающихся – поощрение, наказание;
- содержательная логика учебно-тренировочного занятия;
- использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

5. Личностные качества тренера-преподавателя:

- профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися;
- умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;
- четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

6. Уровень специальной подготовленности занимающихся (тестирование):

- физической (общей, специальной);
- технико-тактической;
- интегральной;
- соревновательной.

7. Выводы и практические рекомендации:

- выполнение плана учебно-тренировочного занятия;
- оптимальность выполнения задач тренировки;
- особенно интересное и поучительное на занятии;
- что произвело на занятии наибольшее впечатление;
- замечания;
- оценка занятия.

5.2. Компонентный анализ учебно-тренировочного занятия

Выборочный анализ учебно-тренировочного занятия направлен на изучение мастерства тренера в использовании отдельных аспектов и компонентов учебно-тренировочного занятия.

Выборочному анализу могут быть подвергнуты любые интересные проблемы, выделенные в комплексном анализе.

К компонентному анализу учебно-тренировочного занятия могут быть отнесены *авторские методики обучения и тренировки*.

Ниже приведена схема педагогического анализа авторских методик обучения.

Педагогический анализ авторской методики обучения

1. Краткая характеристика авторской методики, ее цель, суть инновации, сфера использования.

2. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия, на котором показана данная методика или ее элементы.

3. Специфика реализации особенностей данной методики.

4. Возможность адаптации данной методики к различным условиям тренировки.

5. Результативность данной методики с указанием критериев результативности (можно обсудить сравнительную результативность).

Модельная схема выборочного анализа учебно-тренировочного занятия разработана для оценки различных его аспектов (компонентов).

Модельная схема анализа учебно-тренировочного занятия

Общие сведения:

Дата _____

Учебная группа _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. _____

2. _____

3. _____

Компоненты занятия	Содержание компонентов	+	-	Примечания
Организационные				
Содержательные				
Методические				
Личностные качества тренера-преподавателя				

В раздел «Содержание компонентов» включаются только необходимые компоненты проводимого анализа.

5.3. Проблемно-ориентированный анализ учебно-тренировочного занятия

Проблемно-ориентированный анализ направлен на конкретные учебно-тренировочные проблемы, связанные с командной, групповой и индивидуальной подготовкой. Целью настоящего анализа является оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе специальной экспресс-информации. Этот анализ, как правило, проводится в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в соревновательный период.

К специальной экспресс-информации возможно отнести:

- связь реального объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса с функциональными показателями спортсменов;
- эффективность и результативность выполнения технико-тактических приемов и действий;
- адекватность избирательных средств и методов тренировки;
- рациональность средств психологической подготовки;
- соотношение целого и частного в спортивной технике;
- соблюдение рациональной последовательности использования средств совершенствования техники;
- выявление ошибок в технике двигательных действий и их устранение;
- обеспечение контроля функционального состояния и уровня специальной подготовленности;
- контроль интегральности подготовки (технико-физическая, технико-тактическая подготовка и т.п.);
- уровень соревновательной подготовленности, игровая эффективность (в спортивных играх) и т.д.

5.4. Посещение учебно-тренировочного занятия

Посещение учебно-тренировочного занятия с целью его анализа включает в себя следующие этапы:

- подготовка эксперта к посещению и анализу учебно-тренировочного занятия;
- наблюдение за ходом тренировки, деятельностью тренера-преподавателя и спортсменов;
- заслушивание самоанализа учебно-тренировочного занятия, постановка вопросов тренеру-преподавателю;

– совместная аналитико-оценочная деятельность эксперта и автора учебно-тренировочного занятия, советы и рекомендации тренеру-преподавателю;

– использование результатов посещения данного занятия в целях оптимизации учебно-тренировочного процесса.

1. Подготовка эксперта к посещению учебно-тренировочного занятия.

А. Выбор для посещения конкретного учебно-тренировочного занятия исходя из общей цели и планов внутришкольного анализа и контроля.

Б. Уточнение **конкретного назначения** посещения учебно-тренировочного занятия – изучение целостной системы работы тренера-преподавателя, отдельных элементов этой системы, контроль адекватности занятия учебной программе, изучение эффективности и адекватности тренировочных нагрузок в соответствии с этапными и текущими документами планирования (табл. 9), экспресс-контроль тренировочных воздействий, обобщающий контроль и т.п.

Независимо от избранной цели посещение и анализ учебно-тренировочного занятия должны иметь характер обмена опытом и конкретной помощи тренеру-преподавателю.

2. Наблюдение за ходом учебно-тренировочного занятия, деятельностью тренера-преподавателя и спортсменов.

Наблюдения организуются в соответствии с конкретной целью посещения учебно-тренировочного занятия, однако в любом случае необходим анализ в ракурсе задач и этапов целостной системы подготовки.

Фиксация наблюдения за ходом тренировки ведется по форме, удобной для конкретного образовательного учреждения.

При этом необходимо иметь в виду следующий комплекс вопросов, выбор которых зависит от **конкретных задач посещения:**

- как решаются задачи учебно-тренировочного занятия;
- как осуществляется подбор содержания учебного материала;
- как осуществляется выбор методов и средств тренировки;
- как осуществляется выбор организационных форм обучения;
- соответствие построения физической нагрузки задачам тренировки;
- условия тренировки:
 - а) морально-психологический климат;
 - б) гигиенические условия;

- в) время проведения и продолжительность занятия;
 - рациональность структуры тренировки;
 - продуктивность учебно-тренировочного занятия и т.п.
- (табл. 10, 11, рис. 4).

3. Заслушивание самоанализа урока, постановка вопросов автору учебно-тренировочного занятия.

Алгоритм самоанализа учебно-тренировочного занятия:

Замысел. Отклонения по отношению к плану хода занятия и их причины. Удалось ли решить поставленные задачи и на каком уровне? **Самооценка** учебно-тренировочного занятия. Каковы причины успехов и недостатков проведенного занятия? Что в проведенном учебно-тренировочном занятии стоило бы изменить, сделать по-другому? Какие **выводы** из результатов занятия необходимо сделать на будущее (табл. 12)?

4. Анализ и оценка учебно-тренировочного занятия проверяющим, советы и рекомендации (табл. 13).

5. Использование результатов посещения данного учебно-тренировочного занятия в целях оптимизации целостного учебно-тренировочного процесса.

Таблица 9

Модельные критерии оценки адекватности учебно-тренировочного занятия

Показатель	Содержание показателя
1. Постановка задач	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение функциональных возможностей – Развитие физических качеств – Изучение, дальнейшее изучение, совершенствование технических приемов – Изучение, дальнейшее изучение, совершенствование тактических действий – Совершенствование интегральной подготовки – Соревновательная подготовка
2. Использование нестандартного инвентаря, оборудования и технических средств обучения	<ul style="list-style-type: none"> – Тренажеры, формирующие и развивающие – Информационные тренажеры – Моделирующие технические средства
3. Специализированность содержания тренировочной нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> – Специализированные средства – Неспециализированные средства

Показатель	Содержание показателя
4. Направленность учебно-тренировочных нагрузок	<ul style="list-style-type: none"> – Аэробная – Смешанная – Анаэробная
5. Интенсивность учебно-тренировочных нагрузок	Низкая, средняя, большая, высокая, максимальная
6. Используемые методы построения занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Словесный 2. Наглядный: зрительный, слуховой, проприоцептивный 3. Практический: стандартного (целостного) упражнения, подводящего упражнения, игровой, соревновательный 4. Круговая тренировка 5. Психорегулирующий: идеомоторное упражнение, эмоциональная настройка, аутогенная тренировка
7. Принципы тренировки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Последовательность 2. Всесторонность 3. Индивидуальность
8. Методические приемы исправления ошибок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное выполнение упражнения в облегченных условиях 2. Выполнение подводящего упражнения 3. Устный отчет о выполняемых действиях 4. Повторный показ, объяснение задания 5. Непосредственная помощь (проводка) 6. Облегчение условий выполнения 7. Имитация выполнения действия 8. Идеомоторное представление двигательного действия в целом и отдельных движений, его составляющих
9. Приемы регулирования нагрузки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направленность содержания нагрузки 2. Коррекция объема и интенсивности нагрузки: повтор упражнений, кол-во повторов, интервал отдыха между упражнениями и повторами, темп выполнения упражнений 3. Саморегулирование 4. Индивидуализация
10. Оценка занимающихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поощрение 2. Порицание 3. Самооценка

Показатель	Содержание показателя
11. Соблюдение требований	1. Техника безопасности 2. Санитарно-гигиенические нормы 3. Профилактика спортивного травматизма 4. Спортивная этика
12. Средняя относительная интенсивность	Пульсовая стоимость тренировочного занятия
13. Плотность занятия	1. Общая 2. Моторная

Таблица 10

Технологическая карта оценки эффективности деятельности тренера-преподавателя

Содержание	
1. Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера-преподавателя	Общая эрудиция Профессиональные знания
	Уровень педагогического и методического мастерства
	Культура речи, дикция, интенсивность, эмоциональность
	Степень тактичности и стиль взаимоотношений с обучающимися
	Внешний вид преподавателя, мимика, жесты, культура поведения
2. Оценка основных характеристик обучающихся	Степень заинтересованности и активности
	Уровень общей и специальной подготовленности
	Морфофункциональная одаренность
	Дисциплинированность, организованность
3. Оценка деятельности тренера-преподавателя	Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, интенсивность)
	Привлекательность содержания используемых физических упражнений
	Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы занимающихся

Содержание	
4. Оценка организации учебно-тренировочных занятий и способов деятельности	Рациональность и эффективность использования времени занятия, его темпа, а также оптимальность чередования различных видов двигательной деятельности
	Педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный)
	Использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера
	Уровень обратной связи со всеми занимающимися
	Формы контроля работы занимающихся, эффективности
	Степень соблюдения правил техники безопасности тренером-преподавателем и занимающимися в ходе учебно-тренировочного занятия
5. Оценка эффективности и результатов проведенного занятия	Степень адекватности и конкретности формулировки задач занятия
	Реальность достижимости выполняемых задач
	Степень развивающего и обучающего воздействия учебно-тренировочного занятия (чему и в какой степени научились)
	Степень воспитательного воздействия (что способствовало воспитанию, и в какой мере)

Форма анализа учебно-тренировочного занятия, приведенная в табл. 10, дает возможность наглядно оценить профессиональное мастерство тренера-преподавателя, его личностные качества и профессиональные умения и навыки.

Приведенные выше показатели при необходимости можно выразить через условные баллы, т.е. применить формализованный язык математики. Всего по пяти направлениям представленного анализа оцениваются 22 основных показателя (по личности тренера-преподавателя – пять, по обучающимся – четыре, по де-

тельности тренера-преподавателя – три, по организации УТЗ – шесть, по результату деятельности – четыре). Если всю сумму показателей принять за 100%, то условное соответствие каждого из них возможно принять за 4,5%. Следовательно, оценка 4,5 – наивысший балл (100%).

Примерные критерии экспертных оценок деятельности тренера-преподавателя:

100–85% – оценка «отлично»;

84–65% – оценка «хорошо»;

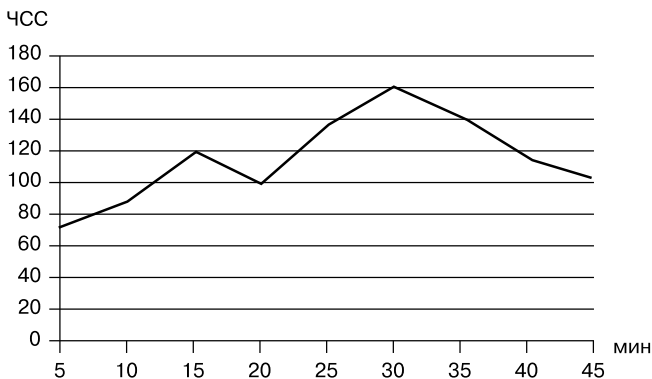
64–45% – оценка «удовлетворительно»;

44% и ниже – оценка «неудовлетворительно».

С целью конкретизации анализа «успеха» и «неуспеха» отдельных сторон эффективности деятельности тренера-преподавателя вышеприведенную методику экспертной оценки можно использовать для оценки каждого из пяти направлений данного анализа.

Хронограмма занятий

Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем определения физиологической кривой тренировки. Для этого в течение 15 с подсчитывается пульс непосредственно перед началом учебно-тренировочного процесса, сразу и через 1 мин после окончания выполнения отдельных упражнений. На основе полученных данных графически изображают физиологическую кривую (пульсометрию). При этом по горизонтали отмечается продолжительность тренировки, по вертикали – максимальный показатель пульса во время нагрузки и через 1 мин после окончания упражнения. Физиологическая кривая представляет собой линию, поднимающуюся в основной части тренировки до уровня 80–100% исходной величины, имеющую несколько зубцов, обозначающих наиболее интенсивные упражнения, и заметно снижающуюся к концу тренировки (см. рис. 4). Если пульс при выполнении упражнения не достигает 130–140 уд./мин, это свидетельствует об отсутствии тренировочного эффекта. Резкое учащение пульса и отсутствие у физиологической кривой выраженной тенденции к снижению к концу тренировки указывает на чрезмерные нагрузки. При оценке следует учесть, что выраженность пульсовой реакции зависит не только от величины нагрузки и степени подготовленности, но и от физиологических особенностей нервной системы, а также от степени сложности физических упражнений.



Контроль пульса проводился у занимающихся (фамилия, имя, возраст, стаж занятий, спортивная подготовленность) _____

Хронометрировал учебно-тренировочное занятие (Ф.И.О.) _____

Рис. 4. Физиологическая кривая – пульсометрия

Таблица 11

Протокол хронометрирования учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание, наблюдение	Отдых, ожидание	Действия по организации занятия	Простои	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть	Приход занимающихся Построение Рапорт							

Части занятия	Содержание занятия	Время окончания деятельности	Выполнение физических упражнений	Слушание, наблюдение	Отдых, ожидание	Действия по организации занятия	Простои	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основная часть								
Заключительная часть								

Для определения общей плотности занятия суммируются показатели граф 4, 5, 6 и 7, а двигательной (моторной) – только графы 4 и вычисляется процент от общего времени, затраченного на занятии.

Моторная и общая плотность вычисляются по формулам, приведенным в главе 2.

Результаты хронометрирования могут быть изображены графически, что придает большую наглядность полученным данным (табл. 12).

Таблица 12

Программа самоанализа учебно-тренировочного занятия

Структура самоанализа	Показатели оценки
1. Адекватность выбора задач занятия	1. Комплексный характер задач: наличие тренирующего, развивающего и воспитательного аспектов 2. Реальность достижения задач на занятиях

Структура самоанализа	Показатели оценки
	3. Связь цели данного занятия с задачами, решаемыми на предыдущих учебно-тренировочных занятиях 4. Состоялось ли и на каком уровне принятие цели занятия спортсменами, ее осознание и мотивация учебной деятельности?
2. Соответствие методов организации занятия	1. Соответствие выбранных методов организации занятия его задачам 2. Влияние правильности выбора организации занятия на эффективность достижения его задач
3. Методика учебно-тренировочного занятия	1. Соответствие использования методов обучения задачам занятия 2. Наличие взаимных связей между этапами 3. Влияние структуры занятия на достижение его задач
4. Отбор содержания, форм и методов обучения на каждом этапе занятия	1. Доступность содержания учебно-тренировочного занятия 2. Соответствие содержания тренировки задачам учебно-тренировочного занятия 3. Соответствие форм и методов тренировочной деятельности содержанию материала
5. Итоги занятия, оценка его результативности	1. Какие приращения в умениях и навыках состоялись, соответствует ли это задачам учебно-тренировочного занятия? 2. Уровень достижения цели: <ul style="list-style-type: none"> • полностью; • частично; • не достигнута 3. Что оказало положительное влияние на достижение задач занятия? 4. Что препятствовало полному достижению целей учебно-тренировочного занятия? 5. Место занятия в системе годового плана

Выборочный анализ деятельности отдельных занимающихся или группы занимающихся

1. Характеристика данного занимающегося, группы (способности, уровень физической, технико-тактической и интегральной подготовленности, индивидуальные и дифференцированные зада-

чи обучения, морфофункциональные особенности развития, психологические особенности).

2. Особенности деятельности тренера по отношению к данному занимаемому (группе) (сознательность, активность, особенности внимания, памяти и т.д., активизация деятельности, индивидуальные и групповые методы обучения, особенности методов организации обучения, исправление ошибок, поощрение деятельности, содержание, объем и интенсивность нагрузки).

3. Оценка результативности деятельности занимающегося (группы).

Анализ учебно-тренировочного занятия с точки зрения педагогического общения

1. Краткая общая характеристика учебно-тренировочного занятия: цели, задачи, средства, методы и методические приемы, содержание тренировки.

2. Стил педагогического общения: в центре – тренер, в центре – занимающиеся как индивидуальности, открытость или скрытность управленческой работы тренера.

3. Соответствие педагогического общения целям, этапам, формам и средствам, способам обучения: монологическое, диалогическое или групповое общение; четкость, конкретность, целенаправленность общения; вербальное и невербальное общение; различные виды речевой деятельности.

4. Прямое и опосредованное воспитательное воздействие через общение.

5. Культура речи тренера. Тренер как доброжелательный речевой партнер. Соотношение прагматичности, логичности и эмоциональности в речевом и неречевом поведении тренера.

6. Внешняя комфортность общения тренера и занимающихся на занятии (насколько свободно они себя чувствуют, насколько целесообразны их речевые и неречевые действия).

Анализ урока с физиолого-гигиенических позиций

1. Краткая общая характеристика занятия.

2. Требования, предъявляемые при данном плане тренировки к деятельности занимающихся, и их обоснованность с точки зрения требований психогигиены и физиологии.

3. Возможности мобилизации занимающихся данного возраста на восприятие мотивационно-целевой направленности занятия и их переход в состояние установки.

4. Особенности концентрации, распределения внимания и чередования различных видов деятельности.

5. Учет возрастных особенностей занимающихся и профилактика их дезадаптации на занятии. Сформированность навыка самоконтроля психофизического состояния и умения осуществлять элементарную коррекцию.

6. Соблюдение гигиенических требований к содержанию спортивного помещения.

7. Соблюдение гигиенических требований при определении места занятия, времени его проведения, продолжительности.

8. Наличие или предупреждение психофизической перегрузки занимающихся.

Учет возрастных особенностей занимающихся

1. Соответствие сложности решаемых на занятиях задач возрастным возможностям занимающихся.

2. Соответствие степени технологической сложности материала уровню физического развития, подготовленности и психического развития занимающихся.

3. Дифференцированность подхода к занимающимся с учетом особенностей их соматического и психологического развития.

Таблица 13

Протокол оценки педагогических умений и навыков тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Умения и навыки	Степень проявления, баллы					
		Большая	Достаточная	Удовлетворитв.	Небольшая	Минимальная	Не проявляется
		5	4	3	2	1	0
1.	Организовать учеников к занятию						
2.	Доступно объяснить задачи занятия						
3.	Правильно подобрать общеразвивающие упражнения						
4.	Правильно подобрать подготовительные упражнения						
5.	Правильно подобрать подводящие упражнения						

№ п/п	Умения и навыки	Степень проявления, баллы					
		Большая	Достаточная	Удовлетворит.	Небольшая	Минимальная	Не проявляется
		5	4	3	2	1	0
6.	Определить последовательность проведения подготовительных и подводящих упражнений						
7.	Подобрать формы организации занимающихся в разминке						
8.	Правильно подобрать методику проведения основной части занятия						
9.	Правильно подобрать формы организации занимающихся в основной части занятия						
10.	Подобрать содержание программного материала в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия						
11.	Определить оптимальную последовательность выполнения упражнений в основной части занятия						
12.	Осуществлять контроль нагрузки и коррекцию дозировки упражнений						
13.	Информировать занимающихся об успехах						
14.	Исправлять ошибки в выполнении упражнений						
15.	Использовать методы поощрения и наказания						
16.	Правильно подобрать упражнения заключительной части занятия						
17.	Доступно подвести итоги учебно-тренировочного занятия						
18.	Осуществлять профилактику спортивного травматизма и правила техники безопасности						
19.	Следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований						

Алгоритмы к обсуждению открытых учебно-тренировочных занятий

В предложенной нами технологии дается следующая схема анализа открытого учебно-тренировочного занятия, в обсуждении которого принимают участие присутствующие специалисты. Им отводятся определенные роли.

Тренер-преподаватель, ведущий занятие, на основе предложенного алгоритма проводит самоанализ открытого учебно-тренировочного занятия.

Назначенные оппоненты (*оппонент – специалист, который, в данном случае, анализирует и дает оценку какому-либо компоненту учебно-тренировочного занятия. В первую очередь необходимо выделить положительные впечатления, затем указать на недостатки и ошибки, возможно, на пути их исправления*) на основе предложенных алгоритмов анализируют проведенное открытое учебно-тренировочное занятие (УТЗ) по следующим аспектам:

- 1) место занятия в системе годового цикла. Организация УТЗ;
- 2) содержание УТЗ;
- 3) методика проведения УТЗ;
- 4) личностные качества тренера-преподавателя.

Присутствующие специалисты на основе разработанного протокола оценивают педагогические умения и навыки тренера-преподавателя.

Руководитель-организатор на основе предложенного алгоритма подводит итоги открытого УТЗ, делает выводы и дает практические рекомендации.

Все эти алгоритмы приведены в приложении 12.

Тренер является основным звеном в деятельности спортивной школы. Работа квалифицированного тренера жизненно важна для развития любого вида спорта – это очевидный факт. Тренер, работающий в спортивной школе, играет ключевую роль в выявлении, мотивации и развитии спортсменов, которые затем в результате долгой спортивной карьеры достигают своего потенциала.

Один из великих сказал, что «мы стоим на плечах гигантов». Это означает – следуем за теми пионерами и лидерами, которые были до нас. Такие гиганты – это тренеры, ученые, исследователи и спортсмены, которые добивались высоких результатов.

Работая тренером, специалист всегда должен пытаться понять, почему во время тренировочного процесса он делает что-то так, а не иначе. Он интуитивно экспериментирует (будем надеяться, что не во вред спортсменам) – в поисках как немедленных, так и долгосрочных результатов. Затем пытается найти объяснения этим результатам, если они были.

Тренерская работа – это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие. Одна из наиболее общих и распространенных проблем состоит в том, что тренеры, работающие с новичками, пытаются во многом подражать работе своих коллег, тренирующих высококвалифицированных спортсменов. На самом деле лучший тренер не тот, кто слепо копирует именитых наставников, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своих воспитанников. Тот, кто тренирует юных спортсменов, не должен забывать, что профессия тренера – это огромная ответственность. Тренер-педагог имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. От поступков и решений тренера во многом зависит судьба молодого спортсмена.

6.1. Умения тренера

Практика деятельности свидетельствует, что тренеры не всегда обладают достаточными методическими знаниями, адаптированными к практической деятельности в тренировке. Развитие тре-

нерской деятельности заключается в следующем процессе: *планирование – выполнение – анализ выполненного*.

Тренер должен уметь:

➤ ***оптимально планировать, проектировать учебно-тренировочный процесс, а именно:***

– адекватно осмысливать программно-методические требования;

– диагностировать реальные возможности воспитанников;

– последовательно проектировать задачи образовательного процесса с выходом на планируемые этапные и итоговые результаты;

– выбирать оптимальное сочетание методов, средств и форм обучения;

– планировать и регулировать тренировочные и соревновательные нагрузки;

– владеть формами, методами и содержанием комплексного контроля подготовленности;

– создавать благоприятные морально-психологические, гигиенические и эстетические условия обучения;

➤ ***оптимально реализовать намеченный план учебно-тренировочного процесса:***

– концентрировать внимание обучающихся на выполнении основных задач учебно-тренировочного занятия;

– оптимально управлять деятельностью обучающихся;

– досконально владеть методикой избранного вида спорта;

– вести контроль результативности тренировочных воздействий;

➤ ***анализировать результаты учебно-тренировочной работы:***

– анализировать соответствие результатов тренировки на различных этапах подготовки поставленным задачам;

– выявлять причины успехов и недостатков результатов тренировочного процесса;

– делать своевременные выводы из полученных результатов и вносить в учебно-тренировочный процесс экспресс-коррекцию.

Процесс «планирование – выполнение – анализ» является циклическим. Для эффективного выполнения данного процесса тренеру необходимы определенные знания, умения, навыки.

Ниже мы рассмотрим основные навыки, которые необходимо развивать начинающим тренерам-преподавателям.

Тренер должен уметь сформировать продуктивные, доверительные отношения со спортсменом, обладать навыками убедительного изложения учебного материала, организовать демонстрацию технико-тактических приемов, наблюдать и анализировать учебно-тренировочный процесс.

6.2. Формирование взаимоотношений между тренером и спортсменом

Несомненно, важным и стимулирующим средством для построения крепких взаимоотношений является продуктивная коммуникация. Успешные тренеры знают, что хорошие взаимоотношения очень трудны, но они исключительно важны по сути тренерской профессии.

Хорошее общение со спортсменами воспитывает и стимулирует у них уверенность, мужество, сотрудничество и чувство общности. Через хорошую коммуникацию тренеры узнают так же много от спортсменов, как и спортсмены узнают от тренеров. Искусство общения является неотъемлемой и важнейшей частью тренерской работы, и ему можно научиться.

Сегодняшний мир спорта более требовательный, чем когда-либо. Давление и требования к тренеру огромны. Спортсмены ищут тренера, способного общаться с ними с уважением. Грамотное, хорошее общение между тренером и спортсменом помогает построить обстановку доверия и безопасности, в которой все могли бы расти и делать свою работу лучше.

С давлением и требованиями тренеру легче справиться при эффективной коммуникации. Проще всего начать с анализа своего поведения при ежедневных контактах со спортсменами.

Тренеру необходимо приобретать и развивать в себе следующие личностные качества, умения:

- *слушать*
- *донести свое мнение*
- *акцентироваться на позитивном*
- *показать и сохранить уважение*
- *построить и сохранить доверие*
- *быть сопричастным (сочувствовать).*

Остановимся на этих важных аспектах более подробно.

Слушать

Чтобы поддерживать эффективное общение со спортсменами, тренер должен быть доступен, создавая атмосферу восприимчи-

ности и доброжелательства. Когда спортсмен приходит к тренеру, нужно просто выслушать его. Этим тренер сразу показывает, что человек ценен и заслуживает его внимания и времени. Прежде чем спортсмен начнет говорить, нужно попытаться установить открытые отношения, чтобы показать ему, что тренер готов и хочет оказать помощь. Необходимо серьезно выслушать его сообщение, даже если оно кажется несурзным.

Слушать трудно, это искусство, которое требует терпения и времени. Не надо слушать и одновременно составлять план тренировки. Чтобы предостеречь себя от этого, нужно задуматься: «Что сейчас чувствует спортсмен?», попытаться искренне понять его и придать особое значение позиции воспитанника. Пока он говорит, показывайте, что вы по-прежнему слушаете, кивая головой и подавая сигналы: «да», «есть», «понятно» и пр. Нельзя перебивать спортсмена. Это может быть трудно, но точно дает человеку понять, что у него есть шанс полностью выразить свою мысль. Перефразируя ленинское выражение: «Учиться, учиться и учиться», можно сказать: «Слушать, слушать и слушать – три ключа к успешному взаимодействию». Гораздо более конструктивно дать спортсмену выговориться и только потом обсуждать позитивно то, что может быть сделано, чтобы снять его озабоченность.

Доверие – другой позитивный момент, который становится результатом этого процесса. Спортсмен будет испытывать к своему наставнику большее уважение как к тренеру и человеку. Не надо бояться потратить время на выслушивание спортсмена. Фактически тренер получит больше в процессе приобретения его доверия и уверенности. Более того, тренер может научить спортсмена общаться и решать проблемы конструктивно.

Донести свое мнение

Как донести позицию тренера, но такую, которую воспитанник слушать не захочет? Например, ваш спортсмен не выполнил работу в предсезонье. Все бегали кроссы три раза в неделю, а спортсмен-звезда пропустил их. Как тренер прореагирует на это? Если спортсмен недисциплинирован, другие расценят это как неуважение к тренировкам и всей программе в целом. Собрать ли собрание и угрожать спортсмену в присутствии других, указывая, как он навредил программе, или поговорить с ним один на один?

Надо продумать возможные результаты каждого варианта. В собрании спортсмен будет занимать оборонительную позицию,

чувствуя превосходство тренера и свою беспомощность. Это создает проигрышную ситуацию для всех вовлеченных в нее лиц. А какой сценарий считал бы лучшим спортсмен? Именно этот сценарий и является тем, который нужно выбрать для решения проблемы. Разумным будет, чтобы тренер встретился один на один со спортсменом и применил конструктивный коммуникационный метод.

Тренер может сказать: «Я чувствую себя обманутым, когда спортсмен отказывается следовать программе, потому что это показывает отсутствие доверия». И в этот момент можно более конкретно обсудить его поведение. Такой подход оставляет открытыми коммуникационные связи, потому что это личный подход и обращен к поведению спортсмена, но не к его личности. Это дает возможность спортсмену ответить и быть вовлеченным в принятие решения.

Такой подход сохраняет достоинство атлета и позволяет тренеру демонстрировать уверенность в себе с меньшей яростью, обидой и силой, в то же время давая спортсмену шанс подумать над обсуждаемым поведением и будущим вариантом решения проблемы.

После этого необходимо выслушать ответ спортсмена и, если он осознает ответственность за свои действия, узнать, как он может помочь решить эту проблему, что нужно сделать, чтобы разрешить эту ситуацию.

Таким образом, тренер в некоторой мере перекладывает ответственность на спортсмена. Вероятно, спортсмен объяснит тренеру, почему он вел себя именно так. Но спортсмен должен обещать изменить свое отношение и извиниться. При таком подходе не применяются резкие слова, которые могли бы разрушить взаимоотношения и заставить спортсмена занять оборонительную позицию. Необходимо избегать суждений, обвинений, унижений, оскорблений и резких угроз, тогда не будет преграды для эффективного общения. Нужно быть прямым, честным, позитивным и сдержанным. Враждебность никогда не сработает. Следите за словами-сигналами. Избегайте фраз: «О чем ты думал? Как ты мог? Почему ты не..?» Это слова, которые угрожают другим на личностном уровне. Всегда надо помнить, что попытка коммуникации – это половина победы.

Похлопывания спортсмена по спине, руке или плечу в подходящий момент – это мощная, без слов коммуникация, которая показывает заботу, искренность и внимание.

Акцентироваться на позитивном

Энтузиазм в тренерской профессии – это не просто страсть и вдохновение. Он проявляет себя в восторге, радости, мужестве, бесстрашии, самоотверженности и страсти. Эти качества создают в каждом тренере мотивацию и способность показывать самое лучшее, что он имеет. И все же энтузиазм, каким бы важным он ни был, не может осуществляться кем-то.

Правильным будет различать истинный энтузиазм – позитивный мотиватор от излишней пылкости – опасного обманщика. Если тренер говорит своим спортсменам и сотрудникам, что, когда все идет хорошо, они должны ждать беды, то негативность возвращает плохие чувства и гасит энтузиазм. Все становятся осторожными, напряженными и неуверенными и могут саботировать свои перспективы в достижении позитивного результата. А если бы тренер больше фокусировался на хорошем, он позволял бы своим спортсменам радоваться и брать на себя риск, необходимый для достижения их целей.

Акцентироваться на позитивном не означает конструктивной критики спортсменов, чтобы улучшить их или эффективно решать проблемы поведения. Совсем не обязательно говорить им, что они только хорошо все делают на тренировках и играх. Важно научить спортсмена, что и почему он должен делать, а не создавать унижительную ситуацию, давая только негативные комментарии.

Критикуя творчески и позитивно, уважая достоинство своих спортсменов и помогая им фокусироваться на улучшении, а не сосредоточиваться лишь на ошибках, тренер сохраняет и развивает энтузиазм. Такой тренер – настоящий педагог, и к этому должны стремиться все тренеры.

Вот несколько способов сохранения позитивной энергии и энтузиазма в общении с теми, кто вовлечен в вашу программу:

- Акцентироваться на усилиях спортсмена, не на результатах. Хвалить своих подопечных за хорошую подготовку. Выбирать время, чтобы отметить то хорошее, что они сделали в какой-то день, или что были лучшими за неделю. Поощрение атлета за его усилия ведет к лучшим результатам (но не забывать при этом исправлять ошибки).

- Не прибегать к сарказму и негативным комментариям, особенно с молодыми спортсменами, которые очень чувствительны к таким вещам.

- Завоевывать уважение, будучи справедливым и последовательным в общении. Создавать спортсменам обстановку безопасности и доверия. Они будут уважать тренера и с энтузиазмом работать на достижение высоких результатов.

- Демонстрировать заботу о своих учениках в общении с ними. Интересоваться, как живут они дома, позвонить и спросить, как они себя чувствуют после трудного соревнования. Найти хотя бы одну позитивную вещь, которую можно сказать каждому во время тренировки. Делать заслуженные комплименты, но не быть покровительственным.

- Создавать уверенность, что ваши намерения понятны и реалистичны. Чаще улыбаться, говорить спортсмену, как цените его усилия. Придумать и запланировать вечеринку со своими воспитанниками и отметить специальными наградами каждого спортсмена.

- В трудные времена поднимать энтузиазм, проводя собрания команды, чтобы показать силу, поддержку и одобрение. Сильные связи помогут всем восстановить свой энтузиазм.

Чтобы сохранить энтузиазм, тренер должен искренне любить то, что делает. Сердце и душа тренера должны быть отданы делу. А если нет, то вряд ли тренер испытает истинный успех.

Если энтузиазм угасает, тренер должен напомнить себе о возможностях, которые есть у него в работе со спортсменами. Стоит поговорить с коллегами, которые могли бы дать новое видение, выбрать книги, написанные о тренерах, которыми восхищаются или у которых хочется учиться.

Показать и сохранить уважение

Часто мы видим, как спортсмены и тренеры в погоне за победой показывают неуважительное и даже вредящее другим поведение. Бывали случаи, когда спортсмен бросался с кулаками на тренера.

Настоящее уважение зарабатывается благодаря постоянному проявлению твердого характера, этичному поведению, а не благодаря титулам или положению. Основой является постоянное уважение других. Представляйте себе, как бы вам хотелось, чтобы другие относились к вам.

Хорошее общение – это клей, который скрепляет команду, а уважение – это основа сильных взаимоотношений. Настоящая сила тренера именно в таком уважительном отношении к спортсменам и коллегам, что помогает им проявить себя в лучшем свете.

Известно, что когда к спортсмену относятся без уважения, он часто дает отпор и обижается. Внешне он как бы выполняет пожелания тренера, но внутренне он будет вынашивать планы «мести» через агрессивное поведение, упрямство, угрюмость, работу вполсилы.

Разные тренеры завоевывают уважение по-разному. Один – благодаря своей основательности, вниманию к деталям. Другой завоевал уважение благодаря своему бойцовскому, победному характеру. Хороший тренер понимает необходимость взаимного уважения и его влияние на высокое, победное выступление. Когда тренер обращается с подопечными уважительно, то они работают с полной отдачей. Спортсмены, чувствуя уважение к себе, берут на себя большие трудности и жертвуют многим ради достижения успеха.

Необходимо быть абсолютно откровенным со своими воспитанниками. Бывает, что приходится повышать голос, но слова тренера не должны преуменьшать достоинство спортсмена.

Тренер стремится развивать из своих спортсменов не только высококачественных игроков, но и «высококачественных» личностей. Тренер с духом воина и сердцем педагога всегда поможет игрокам в продолжении их спортивного и личного роста.

Если тренер спрашивает у воспитанников мнение о тренировочном процессе, прислушивается к их мнению, этим он показывает уважение к спортсменам.

Если тренер что-то обещал, он должен быть человеком слова.

Построить и сохранить доверие

Один профессор опросил 355 спортсменов из 12 команд, чтобы они оценили свой уровень доверия тренерам. Анализ полученных результатов показал, что у респондентов только два фактора оказывают значительное влияние на успехи в карьере – талант спортсмена и доверие тренеру.

Некоторые спортсмены считают, что их тренеры – нечестные, ненадежные и несправедливые люди и им нельзя доверять. Доверие – это улица с двусторонним движением, и все вовлеченные в этот процесс стороны отвечают за срыв отношений. Ведь нередко спортсмены говорят, что их тренеры говорят одно, а делают другое. Как пример – тренер обещает: «Если вы сегодня активно поработаете – завтра получите выходной». Однако он не выполнил обещание, хотя спортсмены выкладывались полностью. Это послужило толчком к «таянию» доверия. Если вы чувствуете и видите

сильное раздражение, не стесняйтесь вовлекать спортсменов, когда необходимо их участие в принятии решений. Работайте вместе, чтобы внедрить конструктивные изменения.

Будучи тренером, если хотите испытывать доверие, доверяйте тем, кого ведете за собой.

Можно указать несколько способов демонстрации доверия и, следовательно, завоевания доверия:

- В общении показывать уважение к воспитанникам.
- Искать пути вовлечения спортсмена в процесс принятия решений.
- Избегать мелочной опеки, так как она создает зависимость и заставляет спортсменов хитрить.
- При совершении ошибки не спешить на помощь. Спортсменам нужно уметь самим исправлять ситуацию и учиться на ошибках.
- Последовательность – это ключ к установлению доверия. Быть терпеливым в завоевании доверия, не прекращать доверять, даже если временно ситуация неясная.

Быть сопричастным, показывать сочувствие

Сочувствие, или сострадание, – это та внутренняя перспектива, которая позволяет придавать особое значение другим, смотреть на ситуацию глазами другого человека. Это очень важное качество тренера, и именно те команды, где тренеры и спортсмены проявляют сочувствие, достигают больших высот.

Сочувствие означает, что тренер поощряет своих подопечных принимать друг друга, несмотря на различия. Сочувствие означает принятие неудачи, если она случается, и умение концентрироваться на усилиях во время неудачи вместо того, чтобы думать о результате.

Когда со спортсменом общаются с сочувствием, он становится более отзывчивым и лояльным, его результат улучшается, и реальная победа становится естественным результатом.

Что происходит при отсутствии сочувствия? Нередко тренеры жестко ругают спортсменов за допущенные ошибки. Такое поведение наносит ущерб. И силен тот тренер, который говорит своим подопечным: «Я могу иногда повышать на вас голос. В этом нет ничего личного, это просто выражение неудовлетворенности и расстройства в пылу борьбы. Мое поведение никак не отражает то, как я к вам отношусь». Такое напоминание может очень помочь в установлении сочувствия.

Спортсмены, к которым испытывают сочувствие, больше желают выкладываться полностью, рисковать и выступать с полной отдачей.

Некоторые тренеры, видя страх спортсмена перед соревнованиями, используют позитивные комментарии и юмор, чтобы ослабить «предстартовую лихорадку». Умный тренер понимает, что спортсмену нужно расслабиться, чтобы легко себя чувствовать во время соревнований.

Тренер находится в идеальной позиции, чтобы пытаться прививать сочувствие своим ученикам, и даже сами спортсмены могут получить преимущества от того, что будут сочувствовать друг другу.

Тренер должен поставить перед собой задачу выполнять следующее:

- искать возможности быть доступным для своих учеников;
- устанавливать время для личного общения со спортсменами;
- постоянно искать способы демонстрировать страсть и энтузиазм;
- культивировать уважение к соперникам;
- обращаться с другими так, как хотел бы, чтобы обращались с ним;
- демонстрировать доверие своим воспитанникам, создавать обстановку лояльности, уважения и поощрения. Доверие – это необходимость;
- проявлять заботу, поддержку и хвалить искренне.

Итак, хорошее общение с учениками, со своими коллегами-тренерами, администрацией, со всеми теми, кто вовлечен как в тренировочный, так и в соревновательный процесс, является необходимой и важной частью деятельности тренера.

Каковы же еще правила развития отношений?

- называть спортсмена по имени;
- тренировать спортсмена, а не преподавать вид спорта;
- постоянно поддерживать уверенность в себе как в тренере;
- проявлять одинаковый интерес и уважение к каждому спортсмену;
- поддерживать зрительный и вербальный контакт со спортсменами.

Объяснение и установка – навык убедительности изложения

Основные правила:

- обдумывать объяснение;

- сконцентрировать внимание спортсменов;
- говорить простым, понятным языком;
- группировать спортсменов по способностям, количеству, уровню подготовленности;
- контролировать понятность объяснения (попросите спортсмена рассказать, что он собирается сделать).

Показ (демонстрация)

Обеспечение эффективности демонстрации:

- определить цель и вид демонстрации;
- идеальная демонстрация целостного двигательного действия;
- сконцентрировать внимание спортсменов на одном-двух ключевых моментах;
- неоднократное повторение целостного упражнения или его составных частей;
- концентрировать внимание спортсменов на основных ошибках.

Наблюдение и анализ

Основные правила:

- разбить сложное двигательное действие на фазы;
- сравнить выполнение с моделью;
- определить ошибки;
- обсудить ошибки со спортсменом;
- создать у спортсмена умение самооценки.

6.3. Роли тренера в процессе спортивной подготовки

Спортивная подготовка – это организованный процесс помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для дальнейшего развития и совершенствования. Спортивная подготовка означает тренировку, инструктаж и многое другое. Это также признание, понимание, уважение, забота о других нуждах занимающихся. Этих нужд много, и они охватывают в том числе социальные и эмоциональные потребности.

Работу в качестве тренера необходимо рассматривать не только как постановку задач и объяснение упражнений, направленных на изменение результата. Тренер должен выполнять много обязанностей и функций. Некоторые выполняются с желанием, другие – нет, но все эти «роли» важны, они способствуют успеху в работе тренера.

Роли, исполняемые тренером:

учителя – передавая новые знания, свое мастерство и идеи;

тренера – совершенствуя все виды подготовки;

инструктора – осуществляя руководство различными видами деятельности и занятиями;

мотиватора – создавая у учеников положительный и решительный подход к тренировке;

воспитателя – создавая условия для выработки самоконтроля;

менеджера – организуя и планируя подготовку;

администратора – выполняя бумажную работу;

рекламного агента – продвигая физкультуру и спорт в обществе и в средствах массовой информации;

социального работника – давая консультации и советы ученикам;

друга – оказывая поддержку;

ученого – анализируя, давая оценку и решая проблемы;

ученика – всегда готового выслушать, научиться и искать новые знания.

В большинстве ситуаций, связанных с работой тренера, эти роли связаны между собой, и во всех ситуациях тренеру понадобится принимать решения. Философия тренера определяет решения, связанные с тренировочным процессом, а его жизненная философия – бытовые решения.

Таким образом, деятельность в качестве тренера требует применения множества умений, приобретаемых за счет опыта и знаний, получаемых из учебников, на курсах повышения квалификации и из практики. Хороший тренер должен иметь собственный этический кодекс, который на первое место ставит права и потребности спортсменов, а не свои собственные. Занятия спортом – это социальный процесс, поэтому тренерская работа обладает огромной возможностью формирования жизни занимающихся посредством этого процесса.

6.4. Самооценка тренера

Ключ к выработке тренерской философии – знания. Знание самого себя и того, чего тренер хочет достичь. Почему вы хотите тренировать? Что цените в тренерской работе? Гордитесь ли вы тем,

как действуете в качестве тренера? Эти и многие другие вопросы вы можете задать себе сами.

Приведенные в табл. 4 формулировки описывают различные качества и варианты поведения эффективно работающих тренеров.

Таблица 14

Сильные стороны тренера – самооценка

Характеристики	Плохо	Средне	Отлично	Нужно совершенствоваться
Уважает каждого спортсмена				
Подготовлен и организован				
Справедливо относится к каждому спортсмену				
Спокоен				
Не только «командует», но и слушает				
Энтузиазм в отношении всех тренерских ролей				
Создает мотивацию				
Знает свой вид спорта				
Легко адаптируется				
Терпелив со всеми – не только с лучшими				
Способен видеть и признавать приложенные усилия				
Помогает спортсменам верить в себя				
Ведет себя последовательно				
Делает тренировки целенаправленными и увлекательными				
Уважает других тренеров и официальных лиц				
Поддерживает и поощряет всех				
Является образцом для подражания				

Вы можете поставить себе оценку, оценить себя с точки зрения занимающихся или попросить спортсменов поставить вам оценки.

6.5. Стиль работы тренера

Современный мир спорта изменился весьма существенно. Популярность и зрелищность, повышенные скорости, накал страстей и непредсказуемость – это спорт сегодня. Нельзя не отметить все более возрастающие психологические нагрузки, а вместе с тем необходимость развития интеллекта как спортсмена, так и тренера. Все это привлекает на спортивные сооружения и к экранам телевизоров сотни миллионов зрителей. Многие тренеры достигли вершин профессии, вырастив чемпионов за счет своего сильного характера. И оставаться на этой вершине может только личность, человек, способный быть твердым и справедливым, целеустремленным, но не упрямым и обладать еще многими, многими качествами, необходимыми в работе тренера. В общем, надо быть разным. Такого спортсмены больше уважают и оказывают доверие его решениям.

В прошлом роль тренера рассматривалась как роль доминирующего авторитарного руководителя, а спортсмена – как послушного ученика. В современном мире это изменилось. Чтобы стать хорошим наставником, тренеру нужно внимательно изучить стиль тренерской или руководящей работы, который он чаще всего использует. Можно определить три четких стиля руководителя: авторитарный, работы сообща и свободный.

В табл. 15 сравниваются характеристики трех стилей.

Таблица 15

Стиль руководства тренера

	Авторитарный	Работа сообща	Свободный
Философия	Все для победы	Все для спортсмена	Нет разницы
Цели	Спортивные задачи	Социальные и спортивные задачи	Целей нет
Принятие решений	Все решения принимает тренер	Тренер направляет, но решение совместное	Большинство, если не все решения принимает спортсмен
Стиль общения	Указание	Указание, просьба, выслушивание	Выслушивание

	Авторитарный	Работа сообща	Свободный
Развитие общения	Практически нет	Высокая степень	Отсутствует
Что такое «победа»?	Определяет тренер	Определяет спортсмен и тренер	Не определяется
Развитие спортсмена	К спортсмену доверия мало или нет	Доверие к спортсмену	Доверие не демонстрируется
Мотивация	Иногда мотивирует	Мотивирует всех	Мотивации нет
Структура тренировки	Негибкая	Гибкая	Отсутствует

Авторитарный и свободный стили являются крайностями и вряд ли могут быть успешными. Работа сообща – это наставление и структурирование, но вместе с тем у занимающегося есть возможность физического, психологического и социального развития. Такой стиль гораздо более соответствует философии «спортсмен на первом месте, победа – на втором». Хорошие тренеры меняют свой стиль в зависимости от характера спортсмена или сложившейся ситуации. В большинстве ситуаций рекомендуется стиль совместной работы. Творческий подход к тренерской работе помогает развивать лучшие качества и у спортсмена, и у тренера.

За последние годы многое изменилось в тренерской профессии. Спортсмены стали более сложными, менее сговорчивыми и более настроенными бороться за то, что, они считают, заслужили. Они ожидают, что будут выслушаны, что с ними будут обращаться уважительно. Спортсменов сейчас влечет к тем тренерам, которые могут относиться к ним с уважением, заботой, вниманием и состраданием, как к личностям, имеющим ценность и за пределами спортивной площадки. Непредвзятость – это значит обращаться со своими учениками одинаково, потому что такое обращение – верный путь к объективности. Большинство спортсменов считают, что тренер должен их вдохновлять, направлять, обучать, помогать показывать их лучшие качества. А сделать это можно, лишь создав обстановку, в которой можно слушать с уважением и пониманием.

В последнее время среди тренеров наблюдаются определенные тенденции поведения. Можно выделить две группы тренеров.

Первая: Тренеры, которые опираются на интуицию и собственный опыт. Им, как правило, не хватает определенности и направленности в постановке цели. А это мешает оптимизировать выбор задач.

Вторая: Тренеры, которые обладают техническими приемами, великолепно знают свой вид спорта, опираются на различные вспомогательные информационные источники, такие как книги, журналы, учебники и пр. Но им не хватает чувства интуиции, чтобы вести работу не с материалом, а с реально существующими людьми. Эти тренеры, как правило, немного отстают и попадают в зависимость от подобной информации. Мало того, они могут даже бояться себя и поэтому закрывают свою истинную личность профессиональной терминологией и приемами. Такие тренеры зачастую пытаются собрать как можно больше техник, ищут уникальные методы воздействия, верят в некую великую технику, с помощью которой можно решить все.

Другими словами, есть тренеры, которые в своей работе опираются на чувства и эмоции и более приближены к ученикам, чем это необходимо. А есть тренеры, для которых важны анализ и техника, и они отстранены от учеников больше, чем это необходимо.

Из этого следует, что задача каждого тренера – найти в себе «золотую середину», которая позволила бы соединить в себе лучшие качества обеих групп тренеров. Что нужно для этого сделать? Научиться настраиваться на работу так, чтобы произошло слияние первого и второго состояний тренера, т.е. чувства и эмоции должны соединиться с анализом и техниками.

Чтобы тренер правильно настроился, необходимо придерживаться определенных позиций, а именно:

Решить для себя, какова цель тренерской работы. Кажется, что на этот вопрос легко ответить, но это на первый взгляд. На самом деле человек редко до конца понимает на уровне сознания, зачем нужно то или иное знание. В тренировке есть законы для всех, но есть и личное, уникальное творчество. И, возможно, целью обучения себя искусству тренера будет поиск своего пути, своих методов, своей формулы создания достойного спортсмена, и эта система будет по-своему уникальна.

Приобретать знания. Прежде чем черпать новые знания от коллег, из литературы и других источников, надо «очистить» го-

лову от собственных знаний и собственного опыта, вернее, отодвинуть их на задний план. Это нужно для того, чтобы освободиться от предрассудков, которые могут тормозить познание нового. В противном случае возникает внутренний монолог, который подвергает сомнению, критике получаемую информацию, и тренер перестает воспринимать то, что отлично от его видения. В результате человек может остановиться в своем развитии.

Поддерживать оптимальное эмоциональное состояние.

Надо учитывать, что среди окружения есть те, кто тоже имеет опыт, даже если кажется, что это не так. Ведь у них в любом случае есть жизненный опыт, опыт общения с другими, свои заметки. Далее надо развивать *внимание, действие* – больше практики, поисков, проб; покой и уверенность – это должны видеть ученики – уверенного в себе тренера, уверенность в том, что он объясняет; и конечно же азарт, а азарт очень заразителен и легко передается ученикам. С таким настроением на тренировку работа намного эффективнее.

Завоевывать авторитет. Добиться авторитета нелегко. Это приходит со временем и зависит от того, насколько хорошо тренер понимает и знает учеников. Авторитет строится на таких понятиях, как: доверие, смелость, самоотверженность, дружба, помощь, совет, язык общения, порядок, убедительность и уверенность, внешний вид.

Ограничения тренера. У каждого человека есть ограничения: физические, социальные, психологические, духовные. Ограничения есть и в работе тренера, в допустимости тех или иных техник, в личностных отношениях. Для тренера важно не переживать по поводу таких ограничений, а понять и принять их. Нередко ограничения оказываются толчком к творчеству, к поискам новых путей, которые не произошли бы, если бы ограничений не было. Мы начинаем обнаруживать свои пределы только тогда, когда начинаем работать и развиваться. Есть ограничения, которые преодолимы. Например, человек может быть не очень общителен в жизни. Зная, что надо уделять много внимания общению в группе, тренер может развить у себя внимательность к другому человеку и, как следствие, улучшить свои коммуникативные качества. Но есть ограничения непреодолимые. И осознание их болезненно. При этом нужно принять то, что есть. Нельзя заикливаться на недостижимом. Некоторые вещи просто не принадлежат к нашей судьбе. Если тренер находит удовлетворение в том таланте,

который ему дан, у него не будет причин для огорчения. У человека может быть намного меньше данных, необходимых для того, чтобы стать тренером, но он знает свои ограничения и развивается в соответствии с этим знанием. И через некоторое время станет более успешным тренером. Главное – целеустремленность, желание и принятие себя в своих ограничениях.

Отношение к критике. Есть тренеры, которые остро переживают по поводу критики группы или своих коллег. Это сигнал того, что они не до конца осознают цели, которых хотят достичь. Если критика помогает достижению поставленных целей, ее нужно принимать конструктивно и использовать для своего развития. Если критикующие не понимают или не хотят понять целей тренера, критика принимает деструктивный характер и на нее не следует обращать внимания. Нужно научиться распознавать различные виды критики. Легко критиковать то, что уже изменить нельзя или невозможно в сложившихся условиях. Как правило, критикующие плохо осведомлены об обстоятельствах происходящего. Легко критиковать для того, чтобы показать свою большую компетентность, чем у других. Страдающие этим люди, как правило, внутренне неуверенны. Подавляя других, они, как им кажется, выглядят сильнее. Легко критиковать то, что расходится с вашими вкусами. Но это не значит, что другое – худшее или неверное. Важно знать все эти моменты и относиться к подобной критике как к деструктивной и не требующей большого внимания.

Научиться отслеживать собственное состояние, доверять интуиции, слушать и слышать учеников и одновременно со всем этим постоянно помнить о цели и о том материале, который вы должны донести до них. На первый взгляд, это невозможно. Но на самом деле это необходимо и через некоторое время покажется достаточно простым делом. Надо отработать у себя три позиции восприятия и находиться в каждой из них практически одновременно в любой момент вашей работы. *Первая позиция* – контроль себя как тренера – своих чувств, своей интуиции, своего отношения к тому, что происходит в группе. *Вторая позиция* – контроль спортсмена, его состояния, его проявлений. Эта позиция, в которой тренер слышит и слушает учеников. *Третья позиция* – это постоянный ответ на вопрос: «А что сейчас происходит? Следую ли я поставленным целям? Для чего я это делаю и что при этом делает группа?» *Истинное обучение тренера* – это отработка в различных ситуациях этих трех позиций.

6.6. Как избежать методических просчетов в тренировочном процессе

В деятельности тренеров-преподавателей имеются организационные недостатки и методические просчеты, в основном характерные для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими спортсменами, и являющиеся следствием низкой квалификации.

Чтобы избежать их, необходимо помнить и соблюдать следующие положения:

- конкретизировать цели тренировки, правильно формулировать задачи, убедительно объяснять и аргументированно обосновывать необходимость максимальной реализации двигательных возможностей и врожденных способностей юных спортсменов;

- достаточно времени отводить решению образовательных задач;

- добиваться необходимых знаний, умений и навыков, включая самоконтроль;

- достаточный уровень обучения;

- применяемые в разминке специфические упражнения должны всегда соответствовать двигательной деятельности в предстоящей тренировке;

- неспециализированные упражнения, выполняемые с напряжением, дезорганизуют работу организма в предстоящей деятельности;

- содержание тренировок должно соответствовать поставленной задаче и тем самым способствовать ее решению;

- продолжительность и количество тренировок (режим тренировочных занятий) должны быть согласованы с уровнем физического развития и подготовленности спортсмена во избежание физического перенапряжения;

- тренер всегда должен добиваться правильного выполнения упражнений, постоянно информировать занимающихся об успехах и ошибках;

- в групповых тренировочных занятиях не упускать из вида различия в уровне развития физических качеств, психологических и интеллектуальных свойств личности спортсмена;

- постоянно проявлять индивидуальный подход к спортсмену, а не только в случае нарушения им дисциплины;

- регулярно подводить итоги занятий, давать индивидуальную оценку занимающимся;

– при низкой базовой подготовке и запасе двигательных навыков не осуществлять форсированных тренировок за счет нагрузок большой интенсивности;

– в тренировках не должен иметь место уклон на преимущественное развитие скоростных качеств в ущерб разносторонней базовой подготовленности;

– доля специализированных и высокоинтенсивных нагрузок, особенно на двух первых этапах многолетней спортивной подготовки, не должна превышать объемы, предусмотренные учебными программами по видам спорта, они должны существенно отличаться от объемов, применяемых на последующих этапах подготовки;

– спортивная подготовка по видам спорта должна осуществляться с учетом периодизации и сезонности. Так, в летний период, после длительных специальных нагрузок (зимние виды спорта), в спортивных лагерях нельзя проводить две-три интенсивные тренировки в день вместо активного отдыха, оздоровления и разносторонней подготовки;

– во время учебно-тренировочных сборов первая в день тренировка, как правило, проводится рано утром, когда организм находится в переходном состоянии от сна к бодрствованию. Целесообразность такой тренировки спорна и, по мнению спортсменов, неблагоприятно сказывается на их самочувствии;

– длительность отдельных тренировок, их энергоемкость не должны превышать показателей соревновательной деятельности;

– постоянно должен осуществляться контроль взаимосвязи нагрузок и функционального состояния организма, чтобы длительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности оказывали тренирующее воздействие на организм занимающихся;

– контроль как инструмент управления позволяет осуществлять обратную связь между тренером и спортсменом и на этой основе принимать управленческие решения;

– тренеры должны располагать данными, характеризующими состояние занимающихся, чтобы не составлять неосуществимые планы тренировок, планировать, чего добиться в процессе тренировки, а не объем средств, т.е. что надо сделать в процессе занятий;

– тренеры не должны проявлять безразличия к мерам профилактики спортивного травматизма и перетренировки, чтобы травмы спортсменов не приобрели хронический характер;

– рацион питания спортсменов составляется с учетом этапа подготовки и задач учебно-тренировочного сбора. Общее коли-

чество, химический состав, энергетическая ценность продуктов питания должны всегда восполнять энерготраты и обмен веществ в организме занимающегося, что влечет за собой полноценное восстановление работоспособности;

- интервал между началом и окончанием тренировочной работы и приемом пищи должен быть оптимальным;

- администрации спортивных школ и тренерам необходимо очень ответственно относиться к состоянию здоровья занимающихся, следить, чтобы все спортсмены, особенно новички, регулярно проходили медицинское обследование;

- не допускать, чтобы занимающиеся с отклонениями здоровья и с недостаточным уровнем физического развития попадали в сферу спорта высших достижений, это отрицательно сказывается на их здоровье и экономически не оправданно;

- отбор в спортивные школы должен происходить не интуитивно, но с учетом физического состояния и функциональных возможностей, а не только по результатам разового тестирования по ОФП;

- отбор должны осуществлять не тренеры низшего звена, многие из которых только начинают свою педагогическую деятельность, а опытные, высококвалифицированные специалисты;

- необходимо просвещать учащихся в таких вопросах, как влияние занятий спортом на организм, становление личности, их значимость в повседневной жизни, освоении жизненно важных навыков, возможности оздоровления;

- тренеры должны учитывать фактор развития физических качеств в наиболее благоприятные для этого периоды, а при дальнейшей ориентации занимающихся на вид спорта владеть данными их **биологической зрелости** и динамикой прироста показателей в специфических тестах, которые могут дать объективную информацию о возможностях и подготовленности спортсмена в избранной им специализации;

- неприемлемо наносить вред здоровью спортсмена форсированными непосильными тренировками, спешить с достижением максимальных результатов, когда применяемые нагрузки **превышают биологические возможности** человеческого организма. Принцип «чем больше, тем лучше» не просто неверен, а порочен;

- исследования показали, что примерно **30%** детей одного и того же хронологического возраста опережают, а около **15–20%** отстают в своем развитии от сверстников. Несовпадение календарного и биологического возраста объясняет то, что дети одно-

го календарного возраста по-разному реагируют на физические и умственные нагрузки, влияние средовых факторов, поэтому оценка индивидуального развития организма человека определяется лишь в том случае, когда анализ соматических характеристик проводится с использованием показателей **биологического созревания**;

– методики **оценки биологической зрелости** могут оказаться полезными для принятия верных решений в определении спортивной пригодности детей и подростков в практической деятельности спортивных школ. Для определения **биологического возраста** проще и вполне достаточно использовать так называемые зубную и половую формулы;

– тренеры не должны осуществлять набор детей для специализации в возрасте ниже допустимого. Практика показывает ошибочность такого подхода. Даже при значительном отсеве почти половина занимающихся, оставшихся в орбите большого спорта, впоследствии не достигает ожидаемых кондиций, не выполняет предъявленных к ним требований по спортивной подготовке.

Тренер всегда должен осознавать свою роль в деле воспитания нравственных и этических норм поведения юных спортсменов, понимать свои функции в целенаправленном воздействии на духовное развитие личности, использовать приемы педагогического воздействия, направленные на развитие самостоятельности и инициативы, не превращая начинающих спортсменов в добросовестных, но пассивных исполнителей воли тренера. Групповой метод воспитательного воздействия не должен быть преобладающим. Тренер должен изучать устойчивые черты личности спортсмена, его интеллект и психическую надежность, быть осведомлен об отношениях спортсмена с родителями, друзьями, учителями, взрослыми.

В тренировках следует реже применять методы принуждения, порицания и даже наказания, чаще – поощрения. **Мера наказания всегда должна соответствовать степени вины учащихся.**

Речь тренеров не должна быть засорена профессиональным жаргоном, особенно в командных игровых видах спорта, никогда юмор тренера или даваемый им комментарий не должны быть направлены на унижение достоинства спортсмена.

Тренеры обязаны проявлять интерес к успеваемости подопечных в образовательном учреждении. Мнение, что для спортсмена существует только спорт, все остальное – лишь отвлекающее его от спорта, неприемлемо.

В воспитательной работе с юными спортсменами не должны присутствовать заорганизованность и формализм.

Руководителям спортивных школ нельзя оценивать процесс воспитания по количеству проведенных коллективных мероприятий, планов, отчетов и поручений и недооценивать воспитательную направленность тренировочного процесса.

Тренерами в полной мере должны использоваться теоретические занятия и целенаправленная работа по развитию мотивации.

6.7. Личный пример тренера – ведущий метод воспитания

Среди разнообразных методов воспитания особое значение имеет личный пример тренера, ибо все остальные могут быть эффективны в случае, если тренер-преподаватель пользуется авторитетом. Тренер – идеальная модель человеческой личности: не пьёт, не курит, придерживается спортивного режима, вежлив, предупредителен, серьезно относится к каждой тренировке. Занимающийся должен видеть в своем тренере человека высокой культуры, образованного, способного ответить на любые вопросы.

Не только поведение, но и внешний вид тренера должен быть безукоризненным – аккуратная и красивая рабочая спортивная форма, элегантный вид повседневной одежды.

Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такие действенные меры, как убеждение, поощрение, наказание.

Тренер, сумевший завоевать уважение и любовь воспитанников, легко добивается выполнения своих советов, указаний. Спортсмены верят своему тренеру, и эта вера – один из важнейших факторов, способствующих достижению успехов.

Систематически повышая требовательность к спортсмену, тренер постепенно и целенаправленно приучает его к точному выполнению тренировочных планов и заданий, соблюдению всех требований тренера.

Убеждение не должно превращаться в нотацию. Тренеру необходимо в беседах с отдельными спортсменами или с группой спортсменов приводить тщательно подобранные примеры.

Поощрение – это одобрение, похвала, награждение. Основное условие применения поощрения – своевременность. Педагогической сутью поощрения является поддержка спортсмена, укрепление уверенности в своих силах, а также возможность закрепления изучаемого двигательного действия.

Наказание позволяет укрепить характер, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, умение преодолевать соблазны. Наказание должно быть своевременным и справедливым. Юный спортсмен должен четко представлять, за что он наказан.

В отношениях с учениками нужно искать «золотую середину». К каждому ученику должен быть индивидуальный подход, и в то же время вся группа не должна чувствовать, что есть любимчики и нелюбимчики. Нет понятия «добрый тренер или злой». Скорее подойдет «строгий и справедливый». Ученик должен видеть в тренере воспитателя и помощника. И участвовать в процессе воспитанник и тренер должны оба, понимая, что проблема общая. Если тренер говорит спортсмену: «я тебе все объяснил, дальше твои проблемы» – это тупиковая позиция. Иногда даже стоит сделать вид, что и тренер сам не очень понимает, что происходит, тогда ученик начинает чувствовать большую ответственность и самостоятельность. Таким образом можно достигнуть духовного единения как с отдельным спортсменом, так и с группой учеников.

Подводя итоги вышесказанного, нужно подчеркнуть следующие стороны деятельности тренера:

- Главная роль тренера заключается в активном содействии процессу индивидуального развития занимающихся за счет достижения должного уровня физического состояния, обуславливающего стабильное здоровье и высокие спортивные результаты.

- Тренер является наставником в этическом и нравственном воспитании занимающихся.

- Тренер обязан обеспечить безопасность учебно-тренировочного процесса.

- Поведение тренера в любой ситуации (во время тренировки, соревнования, на отдыхе, в ситуации общения со спортсменом, с судьями и т.п.) должно быть профессионально и этично безупречным.

- Тренер должен нести ответственность за то, чтобы его ученики не использовали запрещенные лекарственные средства, способствующие повышению спортивного результата.

- Тренер должен доводить до спортсмена знания о вредных последствиях использования запрещенных веществ и принятия психотропных препаратов.

- Человек, имеющий вредные привычки, не имеет права быть тренером детско-юношеского спорта.

- Тренер обязан постоянно работать над повышением профессионального мастерства.

Практика деятельности спортивных школ свидетельствует, что молодые тренеры не обладают достаточными методическими знаниями, адаптированными к практической деятельности с юными спортсменами. Именно для этой категории специалистов предназначен настоящий материал. Задача представленного материала – изложить основные закономерности деятельности тренера-преподавателя детско-юношеского спорта. Нами рассмотрены общие вопросы, имеющие значение для большинства видов спорта.

Интеграция теоретико-методических посылов в практическую деятельность позволяет строить учебно-тренировочный процесс более рационально.

Особое значение теоретическая подготовка приобретает в настоящее время, когда необходимо быстрое возвращение потерянных приоритетов российского спорта на международной арене. Сегодня развитие спорта в стране настойчиво требует широкого экспериментального поиска, заставляет детально вникнуть в сложные механизмы тренированности, принять к использованию сложные электронные приборы. В этой связи успех учебно-тренировочного процесса целиком и полностью зависит от того, насколько тренер-преподаватель обладает необходимыми знаниями, позволяющими правильно управлять учебно-тренировочным процессом.

7.1. Методические основы двигательной подготовки юных спортсменов

Формирование двигательных действий

На начальном этапе обучения юных спортсменов необходимо выделить два стратегических вида двигательной подготовки:

Общая двигательная подготовка: 1) максимальное расширение «запаса» разнообразных и разносторонних двигательных умений и навыков, что позволяет правильно выполнять новые движения

и быстрее ими овладеть (формирование разнообразных двигательных стереотипов); 2) обучение простейшим двигательным действиям различных видов спорта в упражнениях, применяемых главным образом как средство ОФП.

Специальная двигательная подготовка – изучение и совершенствование двигательных действий определенного вида спорта.

Освоение двигательного действия происходит постепенно, путем развития программы определенного технического навыка. Можно выделить три этапа обучения.

Первый этап – ознакомление (размышление и осознание). Создание представления (внешнего и внутреннего) о структуре двигательного действия.

Тренеру необходимо:

- обеспечить простую и эффективную демонстрацию изучаемого двигательного действия;
- подобрать оптимальные методы обучения данному двигательному действию;
- поощрять и закреплять правильное действие, а не результат.

Начальная стадия обучения завершается, когда спортсмен четко представляет, что нужно делать, и может выполнить двигательное действие, хотя и со значительными ошибками.

Второй этап – изучение. Формирование двигательного умения (отработка техники).

Двигательное умение – выполнение двигательного действия, когда под контролем сознания находятся движения, входящие в это двигательное действие.

На этом этапе у спортсмена должно сформироваться четкое понимание, что он делает правильно и что неверно. Спортсмену необходимо умение чувствовать двигательное действие. Необходимо формировать внутреннее представление выполнения данного двигательного действия. Спортсмен должен быть способен к начальному анализу и исправлению ошибок.

Регулярное повторение упражнения сокращает время для осознания и контроля движений, составляющих двигательное действие. Они становятся более точными. Когда исполнение доводится до автоматизма, значит, обучение перешло на этап совершенствования мастерства.

Третий этап – совершенствование. Формирование двигательного навыка.

Под навыком следует понимать выполнение двигательного действия, когда под контролем сознания находится действие в це-

лом, а составляющие его элементы выполняются автоматически. Это позволяет спортсмену эффективно производить самооценку. Совершенствование двигательного навыка должно идти в постоянном сочетании с совершенствованием физических качеств, что создает возможность оптимизации спортивной формы.

Успешное формирование двигательных действий зависит от правильного использования в учебно-тренировочном процессе основных компонентов методики обучения: средств, методов, организационных форм (приложение 13).

Основные средства и методы обучения двигательным действиям

Основным средством обучения двигательным действиям являются физические упражнения. В теории физического воспитания и спорта существует много классификаций физических упражнений, однако с точки зрения обучения основной является педагогическая классификация физических упражнений.

Педагогическая классификация физических упражнений: подготовительные, подводящие, основные

Подготовительные упражнения – упражнения, направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата и функциональной системы организма спортсмена к специфике предстоящей основной работы.

Подводящие упражнения – упражнения, сходные по структуре с отдельными движениями, входящими в это двигательное действие.

Основное упражнение – целостное выполнение двигательного действия.

На этапе формирования двигательного действия основными являются следующие методы обучения:

Метод объяснения

Необходимо создать правильное представление о форме и характере движения, выделить главное.

Основные правила:

1. Объяснение должно быть понятно во всех деталях. Нужно акцентировать внимание на ключевых моментах.
2. При первичном ознакомлении с техническим приемом объяснение должно ответить на вопрос «как?»
3. При дальнейшем обучении и совершенствовании объяснение отвечает на вопрос «почему?» Важно, чтобы спортсмен понимал

целесообразность деталей техники. Например: «подрыв» в тренировке тяжелоатлета, «проводка» в тренировке гребца, «работа кистью» при броске баскетболиста и т.п.

4. Спорным остается вопрос знакомства спортсмена с основными (типичными) ошибками. Однако знакомство с основными ошибками при выполнении технического приема позволяет их избежать или быстро исправить.

Методы обеспечения наглядности

Зрительное восприятие создает лучшее представление о двигательном действии. Вначале необходима демонстрация движения в целом. Целостный показ сопровождается объяснением. В результате спортсмен должен понять движение, на первом этапе не вникая в детали. Формируется правильное представление о движении.

Слуховое восприятие усиливает представление о движении и его деталях. Это подсчет, музыкальное сопровождение, использование метронома, звуковой сигнал, *звуколидер*, *односложное восклицание* и т.п.

Проприоцептивная помощь усиливает мышечное понимание (восприятие) правильности выполнения отдельных деталей техники. Тренер собственными усилиями сопровождает правильное выполнение движения отдельных частей тела спортсмена. Например: тренер поддерживает локоть спортсмена и усиливает давление до его выпрямления при изучении техники броска в баскетболе.

Метод практического обучения

В обучении двигательным действиям (изучение, совершенствование) имеют место два практических метода:

- формирование двигательного действия целостным методом;
- формирование двигательного действия по частям (создание цепочки изучения движений, составляющих двигательное действие).

Метод целостного упражнения

При обучении двигательным действиям *целостным методом* следует соблюдать следующие указания:

1. Краткое объяснение и четкая демонстрация двигательного действия.
2. Выполнение упрощенного или неполного варианта двигательного действия.
3. Ознакомление с типичными (основными) ошибками при выполнении двигательного действия.

4. Выполнение двигательного действия в облегченных условиях.
5. Выполнение двигательного действия в усложненных условиях.
6. Усложнение задачи при выполнении двигательного действия.

Метод расчлененного упражнения

Создание цепочки в освоении сложного навыка – дробление двигательного действия на простые элементы. При этом каждый элемент представляет собой одно звено цепи. Эти звенья (части) двигательного действия осваиваются целостным методом. Работая по этой методике, необходимо: разбить изучаемое двигательное действие на части; выбрать оптимальную схему последовательности изучения отдельных частей; переходить от изучения легких частей к сложным; соединять отдельные части и переходить к целостному выполнению. Каждое занятие должно заканчиваться целостным выполнением изучаемого двигательного действия.

Используя метод расчлененного (подводящего) упражнения, нужно придерживаться следующих правил:

1. Не следует дробить разучиваемое двигательное действие на чрезмерно мелкие элементы. Нужно останавливаться на таких движениях, которые спортсмен может выполнить без особых усилий.

2. Расчленяя двигательное действие на последовательные движения, необходимо стремиться к тому, чтобы они «накладывались» одно на другое, т.е. конечное положение первого являлось начальным положением второго.

3. Объединять разученные элементы в связки необходимо постепенно, по два-три элемента, и только после отработки связки переходить к целостному выполнению движения.

4. Расчлененные элементы и связки необходимо выполнять сначала в медленном темпе и по мере закрепления навыка постепенно увеличивать темп и скорость.

Методом расчленения выполняются следующие типы подводящих упражнений:

Имитационные упражнения – выполняются медленно, используются в начале обучения при разучивании новых технических приемов. Задача имитационных упражнений – создать четкое представление о внешнем рисунке изучаемого двигательного действия. Имитация заставляет спортсмена концентрироваться на

том, что нужно имитировать, копировать. Имитация позволяет исправить, скорректировать ошибки в выполнении отдельных движений.

Контрастные упражнения – привычная ошибка исправляется утрированным контрдействием. Например, баскетболист, чтобы научиться правильной работе ног при ведении (ноги должны быть согнуты), выполняет ведение на чрезмерно согнутых ногах, практически в положении приседа.

Вспомогательные упражнения – упражнения, условия выполнения которых делают повторение ошибки невозможным или подчеркивают наглядную необходимость исправления ошибки. Например, пловцу при излишнем прогибе в поясничном отделе позвоночника предлагают плыть, глядя в воде на носки ног; или баскетболист после броска мяча в кольцо контролирует кисть бросковой руки, если она выпрямлена, он ее сгибает.

Не существует правил, позволяющих выделить из приведенных выше практических методов обучения какой-то один как лучший. Если спортсмен способен изучать двигательное действие целостным способом, целесообразнее использовать первый метод. Тренер, исходя из своего опыта, должен решать, каким методом обучать конкретного спортсмена. В любом случае тренеру необходимо создать эффективную, приносящую удовлетворение обстановку.

Идеомоторный метод

Метод мысленного представления движения. Мысленное представление движения создает своеобразный эталон в сознании спортсмена, ориентируясь на который, новичок быстрее и правильнее овладевает новыми техническими приемами, а опытный спортсмен может, во-первых, лучше настроиться на последующее правильное выполнение движения, а во-вторых, проанализировать его выполнение.

Этот метод рекомендуется применять как в работе с новичками при обучении техническим приемам (каждый раз перед разучиванием приема следует выполнить его мысленно), так и в тренировке подготовленных спортсменов.

Перед выполнением простых технических элементов целесообразно представить действие 3–4 раза. Перед выполнением сложных и длительных упражнений или комбинаций достаточно 1–2 раза мысленно повторить их. При этом эффективно мысленное выполнение сочетать с мыслительным действием или реальным проговариванием всего процесса выполнения.

Считается, что идеомоторный метод наиболее эффективен при овладении схемой движения и менее эффективен при отработке скорости, ритма, т.е. временных параметров движения.

Этот метод полезен, когда спортсмен не может тренироваться (болезнь, травма, переезд), а также как средство психологической настройки перед соревнованием (стартом).

Идеомоторный метод в России на этапах начального обучения не имеет должного распространения, однако заслуживает самого пристального внимания специалистов.

Метод последовательного переключения внимания

Этот метод используется на этапах спортивного совершенствования. Однако при правильной методической организации его можно успешно использовать и в начальном обучении. Суть метода заключается в трансформировании внимания спортсмена на один из элементов двигательного действия, на два элемента, переключении внимания с одного элемента на другой. Подобное выделение отдельных элементов двигательного действия позволяет спортсмену быстро сосредоточиваться на отдельных движениях и последовательно доводить их до совершенства. Тренеру рекомендуется делать замечания или напоминания, касаясь только одного, максимум двух элементов техники.

Метод анализа выполненных движений

С первых шагов начального обучения технике следует приучать спортсмена к тому, чтобы он постоянно анализировал свои движения и знал, что надо выполнить так, а не иначе. Особую значимость это приобретает на этапах совершенствования техники.

Анализ техники и разбор ошибок необходимо проводить как можно чаще. При этом желательно, чтобы этот анализ делал сам спортсмен, а тренер только поправлял его.

Большую помощь в анализе техники и в выработке умения анализировать могут оказать технические средства.

Метод использования технических средств

Технические средства, применяемые в спортивной тренировке для обучения технике и ее совершенствования, можно подразделить на две группы:

1. Средства, облегчающие разучивание и совершенствование элементов действия или целостного действия. Сюда относятся, например, плавательные доски, лонжи, резиновые амортизаторы, обучающие тренажеры и т.п.

2. Средства, позволяющие получить информацию для последующего анализа техники (кинофотоматериалы, видеозапись).

Метод срочной информации

Этот метод становится доступным в связи с широким распространением электронного оборудования и различных демонстрационно-технических средств.

При выполнении технических приемов спортсмен не может использовать зрительный контроль, так как не видит выполняемых движений. Это значительно ограничивает ощущение и восприятие, а следовательно, и оценку собственных движений.

Метод срочной информации предполагает использование в тренировке специальных приборов, приспособлений и технических средств, позволяющих получить количественную или качественную информацию в процессе выполнения упражнения.

Метод анализаторного отключения

Данный метод предполагает во время выполнения упражнения отключение одного анализатора, что значительно усилит деятельность остальных анализаторов, принимающих участие в двигательной работе.

Например, с целью совершенствования броска в баскетболе частично или полностью отключается зрительный анализатор.

7.2. Организационные формы учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочное занятие

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Тренировочное занятие проводится в группе (групповое занятие) либо индивидуально (индивидуальное занятие). Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от вида спорта, возраста, подготовленности спортсмена, задач тренировки. Диапазон продолжительности учебно-тренировочного занятия – от 45 мин для новичков до 180 мин для мастеров спорта. В отдельных случаях продолжительность тренировочного занятия с высококвалифицированными спортсменами достигает 3,5–4,5 ч.

Специалисты выделяют два типа учебно-тренировочных занятий:

- занятие, посвященное общей физической подготовке (ОФП);
- специализированное занятие, посвященное специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовке.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 мин. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Здесь необходимо ознакомить спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10–15 мин в тренировке новичков до 30–35 мин в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное вбратывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 ч и более. В основной части решается от одной до трех задач. Например: развитие выносливости – одна задача; развитие нескольких физических качеств; совершенствование техники двигательного действия, одного или нескольких физических качеств; изучение двигательного

действия и совершенствование другого двигательного действия – в содержании занятия сначала проводится изучение, а затем совершенствование.

В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3–5 мин. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что при правильной методике постепенно приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. Обычно заключительная часть строится по схеме, представленной в табл. 16.

Таблица 16

Схема построения заключительной части учебно-тренировочного занятия

Работа	Цель	Время
Легкая аэробная ходьба и бег	Снижение температуры тела Постепенное снижение пульса	5 мин
Легкие упражнения на растяжение (удерживать 6–10 с)	Восстановление утомленных групп мышц	5 мин

В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершующую тренировку. Во время тренировки необходимо оценивать положительные и отрицательные моменты с целью их корректировки в последующем занятии.

Представленная последовательность действий на протяжении тренировки позволяет постепенно наращивать физическую нагрузку и переходить:

- от медленного к быстрому;
- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному;
- от общего к специфическому.

С целью определения модуля для конкретного занятия необходимо:

1. Определить стратегическую цель этапа (цикла) подготовки.
2. Расставить задачи микроциклов этапа подготовки.
3. Сформулировать задачи каждой тренировки. Каждое занятие должно иметь специфические задачи и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

Круговая тренировка

Круговая тренировка является эффективной формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой повышается моторная плотность урока. Она имеет ярко выраженный тренирующий эффект за счет оптимизации нагрузки. Этот метод можно использовать и для развития физических качеств.

Термин «круговая тренировка» обозначает определенный способ проведения упражнений. В основе организации спортсменов для выполнения упражнений в круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Предварительно разрабатывают содержание и методику выполнения включенных упражнений. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки или строгая индивидуализация нагрузки.

В спортивной подготовке круговая тренировка позволяет спортсмену в группе или самостоятельно развивать физические качества, совершенствовать двигательные умения и навыки. В этом процессе задачей тренера-преподавателя будет являться, с одной стороны, разработка специальных комплексов упражнений и алгоритма их выполнения, а с другой – организация и управление групповой или самостоятельной работой спортсменов.

В круговой тренировке под разработкой алгоритма понимается строгое выполнение конкретных упражнений, специально подобранных в задаваемом временном интервале.

В процессе круговой тренировки необходимо осуществление прямой и обратной связи между тренером и спортсменами. Посредством прямой связи занимающимся передается заложенная в станционных карточках-заданиях информация об упражнениях и способе их выполнения. Обратная связь предназначена тренерам для получения информации о степени воздействия выполняемых упражнений на занимающихся спортсменов.

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 выполняют в порядке последовательного прохождения нескольких станций, которые располагают в зале или на площадке по кругу либо похожим образом так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой станции повторяют одно упражнение, имеющее, как правило, локальную или региональную направленность, т.е. воздействующее 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), который определяется в ходе предварительного испытания на доступное предельное число повторений. В качестве тренировочной нормы может браться от 1/3 до 2/3 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 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 основам техники движений.

Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предписанных движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней сочетается жесткое нормирование нагрузки с ее индивидуализацией. Она может быть для каждого занимающегося различной (в абсолютных цифрах) и в то же время одинаковой для всей группы. Так, например, при норме нагрузки 1/2 МТ (половина максимального числа повторений в каждом упражнении) у одного это может составить 8 повторений, у другого – 12 и т.д. При таком нормировании нагрузки соблюдается единство общего и индиви-

дуального подхода: вся группа получает относительно равное задание, в то же время учитываются индивидуальные возможности каждого. В результате у сильных и у слабых поддерживается интерес к занятиям, что важно в педагогическом отношении.

Круговая тренировка предполагает определенную схему действий тренера и спортсмена.

В **задачи тренера** при планировании и проведении круговой тренировки входит:

- моделирование специальных комплексов упражнений;
- выработка алгоритма для выполнения упражнений;
- организация и управление самостоятельной деятельностью занимающихся.

Методика составления комплекса упражнений круговой тренировки

Чтобы правильно составить комплекс круговой тренировки, тренер должен:

- определить конкретные цели воспитания физических качеств;
- провести анализ упражнений, связав их с учебным материалом;
- учитывать степень физической подготовленности занимающихся;
- определить объем работы и отдыха на станциях с учетом возрастных и половых особенностей;
- определить последовательность упражнений и перехода от одной станции к другой, интервал между кругами;
- разработать информационные плакаты или карточки для каждой станции, определить способ их размещения.

В **задачи спортсмена** при участии в круговой тренировке входит:

- знакомство с организационной формой занятия;
- изучение заданий каждой станции;
- выполнение комплексов упражнений каждой станции, строго придерживаясь представленных заданий;
- наблюдение за реакцией организма на выполненную работу путем измерения пульса.

Можно заключить, что метод круговой тренировки ставит задачу комплексного воспитания физических способностей спортсмена при активном самостоятельном выполнении упражнений и контроле воздействия выполненной нагрузки на его организм.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность учебно-тренировочного занятия, так как упражняются все спортсмены одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно поставленным задачам.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8–10 упражнений. Упражнения подбирают в зависимости от задач тренировки. В зависимости от числа упражнений в комплексе учебная группа делится на 6–8 подгрупп по 3–5 человек.

Перед занятием размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойку с закрепленным на ней плотным листом бумаги 25×30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточки с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливают по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, которые есть в зале.

Перед началом выполнения комплекса для каждого занимающегося устанавливают индивидуальную физическую нагрузку при помощи максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяют на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера-преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30–45 с, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2–3 мин для отдыха. В это время спортсмены записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения.

В практической деятельности используют следующие разновидности круговой тренировки:

А. Непрерывная круговая тренировка – отсутствие пауз между упражнениями. Имеется два способа.

Способ 1. Занимающиеся проходят два или более кругов, не ограничивая время на прохождение круга. Нагрузка в каждом упражнении небольшая – $1/2$ МП или даже $1/4$ МП. Повышение нагрузки идет за счет увеличения числа повторений.

Способ 2. Спортсмены проходят 1–3 круга с ограничением и фиксацией времени. Нагрузка повышается следующими условиями:

- уменьшение общего времени прохождения круга на каждой тренировке на 30–60 с;
- при постоянном общем времени увеличивается число повторений каждого упражнения;
- при постоянном общем времени и числе повторений каждого упражнения увеличивается число упражнений (станций).

Предлагаемое построение круговой тренировки направлено прежде всего на воспитание общей и силовой выносливости.

Б. *Интервальная круговая тренировка* – нагрузка по времени расчленяется на порции по принципу повторного и интервального метода.

Продолжительность упражнения от 20 до 40 с, отдых между упражнениями – 40–85 с, отдых между кругами – 2–4 мин.

Варианты построения нагрузки могут быть следующими:

- продолжительность каждого упражнения ограничена по времени, спортсмен выполняет оптимальное число повторений в спокойном темпе;
- продолжительность каждого упражнения ограничена по времени, спортсмен выполняет максимальное число повторений.

Этот тип организации круговой тренировки предоставляет тренеру широкий выбор воздействия:

- 1) упражнения с большим числом повторений, со средним отягощением и небольшими паузами отдыха;
- 2) упражнения с малым числом повторений, выполняемых в максимальном темпе с большим отягощением и длинными паузами отдыха.

Этот метод направлен на воспитание скоростной выносливости, быстроты, силы, способствует развитию механизмов анаэробной производительности организма.

В. *Экстенсивно-интервальная круговая тренировка* – движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30 с. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечи-

вает на учебно-тренировочном занятии порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств – силовую выносливость, скоростную силу.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится минута (30 с на выполнение, 30 с на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 мин.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать все снаряды, находящиеся в зале.

Для лучшей организации работы в каждой из групп нужно назначить старшего (капитана), который помогает членам группы выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Тренер-преподаватель выбирает себе место, удобное для наблюдения за всеми группами, и находится рядом с той станцией, где нужна его помощь. Для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса тренер должен иметь секундомер. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через 2 мин в течение 10 с (умножив цифру на 6, получают число ударов за 1 мин).

Круговая тренировка может быть направлена на развитие физических качеств и двигательную подготовку. Здесь метод круговой тренировки ставит перед собой следующие задачи: комплексное воспитание физических способностей, формирование двигательных умений и навыков, развитие навыка самостоятельной работы, активное воздействие на развитие систем организма (приложение 14).

Кондиционный кросс

На наш взгляд, эта эффективная форма организации учебно-тренировочного процесса с детьми в настоящее время тренерами многих видов спорта неоправданно забыта.

Кондиционный кросс – длительная прогулка по рельефу местности (1,5–3 ч) в ходе которой спортсмен выполняет специально организованные упражнения на развитие физических качеств и совершенствование специальных двигательных умений в чере-

довании с быстрой ходьбой и медленным бегом. Программа кросса предварительно разрабатывается тренером в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия.

Определенный интерес представляет организация кросса, когда содержание упражнений предлагает заранее назначенный спортсмен, получивший задание от тренера (приложение 15).

7.3. Основное правило физической тренировки юных спортсменов

Параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соразмеряться с естественным ритмом развития двигательных функций (табл. 17).

Таблица 17

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Изучение структуры индивидуальных спортивных способностей, равно как и индивидуальных предрасположенностей к отдельным двигательным проявлениям, позволяет утверждать, что с помощью однократного тестирования невозможно сделать заключение о специфике моторных способностей ребенка, и тем более о его спортивной одаренности. Потому следует говорить о про-

цессе физкультурно-спортивной ориентации, охватывающем от одного до трех лет целенаправленных физкультурно-спортивных занятий, в ходе которых по определенной, уже разработанной организационно-методической схеме выявляют индивидуальные моторные способности ребенка. Только после этого делают заключение о том, каким видом или видами спорта или другими формами физической активности ему целесообразно в дальнейшем заниматься.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обобщенные данные показывают, что доля специализированных и высокоинтенсивных нагрузок, особенно на двух первых этапах многолетней спортивной подготовки, значительно превышает объемы, предусмотренные учебными программами по видам спорта, они мало отличаются от объемов, применяемых на последующих этапах подготовки.

Системным *«пороком»* современной практики подготовки юных спортсменов является слишком раннее начало соревновательной деятельности на фоне еще *несформированных* у юных спортсменов как двигательных, так и технических *навыков*.

Недопустимость форсированной спортивной подготовки. Как видно, ранняя специализация плюс высокая интенсификация тренировочного процесса **дает форсированный результат** в раннем возрасте. В основном уровень максимального проявления спортивных достижений юных спортсменов не соответствует уровню их здоровья и физической дееспособности. Как правило, в дальнейшем указанные дети вершин спортивного мастерства не достигают.

Эксплуатация возрастных особенностей развития **провоцирует ранний рост спортивных достижений** и не решает задач базовой подготовки, тем самым не обеспечивая преемственность уровня готовности подростков и юношей к решению задач следующих этапов спортивной подготовки. Современных детей начинают приобщать к спорту в 3–5-летнем возрасте. Форсирование узкой спортивной специализации в раннем возрасте вступает в противоречие со многими факторами полноценной базы спортивного совершенствования.

Целью многолетней подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений (24–25 лет).

Воспитание свободы требует прежде всего внимания к «своевременности». То, что происходит слишком рано, застаёт ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с новым, и вместо развития новых способностей происходит **дрессировка**. То, что происходит слишком поздно, не вызывает спонтанного интереса и затрудняет правильную оценку того, чему необходимо научиться. Зависимость или равнодушие как две формы возможной внутренней несвободы являются следствием несвоевременности. Развитие, соответствующее возрасту ребенка, таким образом, является основой здорового телесного развития.

Огромный вред здоровью спортсмена наносят форсированные непосильные тренировки, поспешность в достижении максимальных результатов, когда применяемые нагрузки **превышают биологические возможности** человеческого организма. Принцип «чем больше, тем лучше» не просто неверен, а порочен.

Обязательными условиями занятий в детско-юношеском спорте являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, материально-технические условия подготовки.

Управление многолетним процессом тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов осуществляется с учетом следующих основных методических положений:

- Наличие единой педагогической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; основным критерием эффективности многолетней подготовки юных спортсменов является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

- Целевая направленность системы подготовки юных спортсменов к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки во всех возрастных группах.

- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней тренировки.

- Адекватный уровню подготовленности рост объема средств общей и специальной подготовки с соответствующими изменениями соотношения между ними.

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Соблюдение принципа постепенности в процессе конструирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Программно-целевое построение тренировочных нагрузок в микроструктуре спортивной подготовки в соответствии с закономерностями управления срочным тренировочным эффектом физических упражнений.

Потери способных юных спортсменов происходят за счет организационно-управленческих и методических причин, главными из которых являются:

- целенаправленная специализированная подготовка без предварительной начальной подготовки;

- несоблюдение основных принципов учебно-тренировочного процесса – постепенности и доступности, единства общей и специальной подготовки;

- отсутствие преемственности в средствах подготовки, тренировочных нагрузок в многолетнем процессе подготовки юных спортсменов, нарушение соотношения количественных характеристик объема и интенсивности тренировочной работы, соревновательных нагрузок;

- нерациональная структура тренировочного процесса, нарушение основ построения спортивной тренировки (соотношение ОФП и СФП, физической и технико-тактической подготовки), несоблюдение последовательности этапов, периодов, циклов, а также структуры отдельных звеньев построения учебно-тренировочного занятия.

На всех этапах подготовки юных спортсменов тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие требования:

- обеспечивать спортивную ориентацию;

- избирать адекватные средства и методы решения учебно-тренировочных задач;

- руководствоваться закономерностью единства психического и физического в человеке;

- соотносить целое и части изучаемой спортивной техники;

- соблюдать рациональную последовательность обучения спортивной технике;

- выявлять ошибки в движениях, вести поиск их причин;
- учитывать, регулировать, варьировать среду действия;
- обучать спортивной технике в единстве с развитием двигательных качеств;
- сочетать обучение технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике;
- стремиться к овладению спортсменом системой знаний;
- обучать правильному дыханию;
- обеспечивать непрерывный контроль результатов обучения;
- вести обучение планоно.

Спортивные соревнования и традиционные спортивные праздники, проводимые спортивной школой, – один из наиболее эффективных путей привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Такие мероприятия способствуют воспитанию коллективизма, сопричастности, чувства гордости за свою школу. Спортсмены учатся соблюдать традиции школы, общаются к ее истории. **Спортивное соревнование** – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, они способствуют смелым и решительным действиям участников, их высоким достижениям.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественные задачи.

Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию физкультуры и спорта в целом и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности; проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы; агитации за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется в отдельности. Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки спортсменов.

То есть календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только реше-

ние судьбы по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья. Судья ответственен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это – отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Организация и проведение соревнований предусматривает тщательную подготовку к ним, проведение соревнований, подведение их итогов.

Подготовка к проведению соревнований

Соревнования планируются с учетом:

- климатических условий;
- наличия учебно-спортивной и материально-технической базы;
- наличия профессионально подготовленных специалистов;
- разницы возрастных категорий дворовых команд;
- наличия экипировки у участников соревнований;
- сроков и характера соревнований, проводимых вышестоящим спортивным комитетом и т.д.

В целях обеспечения успешной подготовки мероприятия следует:

- составить Положение о соревнованиях и своевременно разослать его;
- составить смету расходов на проведение соревнований;
- определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т.д.;
- составить сценарий открытия и закрытия соревнований (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т.д.);

- подготовить билеты участников, пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;
- обеспечить освещение соревнований в местной газете, по радио, ТВ, организовать выпуск фотомонтажей;
- обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей (совместно с органами внутренних дел);
- подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы), измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.).

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

При *проведении соревнований* следует:

- вносить результаты игр (эстафет) в таблицу хода соревнований;
- комментировать ход соревнований.

В период соревнований главный судья может назначить совещание представителей команд, если это необходимо.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, подготавливаются программы, дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей.

Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является Положение о проведении данного состязания. Положение о соревнованиях разрабатывается и утверждается не позднее 10–15 дней до начала соревнований. Любые отступления от утвержденного положения недопустимы.

В Положении о соревнованиях должно быть четко сформулировано следующее:

1. Цели и задачи.
2. Место и сроки проведения. Указывается база, где проводится соревнование, и определяются дни проведения.
3. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнования и руководит ими, и состав судейской коллегии¹.
4. Участники соревнований. Указывается количество команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку; определяются возраст участников

¹ Состав судейской коллегии (бригады) формируется в соответствии с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

и их квалификация; указываются порядок и сроки представления заявок.

5. Условия проведения соревнований. Указываются система зачета, способы розыгрыша и оценка результатов, порядок определения победителей.

6. Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.

7. Условия приема команд. Указываются финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.

8. Формы и сроки предоставления заявок, порядок оформления команд.

9. Особые условия (например, наличие высокорослых игроков в команде, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т.д.).

10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.

11. Награждение команд и участников.

12. Финансирование соревнований.

В Положение о соревнованиях при необходимости можно добавить и другие пункты в зависимости от масштаба, характера соревнований, наличия спонсоров и т.д.

При подготовке к проведению соревнований необходимо привлечь следующие организации:

- медицинскую службу;
- службу безопасности;
- прессу;
- предприятия питания и т.д.

При необходимости привлекаются и другие организации, которые могут обеспечить культурную программу, обеспечение призами и т.д.

Организаторы физкультурных или спортивных мероприятий определяют условия их проведения, несут ответственность за их организацию и проведение, имеют право приостанавливать такие мероприятия, изменять время их проведения, прекращать такие мероприятия и утверждать их итоги. Организация и проведение физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о таком физкультурном мероприятии или таком спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Ниже приведена типовая форма описательного отчета о проведении спортивно-массовых мероприятий.

Форма описательного отчета о проведении спортивно-массовых мероприятий

_____ информирует,
(наименование проводящей организации)
что в соответствии с приказом (распоряжением) от «__» ____ 20__ г.
№ «__» _____ 20__ г.
(сроки проведенного мероприятия)
проведен(ы) _____
(место проведения)

_____ (наименование мероприятия)
Непосредственными организаторами мероприятия являлись _____

Главный судья (организатор) – _____
(Ф.И.О., судейская категория)

Мероприятие было проведено с _____ до _____ (включительно) ч.

Численность участников составила _____ чел., в том числе _____ чел.
в возрасте до 18 лет.

Состав участников (команд) мероприятия _____

Краткая информация о непосредственном проведении мероприятия _____

Краткая информация о проведении церемоний открытия и закрытия
мероприятия и награждения _____

Дополнительная информация _____

Оценка работы судейской коллегии (для мероприятий, проводимых
в форме соревнований) _____

Замечания по проведению мероприятия _____

Главный судья (организатор) _____

Руководитель проводящей организации _____ / _____ /

Дата _____

м.п.

Итак, в заключение следует отметить, что в спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в физическом воспитании в целом. Кроме того, они действенный стимул систематических занятий спортом, способствующий развитию физической культуры и спорта в стране.

Деловая учебная игра – одно из наиболее мощных педагогических средств, интенсифицирующих учебную деятельность.

Деловые игры позволяют адаптировать полученную в ходе их проведения информацию к реальным условиям функционирования спортивной школы, проведению учебно-тренировочного процесса. Потребности специалиста связаны с необходимостью согласования работы многих людей, благодаря чему итог общей работы дает наибольший эффект.

Деловые игры, в отличие от других традиционных методов обучения, позволяют более полно воспроизводить деятельность директоров спортивных школ, их заместителей, инструкторов-методистов, тренеров и других специалистов, выявлять проблемы в работе спортивной школы и причины появления этих проблем, разрабатывать варианты решений, оценивать каждый из вариантов решения проблемы, принимать окончательное решение и определять механизм его реализации. Это позволяет рассматривать определенную ситуацию не вообще, а как конкретную проблему, вытекающую из деятельности конкретной спортивной школы.

Деловая игра – это воспроизведение деятельности, игровое моделирование. Под деловой игрой понимается процесс выработки и принятия решения в условиях поэтапного многошагового уточнения необходимых факторов, анализа информации, дополнительно поступающей и вырабатываемой на отдельных шагах в ходе игры. В процессе реализации деловой игры наблюдается прямой эффект повышения квалификации, когда полученные знания, умения и навыки непосредственно переносятся на практическую деятельность.

Деловые игры характеризуются следующими особенностями:

– процесс обучения более активен и моделирован благодаря наличию моментов неопределенности и неожиданности в выборе решения;

- внимание акцентируется на основных вопросах получаемой информации;
- происходит систематизация и активизация собственного опыта;
- появляется возможность получить реальный практический опыт, который не может быть получен ни при каких других условиях;
- вырабатываются творческие и исследовательские навыки;
- создается реальная возможность трансформировать полученные в ходе обучения знания и навыки в специфику профессиональной деятельности.

При проведении деловых игр достигаются следующие цели:

- 1) развитие мотивации и потребности в новых знаниях и новейших педагогических технологиях;
- 2) целенаправленная активизация и оптимизация мыслительных процессов, продуктивного воображения, профессиональной фантазии;
- 3) направленная активизация имеющихся знаний;
- 4) активизация индивидуальной творческой деятельности;
- 5) обмен профессиональным опытом;
- 6) развитие элементов и навыков коллективного мышления и взаимодействия;
- 7) формирование умений и навыков профессиональной коммуникации;
- 8) развитие умения и навыка ведения профессионального диалога;
- 9) направленность на самоорганизацию новых способов профессиональной деятельности и мышления;
- 10) формирование личности специалиста в процессе моделирования профессиональной деятельности;
- 11) поисково-исследовательская направленность на объект – модели профессиональной деятельности;
- 12) разрушение стереотипных подходов в осмыслении и решении профессиональных проблем;
- 13) интеграция теоретических знаний в практическую деятельность;
- 14) возможность получить реальный практический опыт, который не может быть получен ни при каких других условиях.

Существенным моментом является воспроизведение участниками игры в воображаемой ситуации своих профессиональных

действий и профессиональных взаимоотношений. Игра предполагает преодоление некоторых сложившихся у специалистов стереотипов профессиональных действий и овладение новыми способами практической деятельности. Анализ свидетельствует, что обучающие игры, включающие их участников в процессы многопланового содержательного анализа реальных проблем, дают значимые результаты не только в плане индивидуального овладения ими средствами мыслительного анализа, но и в плане развития у них процессов самоорганизации, самоопределения и саморазвития.

Участники деловой игры получают для использования в дальнейшей работе возможность взглянуть на свою работу шире – во всей целостности профессиональной действительности, проводят глубокий анализ профессиональной ситуации перед принятием решения, получают средства оценки возможных последствий своих решений, овладевают технологией групповой работы. Следовательно, специалисты получают способ постоянного саморазвития и самосовершенствования.

Деловые игры отличаются наличием противоборствующих сторон, имеющих различные интересы, динамизмом и непрерывным изменением ситуации под воздействием решений, непосредственным участием игроков в анализе-исследовании конкретного управляемого процесса.

Организация и проведение деловых игр требует серьезной подготовки. Одно из требований деловой игры – имитирование наиболее характерных элементов профессиональной деятельности, максимальное приближение к реальности. В процессе деловой игры осуществляется поиск оптимальных решений конкретной проблемы или задачи, которые возникают в практической деятельности специалиста.

В деловой игре должна соблюдаться следующая последовательность ее организации:

- формируется цель и разрабатывается сценарий;
- определяются роли участников и проводится их инструктаж;
- игра направляется и организуется руководителем (организатором);
- после игры проводится анализ и делаются выводы, относящиеся к достижению цели.

Перспектив деловой игры может быть представлен в следующем виде:

- Название игры
- Учебные цели
- Состав участников
- Исходная информация
- Методические рекомендации и порядок проведения деловой

игры

- Подведение итогов игры.

В каждой деловой игре ее содержание определяют сами участники. Как правило, ход рассмотрения игры и ее результаты не повторяются. Каждая деловая игра – это своего рода эксперимент.

Деловые игры проводятся в несколько этапов.

На **первом этапе** формулируется цель игры и дается необходимая исходная информация. Формируются игровые команды – малые группы (в каждой команде до 7 чел.).

Второй этап – самостоятельная работа в малых группах. Приступая к решению проблемы, участники пытаются вникнуть и глубоко понять проблему, вырабатывают навыки анализа ситуации и проявляют способности личности. Здесь активно используется практический опыт каждого участника деловой игры, осуществляется обмен опытом решения подобных проблем, уточняются позиции и вырабатываются обобщающие выводы или решения. Важно, чтобы каждый участник группы имел возможность высказать свою точку зрения, свою позицию.

Третий этап – межгрупповая дискуссия. Каждая команда докладывает свой вариант разрешения рассматриваемой проблемы. Участники других команд выступают в качестве оппонентов, они задают вопросы, выступают с критическими замечаниями или в поддержку представленного проекта.

Большая роль в проведении дискуссии отводится преподавателю. Успех деловой игры и подведение ее итогов во многом зависят от умения преподавателя вести дискуссию, поддерживать ее равновесие, управлять с помощью наводящих вопросов.

Мы предлагаем несколько деловых игр, которые можно проводить для повышения профессионального мастерства специалистов в спортивных школах, на курсах повышения квалификации и т.п.

9.1. Деловые игры для руководства спортивных школ

Деловая игра

«Руководство и организация деятельности ДЮСШ»

Учебные цели игры:

Педагогические:

Сформировать представление:

- о структурировании деятельности спортивной школы;
- о задачах и содержании деятельности отдельных структур спортивной школы;
- о структуре руководства спортивной школы и его взаимосвязи и соподчинении.

Организационно-методические:

1. Разработать организационно-структурный проект деятельности конкретной спортивной школы.
2. В соответствии с предложенной структурой конкретной спортивной школы разработать оптимальный вариант содержания ее функционирования и руководства.
3. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные проекты.

Состав участников. Деловая игра предназначена для руководителей спортивных школ.

Исходная информация

Спортивная школа по стратегическим направлениям и задачам деятельности должна иметь соответствующие подразделения и структуру руководства.

Исходя из цели и задач, стоящих перед спортивными школами, участникам игры предлагается разработать идеальную структуру ДЮСШ: руководство, подразделения, функциональные обязанности.

При структурировании деятельности спортивной школы можно выделить несколько должностных уровней. Например:

- 1-й уровень. Директор детско-юношеской спортивной школы.
- 2-й уровень. Первый заместитель директора.
- 3-й уровень. Заместители директора по организационной и методической работе.
- 4-й уровень. Руководители структурных подразделений и т.д.

1-й уровень. Основное руководство спортивной школой выполняет директор, алгоритм деятельности которого может быть выстроен как последовательность четырех основных управ-

ленческих действий: *планирование, организация, руководство и контроль.*

Далее – *планирование* – разработка и реализация операционного плана действий, отвечающего, по классическому менеджменту, на шесть вопросов: «что? как? кто? когда? где? сколько средств?» В новых социально-экономических условиях к деятельности топ-менеджера государственных образовательных структур добавляется вопрос: «Где и каким образом добыть дополнительные финансовые средства?»;

организация – построение организационной структуры индивидуальных и коллективных субъектов образовательного процесса с определением вертикальных (иерархических, субординационных) и горизонтальных (координационных) связей. Указание функций, полномочий и ответственности каждого субъекта;

руководство – управленческие действия, предполагающие мотивационную работу с участниками образовательного процесса на основе изучения их потребностей, влияние на эти потребности с целью развития (изменения) их педагогического мировоззрения, ценностных ориентиров;

контроль – периодическое поэтапное отслеживание текущих, промежуточных, конечных и отдаленных результатов с прогнозом и, на этой основе, экспресс-коррекцией спрогнозированных целей и стратегии действий.

В соответствии с этим разрабатываются должностные обязанности директора спортивной школы. Таким же образом участниками деловой игры проектируются остальные уровни.

Методические рекомендации и порядок проведения игры. Отразить в проекте структуру и содержание руководства и организации работы ДЮСШ. Проблема игры – выработка коллективного решения для формирования структуры, содержания руководства и организации работы ДЮСШ.

Организационная форма проведения занятий – групповая.

Формы коллективного взаимодействия – участники игры делятся на команды (по 5–6 чел.). В команде выделяются следующие роли: капитан-координатор (наиболее опытный человек), разработчики проекта (или отдельных частей проекта), докладчик, оппоненты (*оппонент – специалист, который анализирует и дает оценку выполненному проекту. В первую очередь необходимо выделить положительные впечатления, затем указать на недостатки и ошибки, возможно, на пути их исправления*). Участники каждой команды самостоятельно решают поставленные задачи.

Активизация деятельности. Капитанам команды предоставляется возможность в процессе работы обращаться к преподавателям.

Роль преподавателя в процессе игры. Преподаватель направляет деятельность участников образовательного процесса, осуществляет оперативную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

Заключительная часть. Представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия.

Подведение итогов игры. Аттестационная экспресс-оценка творческой деятельности каждой команды. Оценка результатов игры: содержание проекта – из 10 баллов; доклад – из 10 баллов; оформление проекта – из 10 баллов; выступление оппонентов – из 5 баллов; вопросы к докладчику – 1 балл за каждый существенный вопрос. По окончании игры преподаватель или независимый эксперт подводит итоги игры, высказывает мнение о деятельности команд и о том, какую пользу принесла игра для практики. Проведение деловой игры позволит ее участникам перенести свои теоретические знания в практическую деятельность.

Организационно-обучающая игра «Формирование плана методической работы спортивной школы»

Цели игры:

Педагогические: сформировать представление о направленности и содержании планов методической работы спортивной школы; активизировать внимание на актуальности планирования деятельности; создать условия для обмена опытом между участниками игры.

Организационно-методические: разработать структуру и содержание планов методической работы, профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные планы.

Состав участников. Деловая игра предназначена для руководителей спортивных школ.

Исходная информация

Структура методической деятельности спортивной школы включает три направления:

- 1) организационно-методическую деятельность;
- 2) учебно-методическую деятельность;
- 3) научно-методическую деятельность.

Организационно-методическая деятельность включает следующие функции: собственно методическую; функцию повышения квалификации; координационную.

Собственно методическая функция направлена на обеспечение потребностей самой методической службы через обобщение собственного опыта и внешнего опыта.

Функция повышения квалификации направлена на рост профессионального уровня тренерско-преподавательского состава и управленческих категорий работников детско-юношеской спортивной школы.

Координационная функция предполагает связь с научно-методическими организациями, учреждениями, подразделениями, планирование методической работы спортивной школы.

К *учебно-методической* деятельности относятся информационная и аналитическая функция.

Информационная функция направлена на информационное обеспечение управления учебно-тренировочным процессом.

Аналитическая функция – это: педагогический консилиум, педагогическая диагностика, педагогическое заключение.

В *научно-методической* деятельности можно выделить две функции: прогностическую и проектировочную.

Прогностическая функция направлена на прогноз способностей обучающихся, прогноз результата, прогноз кадров (перспектива), программно-методическое обеспечение и т.п.

Проектировочная функция предполагает: разработку адаптированных образовательных программ и технологий их реализации, подготовку методических материалов, экспериментальную разработку инновационных технологий образовательного и воспитательного процессов и пр.

Методические рекомендации и порядок проведения игры. Отразить в проекте годовой план методической работы ДЮСШ. Проблема игры – выработка коллективного решения для формирования структуры, содержания руководства и организации работы ДЮСШ (дальнейший порядок проведения игры аналогичен предыдущей игре).

Организационно-обучающая игра «Формирование плана проведения массового спортивно-оздоровительного мероприятия»

Игра проводится для того, чтобы обучить специалистов спортивных школ планированию и проведению массовых спортивно-оздоровительных мероприятий для юных спортсменов, родителей, жителей близлежащих микрорайонов и т.п.

Учебные цели игры:

Педагогические:

1. Сформировать представление о направленности и содержании планов проведения массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

2. Активизировать внимание слушателей на актуальности планирования деятельности.

3. Создать условия для обмена опытом между участниками образовательного процесса.

Организационно-методические:

1. Разработать структуру и содержание плана проведения массового спортивно-оздоровительного мероприятия.

2. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные проекты планов.

Задачи образовательной деятельности:

1. Разработать планы проведения массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

2. Коллективно обсудить направленность и содержание планов проведения массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Состав участников. Деловая игра предназначена для заместителей директоров, руководителей методических служб, инструкторов-методистов спортивных школ.

Исходная информация

Праздники, фестивали, соревнования являются составной частью физкультурно-оздоровительной работы.

Организация и проведение соревнований предусматривает тщательную подготовку к ним, проведение соревнований, подведение их итогов.

Подготовка к проведению соревнований. Соревнования планируются с учетом:

- климатических условий;
- наличия учебно-спортивной и материально-технической базы;
- наличия профессионально подготовленных специалистов;
- разницы возрастных категорий дворовых команд;
- наличия экипировки у участников соревнований;
- сроков и характера соревнований, проводимых вышестоящим спортивным комитетом, и т.д.

В целях обеспечения успешной подготовки мероприятия следует:

- составить Положение о соревнованиях и своевременно разослать его в участвующие коллективы (команды);
- составить смету расходов на проведение соревнований;
- определить ответственных лиц за подготовку мест соревнований, судейство, решение организационных вопросов и т.д.;
- составить сценарий открытия и закрытия соревнований (кто будет принимать парад, приветствовать участников, поднимать флаг и т.д.);
- подготовить билеты участников, пригласительные билеты, афиши и другую рекламную продукцию;
- обеспечить освещение соревнований в местной газете, по радио, ТВ, организовать выпуск фотомонтажей;
- обеспечить медицинское обслуживание участников соревнований, безопасность спортсменов и зрителей (совместно с органами внутренних дел);
- подготовить необходимую документацию (протоколы, таблицы), измерительные приборы (секундомеры, часы, рулетки, нагрудные номера и др.).

Перед началом соревнований необходимо проверить подготовку мест соревнований.

При *проведении соревнований* следует:

- вносить результаты игр (эстафет) в таблицу хода соревнований;
- комментировать ход соревнований.

В период соревнований главный судья может назначить совещание представителей команд, если это необходимо.

В последний день соревнований подсчитываются очки каждой команды, определяются места, подготавливаются программы, дипломы, памятные вымпелы, жетоны, призы и др. Затем проводится закрытие соревнований и награждение победителей.

Основным документом, регламентирующим проведение соревнований, является Положение о проведении данного состязания. Положение о соревнованиях разрабатывается и утверждается не позднее 10–15 дней до начала соревнований. Положение о соревнованиях выше районного уровня разрабатывается и утверждается соответствующим спортивным комитетом (управлением). Любые отступления от утвержденного положения недопустимы.

Для организации и проведения любого вида соревнований необходимо разработать Положение о соревнованиях, в котором должно быть четко сформулировано следующее:

1. Цели и задачи.

2. Место и сроки проведения. Указывается база, где проводится соревнование, и определяются дни проведения.

3. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнования и руководит ими, и состав судейской коллегии. (Состав судейской коллегии (бригады) формируется в соответствии с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.)

4. Участники соревнований. Указывается количество команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку; определяются возраст участников и их квалификация; указываются порядок и сроки представления заявок.

5. Условия проведения соревнований. Указываются система зачета, способы розыгрыша и оценка результатов, порядок определения победителей.

6. Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.

7. Условия приема команд. Указываются финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.

8. Формы и сроки предоставления заявок, порядок оформления команд.

9. Особые условия (например, наличие высокорослых игроков в команде, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т.д.).

10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.

11. Награждение команд и участников.

12. Финансирование соревнований.

В Положение о соревнованиях при необходимости можно добавить и другие пункты в зависимости от масштаба, характера соревнований, наличия спонсоров и т.д.

Методические рекомендации и порядок проведения игры аналогичны предыдущим играм.

9.2. Деловые игры для тренеров-преподавателей спортивных школ

Деловая игра «Программирование управления учебно-тренировочным процессом в цикле подготовки»

Учебные цели игры:

Педагогические:

1. Сформировать представление о направленности и содержании программирования управления учебно-тренировочным процессом в полном цикле подготовки.
2. Активизировать внимание слушателей на актуальности программирования управления учебно-тренировочной деятельностью.
3. Создать условия для обмена опытом между участниками образовательного процесса.

Организационно-методические:

1. Разработать структуру и содержание программирования управления учебно-тренировочным процессом в полном цикле подготовки.
2. Профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные материалы.

Задачи образовательной деятельности:

1. Коллективно обсудить направленность и содержание программирования учебно-тренировочного процесса.
2. Разработать и апробировать «Программирование учебно-тренировочной деятельности группы спортивного совершенствования второго года обучения (вид спорта по выбору) – цикл подготовки к первенству России».

Методические указания

Отразить в программировании:

- целевую направленность и краткое содержание учебно-тренировочного процесса каждого этапа в цикле подготовки;
- содержание педагогического контроля на каждом этапе подготовки.

Организационная форма проведения занятий – групповая.

Формы коллективного взаимодействия – слушатели делятся на 2–3 команды (по 5–6 чел.), самостоятельно решают поставленные задачи. В команде выделяются следующие роли: капитан-координатор (наиболее опытный человек), докладчик, оппоненты.

Активизация деятельности. Капитанам команды предоставляется возможность в процессе работы обращаться к преподавателям.

Роль преподавателя в процессе игры. Преподаватель направляет деятельность участников образовательного процесса, осуществляет оперативную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

Заключительная часть. Представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия.

Результирующий процесс. Подведение итогов. Аттестационная оценка.

Продолжительность деловой игры. Всего 4 академических часа: подготовка к игре, коллективная разработка материалов программирования учебно-тренировочного процесса – 2 часа; представление результатов, групповой анализ, обсуждение, дискуссия, подведение итогов, экспресс-оценка творческой деятельности – 2 часа.

Раздаточный материал (исходная информация)

Подготовительный период

(___ % времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
Общеподготовительный (базовый) – ___% времени от продолжительности периода	
Специально-подготовительный – ___% времени от продолжительности периода	
Предсоревновательный – ___% времени от продолжительности периода	

Соревновательный период

(___ % времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
Развитие спортивной формы – ___% времени от продолжительности периода	
Непосредственная подготовка к главному соревнованию – ___% времени от продолжительности периода	

Переходный период
(___% времени от продолжительности цикла)

Название этапа	Содержание этапа
Реабилитационно-оздоровительный – ___% времени от продолжительности периода	
Переходно-втягивающий – ___% времени от продолжительности периода	

Деловая игра «Профессиональные умения тренера-преподавателя спортивной школы»

Основная цель – сформулировать и представить основные профессиональные умения тренера-преподавателя для оптимального построения учебно-тренировочного процесса в структуре подготовки спортивного резерва.

Учебные цели игры:

Педагогические:

1. Создать представления об основных компонентах направленности деятельности тренера-преподавателя спортивной школы.
2. Сформировать представление о комплексе знаний и умений, необходимых тренеру-преподавателю спортивной школы для эффективного построения учебно-тренировочного процесса.
3. Создать условия для обмена опытом между участниками образовательного процесса.

Организационно-методические:

1. Формулировка и представление практических умений тренера-преподавателя, необходимых для эффективного построения учебно-тренировочного процесса.
2. Профессиональное обсуждение и коллективный анализ представленных материалов.

Задачи образовательной деятельности:

1. Коллективно обсудить содержание деятельности тренера-преподавателя спортивной школы.
2. Структурировать и представить профессиональные умения тренера-преподавателя спортивной школы.
3. Разработать и защитить проект «Профессиональные умения и навыки тренера-преподавателя спортивной школы».

Методические указания

Организационные формы игры. Организационная форма проведения занятий – групповая; характер деятельности слушателей – коллективный, поисковый, исследовательский.

Сценарий и регламент

1. Проблематизация – формулирование проблем, проблемных ситуаций. Проблема данной игры – сформулировать оптимальный перечень умений тренера-преподавателя для успешного проведения учебно-тренировочного процесса.

2. Схематизация – определение модели (направлений) профессиональной деятельности тренера-преподавателя спортивной школы. Данная группа состоит из руководителей методической службы спортивной школы. В процессе профессиональной деятельности им необходимо решать задачи управления и контроля деятельности тренеров-преподавателей спортивных школ. Участие в игре поможет эффективнее осуществлять эту работу.

3. Установка – вхождение в задание. Слушатели делятся на 2–3 команды, самостоятельно решающие поставленную задачу. В команде выделяются роли капитана-координатора, докладчика, оппонента.

4. Разработка проекта. Проект состоит из *двух частей*: а) структурирование деятельности тренера-преподавателя спортивной школы; б) представление практических умений тренеров-преподавателей спортивной школы. Каждая команда разрабатывает проект оптимального перечня умений тренера-преподавателя для успешного проведения учебно-тренировочного процесса.

5. Коммуникация – формы коллективного взаимодействия. В процессе разработки проекта участники игры делятся профессиональной информацией, развивается навык коллективного мышления и взаимодействия, навык ведения делового (профессионального) диалога, разрушаются стереотипы в решении профессиональных задач.

6. Активизация деятельности. Капитанам команд предоставляется возможность в процессе разработки задания обращаться к консультанту. Эту роль выполняет специально подготовленный для этого специалист, профессионально владеющий способами и методами решения данной проблемы (проблемной ситуации). Организатор направляет деятельность участников группы в необходимое для решения задач занятия русло или на активный поиск творческого решения. Организатор должен осуществлять опера-

тивную помощь в поддержании положительного психологического климата на занятиях.

7. Представление результатов – групповой анализ, обсуждение, заключение, дискуссия.

8. Результирующий процесс – подведение итогов занятия (аттестационная экспресс-оценка команд).

Раздаточный материал (опорная информация)

Предлагается шаговая модель группировки профессиональных знаний, умений и навыков тренера-преподавателя детско-юношеского спорта:

1. Умение оптимально планировать, проектировать учебно-тренировочный процесс.

2. Умение оптимально реализовывать намеченный план учебно-тренировочного занятия.

3. Умение анализировать результаты учебно-тренировочной работы по критериям оптимальности.

Организационно-обучающая игра

«Круговая тренировка в группе начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы»

Учебные цели игры:

Педагогические:

– сформировать представление о направленности и содержании круговой тренировки;

– создать условия для обмена опытом между участниками игры.

Организационно-методические:

– разработать и сконструировать проект круговой тренировки в ГНП;

– профессионально обсудить и коллективно проанализировать представленные проекты.

Состав участников. Деловая игра предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, инструкторов клубов физической культуры, учителей физкультуры и др.

Исходная информация

Традиционная круговая тренировка предполагает последовательное выполнение упражнений в определенных точках спортивного зала, которые получили название «станций».

Выполняя последовательно упражнения на каждой станции, занимающиеся возвращаются к первой, замыкая круг.

Круговая тренировка направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей. Метод круговой тренировки позволяет индивидуализировать нагрузку каждого занимающегося на основе достигнутого им уровня физического развития, приучает к самостоятельному творческому участию в развитии физических качеств. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно формировать физические качества, совершенствовать умения и навыки.

Использование метода круговой тренировки повышает моторную плотность занятия, делает его эмоционально насыщенным.

Задачи тренера при составлении плана круговой тренировки: а) моделирование специальных комплексов упражнений, б) выработка алгоритма выполнения упражнений; в) организация и управление самостоятельной деятельностью занимающихся.

Методические рекомендации и порядок проведения игры. Участники деловой игры разбиваются на команды по 5–7 человек. Командам дается задание – сформировать план организации и содержания круговой тренировки в группе начальной подготовки. Вид спорта, возраст занимающихся, стаж занятий, место проведения и пр. должны быть определены командой. Проект должен быть представлен наглядно – на плакате либо в компьютерном варианте.

9.3. Деловая игра для юных спортсменов

Деловые игры, которые можно проводить со спортсменами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, предназначены для теоретической подготовки и инструкторской практики. Целесообразно проводить такие игры в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, организуя тем самым интересный досуг спортсменов.

Деловая игра «Физическая подготовка юных спортсменов»

Игра предназначена для юных спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в качестве теоретической подготовки по теме «Физическая подготовка и инструкторская практика».

Учебные цели игры:

Педагогические:

1. Активизировать внимание занимающихся на теоретических аспектах физической подготовки юных спортсменов.

2. Сформировать знания и практические умения по организации и методике проведения подвижных игр.

Организационно-методические:

1. Разработка содержания подвижной игры, воздействующей на развитие физических качеств спортсменов.

2. Обсуждение, демонстрация и анализ представленных материалов.

Задачи образовательного процесса:

1. Коллективное обсуждение направленности физической подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта.

2. Разработка подвижной игры для развития физических качеств.

Порядок проведения деловой игры

Каждый тренер спортивной школы выставляет команду (7–10 чел.).

В команде выбирается (назначается) капитан-координатор, «ученый совет» (2–3 чел.), участники процесса игры.

Капитан-координатор управляет действиями команды в ходе подготовки игры, представляет ее проект, руководит проведением игры, назначает помощников для ее проведения, формирует *художественный совет* для оформления чертежа-схемы проекта игры.

«Ученый совет» после обсуждения с участниками игры проблемы физической подготовки спортсменов формирует проект подвижной игры.

В проекте должны быть отражены (продуманы):

– задачи подвижной игры (воздействие на какие физические качества);

– практический ход игры;

– правила игры;

– подведение итогов (кто и почему выиграл).

Художественный совет назначается капитаном-координатором из числа участников и после разработки проекта игры занимается оформлением чертежа-схемы проекта.

Участники игры репетируют, а затем представляют игру жюри.

Из числа наиболее опытных и хорошо подготовленных юных спортсменов тренерский совет назначает членов *жюри* (3–4 чел.).

Задачи жюри:

1. Оценить по пятибалльной системе соответствие содержания подвижной игры поставленным задачам.

2. По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.

3. По пятибалльной системе оценить схему проекта.

Оценкой жюри, идущей в зачет для определения команды победителя, является усредненный показатель баллов, выставленных каждым членом жюри.

Продолжительность деловой игры – 3–4 часа.

Подготовка к игре: коллективная разработка проекта подвижной игры, подготовка ее схемы и участников команд к проведению игры – 2 ч.

Представление проекта одной командой:

– выступление капитана-координатора – задачи, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя – 5 мин;

– проведение игры – одна попытка – 10 мин;

– подведение итогов игры, определение победителя – 5 мин.

Всего – 20 мин.

Регламент строго соблюдается. За перерасход времени команда наказывается.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ

Мы сочли необходимым привести толкование некоторых понятий, которые используются в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», детско-юношеском спорте, в работе специалистов спортивных школ, а также приводимых в данном пособии.

Абсолютный возраст – календарный, или хронологический, возраст, т.е. возраст от рождения до конкретного времени его измерения.

Адаптация – приспособление организма к меняющимся условиям внешней среды.

Адекватный – соответствующий.

Акселерация – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предыдущими поколениями, ускорение роста и полового созревания детей и подростков.

Активность – мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Алгоритм – программа, последовательность действий для получения результата, основа формирования навыка, в том числе в спорте.

Анализ – метод познания, отражающий мысленное расчленение исследуемого целого на составляющие, выделение отдельных признаков и качеств явления.

Анкета – объединенная единым исследовательским замыслом система вопросов, направленных на выявление количественно-качественных характеристик объекта и предмета анализа.

Анкетирование – метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

Аннотирование – составление аннотации, т.е. предельно краткого изложения содержания материала с критической оценкой.

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антропометр – прибор для измерения продольных размеров тела.

Антропометрические точки – определенные точки, между которыми проводятся измерения тела человека.

Антропометрия – измерение морфологических и функциональных показателей человека.

Аутогенная тренировка – метод психотерапии и самовнушения с целью воздействия на физическое и психическое состояние человека.

Беседа (свободное интервью) – заранее спланированный разговор исследователя с интересующим его лицом с целью сбора сведений о фактах, относящихся к исследуемому вопросу.

Биологический возраст – состояние обмена веществ и зрелость функциональных систем организма по сравнению со среднестатистическим уровнем развития, характерным для всей популяции данного хронологического возраста.

Биоритм – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

Быстрота – способность человека совершать действия или операции в минимальный для данных условий отрезок времени.

Возраст – длительность существования организма от рождения до настоящего момента.

Воля – способность к внутренним усилиям для осуществления намеченной цели, в частности к преодолению усталости; одно из необходимых нравственных качеств спортсмена.

Воспитание – целенаправленный и организованный процесс формирования личности.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению каких-либо действий без снижения их эффективности, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гигиена – область науки, изучающая влияние окружающей среды, условий жизни и труда на здоровье человека.

Гимнастика – 1) физические упражнения для укрепления здоровья и физического развития; 2) вид спорта.

Гипокинезия – ограничение мышечной активности и гиподинамия, характеризующаяся ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения

в пространстве и выполнения физических нагрузок, – следствие малоподвижного образа жизни.

Гипотеза (предположение) – утверждение о существовании явления, истинность которого может быть проверена только экспериментальным путем; предварительное предположение о возможных результатах исследования.

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды и устойчивость некоторых физиологических функций организма.

Готовность к соревнованиям – комплексное понятие, включающее в себя тренированность, техническую подготовленность, волевой настрой, непосредственную подготовку организма (разминку), а также готовность инвентаря и снаряжения.

Дайджест – краткое представление научной работы.

Двигательная одаренность – качественно своеобразное сочетание двигательных способностей, обеспечивающих возможность достижения спортивного мастерства и успеха в спортивной деятельности.

Двигательные способности – сочетание индивидуальных особенностей, обеспечивающих возможность быстро и легко овладеть умениями, навыками и знаниями, необходимыми для выбора адекватного вида спортивной деятельности, и предопределяющих возможный успех в этой деятельности.

Двигательный навык – выполнение двигательного действия автоматизированно, при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники.

Дедукция – логический метод обобщения полученных эмпирическим путем данных от общего суждения к частному выводу.

Деловые игры – метод имитации определенных ситуаций, моделирующих принятие управленческих решений; активно используются при подготовке и повышении квалификации кадров руководителей. В спорте используются при разборе различных игровых ситуаций.

Депрессия – негативное эмоциональное состояние; пассивность поведения, безынициативность, подавленность, тоска, отчаяние.

Диагностика – установление, распознавание, изучение каких-либо явлений, заболеваний.

Дидактика – теория, раскрывающая общие закономерности и содержание обучения.

Динамометрия – измерение силы мышц человека.

Досуг – часть свободного от участия в общественном разделении труда времени, которую индивид использует по собственному усмотрению и не на непреложные обязанности, а на реализацию индивидуальных интересов.

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему спортивный разряд или спортивное звание.

Задачи исследования – круг проблем, которые необходимо проанализировать, чтобы ответить на главный целевой вопрос исследования.

Закаливание – тренировка организма и его терморегуляционного механизма, направленная на подготовку к воздействию различных метеорологических факторов.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние организма человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Знания – отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки; коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности.

Игра – общее название соревнования в спортивных играх.

Игровая деятельность – психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

Индивидуальный возраст человека – взаимодействие биологического взросления, психологического развития и изменений в культурной и социальных средах.

Инновации – нововведения в сфере управления, организации труда, образования, технологии производства; в спорте – методики тренировки.

Интенсивность нагрузки – 1) величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация рабо-

ты во времени. Один из показателей тренировочного процесса; 2) сила воздействия физической нагрузки на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

Информативность теста – степень точности, с которой тест измеряет свойство, качество, для оценки которого используется. Информативным называется тест, по результатам которого можно судить о свойстве (качестве, способности и т.п.), измеряемом в ходе контроля.

Калипер – прибор для измерения толщины кожно-жировых складок.

Качество – степень соответствия определенным параметрам, свойствам.

Квота – часть, доля чего-то, допускаемая в определенной сфере общественной жизни и экономики. Например, допустимое количество участников спортивных соревнований.

Компетентность – знания, опыт в определенной области науки, деятельности, жизни; осведомленность, авторитетность.

Контроль – проверка, а также наблюдение с целью проверки. Под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Креативность – творческий подход.

Ловкость (координация) – способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Математическая статистика – 1) отрасль математики, дающая количественную оценку массовым явлениям и процессам; 2) методы, которые используются для количественного анализа педагогических явлений.

Матч – спортивное состязание в игровом виде спорта.

Менеджмент – система рациональной организации управления деятельностью, направленная на эффективное достижение запланированных результатов; система управления организацией на научной основе, искусство управления.

Метаболизм – обмен веществ в организме, совокупность изменений и превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его жизнедеятельность.

Метод – способ исследования, совокупность приемов для достижения определенных теоретических или практических результатов.

Метод обучения – способ упорядоченной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Метод тренировок – совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности.

Методика – система и последовательность действий, средств, позволяющих решить определенную задачу.

Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Методика тренировок – система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Методология – учение о принципах построения, формах и методах научного познания и преобразования действительности, общей стратегии научного поиска, применение принципов мировоззрения к процессу познания, позволяющее определить наиболее общие подходы к изучению объекта.

Методы воспитания – пути достижения заданной цели воспитания.

Методы педагогического исследования – способы получения информации с целью установления закономерных связей, отношений, зависимостей и построения научных теорий.

Микроцикл – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий.

Моделирование – изучение процессов и явлений при помощи их реальных или идеальных моделей.

Мозговая атака – эффективный способ концентрации интеллектуального потенциала организации, предприятия, спортивной команды, применяемый в условиях недостатка времени, когда необходимо мобилизовать знания, опыт и интуицию узкой группы специалистов для срочного решения проблемы.

Мониторинг – 1) наблюдение, оценка и прогноз состояния окружающей среды в связи с хозяйственной деятельностью человека; 2) система наблюдения за процессом с целью фиксирования соответствия или несоответствия результатов процесса первоначальным предположениям; 3) периодический сбор информации, ее обработка и анализ.

Морфология – наука, изучающая форму и строение организма человека.

Мотив – осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе какого-либо выбора.

Мотивация – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Моторика – двигательная активность.

Моторная плотность занятия – отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение упражнений (двигательных действий), к общему времени урока, выраженное в процентах.

Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания.

Навык – действие, прием, упражнение, доведенные многократными повторениями до автоматизма.

Навыки – компоненты практической деятельности, проявляющиеся в автоматизированном выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения.

Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Надежность теста – степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Наука – сфера человеческой деятельности, функцией которой является выработка и теоретическая систематизация объективных знаний о действительности.

Научное исследование – целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

Обмен веществ (метаболизм) – совокупность всех химических изменений и превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его развитие, жизнедеятельность, связь с окружающей средой и адаптацию к внешним условиям.

Обобщение – выделение в явлениях общих черт, т.е. подытоживание исследования.

Образование – результат обучения. «Образование есть то, что остается, когда все выученное забывается».

Обследование – система мероприятий, связанная с оценкой состояния различных функциональных систем организма спортсмена, его здоровья, физического развития и уровня подготовленности.

Обучение – специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников.

Обучение движениям – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Общая выносливость – способность спортсмена продолжительное время выполнять физическую нагрузку, вовлекающую в действие большую часть мышечного аппарата, не снижая ее интенсивности.

Общая плотность занятия – отношение времени, затраченного занимающимися на выполнение педагогически оправданных действий, ко всей продолжительности занятия, выраженное в процентах.

Объем нагрузки – длительность выполнения физических упражнений и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени. Определяется количеством и временем выполняемых упражнений, весом отягощений, длиной преодолеваемой дистанции.

Одаренность – качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в конкретной деятельности.

Оздоровительная тренировка – вид рациональной физической деятельности, направленной на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего стабильное здоровье.

Онтогенез – процесс последовательных индивидуальных преобразований (морфологических, физиологических, биохимических и др.) организма человека, происходящий от момента зачатия и до окончания жизненного цикла.

Оппонент – специалист, который анализирует и дает оценку выполненному проекту, подчеркивает положительные стороны

проекта, затем указывает на недостатки, ошибки и возможные пути их исправления.

Опрос – 1) метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем взаимодействия между исследователем и опрашиваемым (респондентом); 2) сбор и анализ словесных высказываний; 3) изучение общественного мнения.

Организатор физкультурного или спортивного мероприятия – юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное или спортивное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

Ориентация – выбор для каждого отдельно взятого ребенка вида спортивной деятельности, исходя из требований вида спорта (межвидовая ориентация) или соответствия спортивному амплуа (внутривидовая ориентация).

Осанка – 1) привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания; 2) привычная поза человека, манера держаться стоя и сидя.

Отдых – процесс восстановления работоспособности.

Педагогика – общая наука о воспитании и обучении человека.

Педагогическая система – это совокупность структурных и функциональных компонентов, подчиненная педагогическим целям.

Педагогический контроль – система получения объективной информации об адекватности и эффективности целостного образовательного процесса спортивной школы, его влиянии на направленность и величину морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме спортсменов.

Педагогический процесс – специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

Педагогический эксперимент – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Педагогическое наблюдение – организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение.

Первенство – 1) соревнования различного ранга по какому-либо виду спорта с определением мест, занятых участниками; 2) соревнование за первое место.

Переутомление – состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

Периодизация тренировки – чередование в течение года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование (тренировки) – заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных циклов различной длительности, а также заранее составленный план проведения отдельного тренировочного занятия.

Половая зрелость – полное достижение организмом функциональной способности к воспроизводству.

Положение о соревнованиях – документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы.

Поощрение – одобрение, похвала, награждение.

Принципы обучения – исходные дидактические положения, которые отражают протекание объективных законов и закономерностей процесса обучения и определяют его направленность на развитие и формирование личности.

Программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Психический возраст – уровень развития умственной, эмоциональной, нравственной, рекреационной, психосексуальной сторон психики.

Пульсометрия – метод определения величины физической нагрузки и ее динамики во время занятий путем подсчета ЧСС.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Развитие личности – процесс закономерного изменения личности в результате ее социализации.

Реабилитация – совокупность медицинских, методических и организационных мер, направленных на восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма.

Релаксация – 1) процесс постепенного возвращения какой-либо системы в состояние равновесия; 2) процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической и физической нагрузкой.

Респондент – человек, участвующий в социологических исследованиях.

Ретардация – замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков (в том числе полового созревания) вследствие разных причин, в частности тяжелых физических нагрузок.

Рефлексия – 1) самоанализ; 2) самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний.

Семинар – групповые занятия, кружок для какой-либо специальной подготовки, для повышения квалификации.

Сенситивный период – возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Смелость – волевое качество, проявляющееся в умении активно действовать в опасных и трудных ситуациях спортивной борьбы, сознавая возможность тяжелых для себя последствий.

Согласованность теста – независимость результатов тестирования от личных качеств проводящего или оценивающего тест.

Соматоскопия – наружный осмотр человека.

Соревнование – форма деятельности, при которой участники стремятся превзойти друг друга.

Соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Спартакиада – традиционные комплексные массовые спортивные соревнования.

Специальная выносливость спортсмена – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок с целью достижений в избранном виде спорта.

Спирометр – прибор для измерения жизненной емкости легких.

Спорт – 1) сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним; 2) соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Составная часть физической культуры.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивная одаренность – своеобразное сочетание качественных и количественных генетических, индивидуально-психологических, функциональных и морфологических особенностей, реализованных в процессе целенаправленной спортивной деятельности, обеспечивающих достижение высокого спортивного мастерства, высокой степени устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях, выдающихся результатов в избранном виде спорта и сохранение спортивного долголетия.

Спортивная подготовка – организованный процесс помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для дальнейшего развития и совершенствования.

Спортивная тренировка – 1) тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной

подготовки; 2) управляемый процесс, цель которого состоит в том, чтобы посредством планомерного и систематического воздействия на организм подвести его в нужное время к состоянию наилучшей готовности (*спортивной форме*); 3) педагогический процесс управления состоянием спортсмена.

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности к высоким спортивным достижениям, гармоническое единство всех сторон подготовленности: физической, психической, технической и тактической.

Спортивное сооружение – инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивно-патриотическое воспитание – многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивный отбор – 1) комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка, подростка к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта); 2) поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность; 3) самостоятельный вид социальной деятельности, предполагающий организованный поиск талантливой в спортивном отношении молодежи.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение

правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Спортивный характер – совокупность черт личности спортсмена, определяющих его целенаправленное волевое поведение, надежную деятельность в спорте и в повседневной жизни.

Спортсмен – 1) физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях; 2) человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.

Способности – индивидуальные для каждого ребенка благоприятные предпосылки для успешного развития и проявления в какой-либо деятельности.

Сравнение – установление сходства и различия между рассматриваемыми явлениями.

Средство обучения – материальный или идеальный объект, который «помещен» между учителем и учеником и используется для эффективного усвоения знаний, формирования опыта познавательной и практической деятельности.

Стабильность теста – воспроизводимость результатов испытаний при повторении их через определенное время в одинаковых условиях.

Стадион – место для проведения спортивных праздников и состязаний.

Стандартность теста – регламентация процедуры и условий тестирования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний.

Стратегия – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Стресс – состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляющееся в совокупности защитных реакций.

Стретчинг (растяжка) – упражнения с постоянно увеличивающейся амплитудой движения с целью развития гибкости.

Структура тренировки – относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов, циклов), их соотношения друг с другом и последовательности.

Судейство спортивное – непосредственное руководство проведением спортивных соревнований по установленным правилам.

Уровень спортивного судейства зависит от знания судьями правил по виду спорта, умения применять их, соблюдая требования спортивной этики, а также от их опыта, стажа. Спортивное судейство призвано оказывать воспитательное воздействие на участников соревнований и зрителей.

Тактика – совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Искусство ведения борьбы. Подчиненная часть стратегии.

Телосложение – размеры, формы, пропорции и особенности взаимного расположения частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной ткани.

Темп – число движений, выполненных за единицу времени.

Темперамент – индивидуальные особенности спортсмена, характеризующие динамику его психической деятельности.

Теория – 1) логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающее объективные закономерности развития природы и общества; 2) система основных положений, идей в конкретной отрасли знания.

Тест – 1) система заданий, позволяющая измерить уровень знаний, уровень развития определенных качеств, свойств личности; 2) измерение или испытание, стандартное задание, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся.

Тестирование (тест-проба, испытание) – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния.

Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Техника физических упражнений – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Технология – совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Типологический отбор – уравнивание характеристик исследуемых лиц по возрасту, полу, физической подготовленности и другим признакам.

Тренажеры – технические устройства, предназначенные для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в физической культуре и спорте.

Тренер – 1) физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов; 2) педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов.

Тренированность – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена, следствие тренировки.

Тренировка – 1) составная часть подготовки спортсмена. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов; 2) учебное занятие (урок) с целью совершенствования двигательных навыков и умений.

Турнир – спортивное соревнование по круговой системе, когда все участники встречаются между собой.

Умение – способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом.

Умения – готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний, жизненного опыта и приобретенных навыков.

Упражнение – действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.

Уровень нагрузки – фактическая способность организма в данное время переносить ее.

Урок – 1) такая форма организации обучения, при которой занятия проводятся с постоянной группой учащихся одинакового возраста, одинакового уровня подготовленности в течение определенного времени по установленному расписанию; 2) основная форма занятия в процессе физического воспитания и тренировки спортсменов.

Усилие – напряжение сил (физических, умственных), направленных на достижение определенного результата и (или) приложенных к чему-нибудь для достижения цели.

Усталость – ощущение утомления, желание прекратить или уменьшить физическую нагрузку.

Утомление – функциональное состояние организма или отдельного его органа, имеющее место при продолжительной или тяжелой физической, психической или умственной нагрузке.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка спортсмена – воспитание его физических качеств, проявившихся в двигательных способностях, необходимых в спорте.

Физическая подготовленность – результат психофизической подготовки, который выражается в уровне развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и других показателей (здоровье, осанка, строение тела и т.п.).

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое совершенство – идеальное здоровье, гармоничское физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность.

Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой.

Фитнес – комплексная система, направленная на формирование навыков здорового образа жизни, стремление к оптимальному

качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Фрустрация (неудача) – психическое состояние, возникающее в результате разочарования, гнетущее состояние тревоги и безысходности.

Фэйр плей (честная игра) – свод правил для спортсменов, тренеров, судей, болельщиков: не стремиться к победе любой ценой, сохранять честь и благородство.

Харизма – одаренность, выдающиеся качества человека, пользующегося особым уважением и авторитетом.

Хронометраж – метод контроля двигательной активности, измерение и регистрация временных затрат в ходе организованного занятия физическими упражнениями с выделением различных компонентов содержания занятия.

Цели воспитания – ожидаемые изменения в человеке (или группе людей), осуществленные под воздействием специально подготовленных и планомерно проведенных воспитательных воздействий.

Цель – осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Цель исследования – конечный результат, который исследователь намерен получить после завершения работы.

Циклические упражнения – такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл.

Чемпионат – состязание, соревнование на звание чемпиона.

Экспертиза – оценка, получаемая путем выяснения мнений специалистов.

Эстафета – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Задача эстафетной команды – первой добраться до финиша.

Эффект стереотипа – шаблонное восприятие.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П.* Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 244 с.
2. *Бальсевич В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. *Гомельский Е.Я.* Психологические аспекты современного баскетбола. – М., 2010. – 40 с.
4. *Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
5. *Мартиросов Э.Г.* Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: ФиС, 1982. – 199 с.
6. Материалы сайта: www.katarsis.ru
7. *Мишуков А.В.* Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: 2006. – 129 с.
8. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
9. *Никитушкин В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
10. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
11. *Никитушкина Н.Н.* Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте: учеб. пособие. – М.: Прометей, 2006. – 140 с.
12. *Никитушкина Н.Н.* Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения: метод. пособие. – М., 2010. – 160 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. – М.: Советский спорт, 2003. – 352 с.
15. *Платонов В.Н., Сахновский К.П.* Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
16. Система подготовки спортивного резерва / под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: Квант, 1994. – 320 с.
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 992 с.

18. *Солов И.И.* Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.
19. *Солов И.И., Ивочкин В.В.* Спортивная школа: начальный этап: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
20. *Суханов А.Д.* Системная организация и управление многолетней подготовкой спортсменов в единоборствах. – М., 2003. – 262 с.
21. *Томпсон П.Д.* Введение в теорию тренировки: метод. пособие. – М.: Проспект, 2010. – 224 с.
22. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

1. План работы школы на учебный год.
2. План методической работы школы на учебный год.
3. План работы педагогических советов.
4. План тренерских советов. Протоколы заседаний.
5. Календарный план школы.
6. Учебные программы по видам спорта.
7. Штатное расписание.
8. План комплектования.
9. Тарификация.
10. Протокол проведения предварительного согласования с тренером-преподавателем о нагрузке на следующий учебный год.
11. Списки учащихся на утверждение групп СС и ВСМ.
12. Списки спортсменов, результаты которых дают право на установление надбавки тренерам-преподавателям.
13. Списки спортсменов, результаты которых дают право на установление надбавки руководителям, специалистам, служащим за обеспечение высококачественного учебно-тренировочного процесса.
14. Списки сборных команд Москвы и России по видам спорта.
15. Контрольно-переводные нормативы по отбору детей в учебные группы.
16. Приказы о присвоении спортивных разрядов.
17. Протоколы и отчеты об участии спортсменов в соревнованиях.
18. Присвоение тренерских категорий.
19. Списки учебных групп.
20. Распоряжения о зачислении учащихся на этапы подготовки.
21. Приказы о зачислении и отчислении учащихся.
22. Контингент учащихся школы.
23. Журналы учебных групп.

24. Расписание занятий.
25. Заявления от учащихся о приеме в школу.
26. Личные дела учащихся учебно-тренировочных групп.
27. Перспективные планы на учащихся групп СС и ВСМ.
28. Планы подготовки команд (по возрастам) на учебный год.
29. Личные карты тренеров.
30. План прохождения диспансеризации.
31. План проведения методических занятий.
32. План проведения проверок учебно-спортивных занятий.
33. План проведения заседаний родительского комитета школы.
34. Оформление документации об открытии и функционировании спортивных классов.
35. Договоры с общеобразовательными школами о проведении учебно-тренировочных занятий в их залах.
36. Согласование с директорами общеобразовательных школ.
37. Согласование с председателем окружного комитета образования.
38. Приказ об открытии спортивных классов.
39. Оформление (подтверждение) статуса СДЮШОР.
40. Лицензирование школы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Проблемы организации работы спортивной школы в новых социально-экономических условиях»

Категория слушателей: *руководители спортивных школ всех видов и типов*

№ п/п	Наименование разделов, тем
01	Организационные основы системы подготовки спортивных резервов
1.1.	Организационная структура управления подготовкой спортивного резерва
1.2.	Организационно-методические условия подготовки спортивных резервов
02	Научно-методическое обеспечение деятельности спортивной школы
2.1.	Научно-методическая деятельность руководителя спортивной школы
2.2.	Организация и содержание методической работы в спортивной школе
2.3.	Деловая игра: Организация и управление деятельностью ДЮСШ
03	Современные подходы к управлению спортивной школой
3.1.	Менеджмент в физической культуре и спорте
3.2.	Маркетинг в физической культуре и спорте
3.3.	Этика и культура управления
3.4.	Основы делопроизводства и деловая документация
3.5.	Практическая деятельность руководителя спортивной школы
04	Психология управления коллективом
4.1.	Психологические составляющие эффективного профессионального общения
4.2.	Практикум психологии управления
05	Экономические и правовые основы деятельности руководителя спортивной школы
5.1.	Нормативно-правовая база регулирования деятельности спортивной школы
5.2.	Хозяйственно-экономическая деятельность спортивной школы
5.3.	Организация внебюджетной деятельности спортивной школы
06	Организация комплексного контроля деятельности спортивной школы
6.1.	Организация комплексного контроля учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивной школе
6.2.	Анализ деятельности тренеров-преподавателей спортивной школы
07	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса
08	Итоговая аттестация

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в спортивных школах»

Категория слушателей: заместители руководителей и инструкторы-методисты спортивных школ всех видов и типов

№ п/п	Наименование разделов, тем
01	Современное состояние системы детско-юношеского спорта и пути ее дальнейшего совершенствования
02	Основные проблемы системы управления подготовкой юных спортсменов
2.1.	Методические основы системы подготовки юных спортсменов
2.2.	Управление организационно-методической деятельностью спортивной школы
03	Возрастная физиология и морфология
3.1.	Морфологические механизмы спортивной деятельности и проблемы начальной подготовки юных спортсменов
04	Система спортивного отбора
4.1.	Теоретические и практические аспекты спортивного отбора
4.2.	Этапы спортивного отбора и его организация
05	Организационно-методический контроль учебно-тренировочных занятий
5.1.	Основы контроля в системе подготовки юных спортсменов
5.2.	Критерии педагогического контроля деятельности спортивной школы
06	Программирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов
07	Психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов
7.1.	Возрастная психология
7.2.	Психическая адаптация, профилактика и психорегуляция
08	Воспитательная работа с юными спортсменами
8.1.	Особенности построения процессов обучения и воспитания подрастающего поколения
09	Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса
9.1.	Особенности медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса
10	Нормативно-правовые основы деятельности спортивных школ
11	Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса
12	Итоговое тестирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа: «Актуальные проблемы подготовки юных спортсменов на начальном этапе многолетнего тренировочного процесса»

Цель обучения: расширить, углубить и систематизировать профессиональные знания и практические умения и навыки специалистов детско-юношеского спорта, работающих с группами начальной подготовки.

Категория слушателей: *тренеры-преподаватели спортивных школ всех видов и типов*

№ п/п	Наименование разделов, тем
01	Современное состояние системы детско-юношеского спорта и пути ее дальнейшего совершенствования
02	Общетеоретические основы спортивной работы с детьми
2.1.	Система управления начальной спортивной подготовкой детей
2.2.	Методические основы начальной спортивной подготовки детей
2.3.	Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной спортивной подготовки
03	Анатомо-физиологические особенности роста и развития детей
3.1.	Морфофизиологические механизмы спортивной деятельности и проблемы начальной подготовки юных спортсменов
04	Особенности построения детской спортивной тренировки
4.1.	Многоборная физическая подготовка
4.2.	Организация, методика и содержание учебно-тренировочного процесса
05	Организационно-методический контроль в системе подготовки юных спортсменов
5.1.	Технология системного анализа учебно-тренировочного процесса
5.2.	Методика анализа учебно-тренировочного занятия
06	Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса
07	Возрастная психология
7.1.	Особенности психологического развития детей младшего и среднего возраста
7.2.	Психодиагностика индивидуальных особенностей детей
08	Воспитательная работа с юными спортсменами
8.1.	Основы обучения и воспитания юных спортсменов
8.2.	Самовоспитание юных спортсменов
9	Организация работы по технике безопасности в спортивной школе
10	Итоговое тестирование

ПРИМЕРНЫЕ ФУНКЦИИ РУКОВОДИТЕЛЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Руководитель методической службы управляет организационно-методической, учебно-методической, научно-методической деятельностью спортивной школы.

При этом на него возлагаются следующие функциональные обязанности:

- выявление потребности коллектива спортивной школы в структуре и направленности методической деятельности;

- создание и организация деятельности структурных подразделений спортивной школы, занимающихся методической деятельностью;

- методическое руководство оснащением учебно-тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, учебно-методической литературой, дидактическими средствами обучения;

- изучение передового научно-методического и практического «внешнего» опыта, инновационных технологий учебно-тренировочного процесса;

- методическое руководство интенсификацией учебно-тренировочного процесса на основе внедрения в него современных технологий, методов, организационных форм;

- содействие сплоченности тренерско-преподавательского коллектива спортивной школы;

- постоянный анализ образовательного процесса в спортивной школе, своевременное предупреждение и преодоление недостатков и затруднений;

- анализ деятельности тренеров-преподавателей в учебно-тренировочном и соревновательном процессе и их потребности в учебно-методической и научно-методической помощи;

- выявление, обобщение и распространение внутришкольного педагогического опыта;

- содействие развитию потребности тренеров-преподавателей в коллективной творческой деятельности;

- приобщение коллектива спортивной школы к научно-исследовательской деятельности, опытно-экспериментальной работе по актуальным проблемам подготовки спортивного резерва,

к разработке инновационных методик учебно-тренировочного процесса;

- укрепление связи спортивной школы с наукой и практикой;
- организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями;

- организационно-методическое руководство мониторингом общей и специальной подготовленности юных спортсменов спортивной школы на этапах обучения;

- организация внутришкольного повышения квалификации руководящего, тренерско-преподавательского и вспомогательного составов;

- участие в научно-практических конференциях, симпозиумах, круглых столах различного уровня, донесение полученной информации до тренеров-преподавателей и специалистов спортивной школы;

- ведение банка данных об инновационной деятельности в спортивной школе, нормативных документах, регулирующих эту деятельность;

- координация индивидуальной методической деятельности тренеров-преподавателей и специалистов спортивной школы.

Руководитель методической службы вносит предложения:

- по стратегии развития спортивной школы;
- по оптимизации документов планирования учебно-тренировочного процесса;

- о создании в спортивной школе новых вспомогательных служб, обеспечивающих совершенствование деятельности спортивной школы;

- о поощрении тренеров-преподавателей, руководителей подразделений по результатам их методической и научно-практической деятельности.

Методическая работа детско-юношеской спортивной школы – наиболее неразработанная сфера ее функционирования. В этой связи целесообразно рассмотреть структуру взаимодействия реальных компонентов методической службы.

В методической деятельности спортивной школы высшим органом принятия решения является **методический совет**. Директор спортивной школы является членом совета и как лицо, ответственное за обеспечение разнообразных видов деятельности учреждения, обеспечивает выполнение решений совета. Непосредственно

за организацию методической деятельности отвечает **заместитель директора по учебной работе и руководитель методической службы**. При выработке стратегии деятельности по обеспечению работы они опираются на руководителей вспомогательных служб, председателей методических объединений, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей, научных консультантов.

В реальных условиях деятельности спортивной школы схема соподчинения руководителей, специалистов, в том числе и сотрудников методической службы, определяется в зависимости от потребностей и возможностей спортивной школы.

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ОБ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Общие положения

1.1. Учебно-методический кабинет является структурным подразделением СДЮШОР, создается в спортивной школе или спортивном комплексе в целях учебно-методической поддержки спортивно-образовательного учреждения в осуществлении государственной политики в области укрепления здоровья юных и взрослых спортсменов, совершенствования профессиональной квалификации тренеров, преподавателей, инструкторов-методистов и медицинского персонала спортивно-образовательного учреждения.

1.2. Методический кабинет в своей деятельности руководствуется Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Типовым положением о физическом воспитании детей и учащихся образовательных учреждений и настоящим положением.

1.3. Методический кабинет спортивной школы осуществляет свою деятельность во взаимодействии со спортивными федерациями и другими заинтересованными организациями.

2. Основные направления работы учебно-методического кабинета

- 2.1. Организационно-методическая работа.
- 2.2. Учебно-методическая работа.
- 2.3. Научно-методическая работа.

3. Задачи работы учебно-методического кабинета

3.1. Повышение профессиональной компетентности руководителей, инструкторов-методистов, тренерско-преподавательского состава.

3.2. Организация мониторинга психофизической подготовленности и соревновательной деятельности юных и взрослых спортсменов – представителей видов спорта, культивируемых в спортивной школе.

3.3. Участие в программировании и контроле учебно-тренировочного процесса.

3.4. Координация учебного и научно-методического обеспечения непрерывного образовательного процесса в спортивной школе.

4. Содержание работы учебно-методического кабинета

4.1. Изучение информационных профессиональных потребностей руководящих и тренерско-преподавательских кадров, тренерских советов (по видам спорта), организационно-методических служб.

4.2. Оказание теоретической и методической помощи тренерам, преподавателям, методистам, спортсменам и медицинским работникам школы.

4.3. Обеспечение сотрудников и спортсменов необходимой информацией об основных направлениях развития физической культуры и спорта; о результатах выступления сборных команд страны на мировой арене; о результатах соревновательной деятельности и психофизической подготовленности учащихся.

4.4. Приобретение методической литературы, подбор видео-, аудиокассет, накопление компьютерной базы данных по приоритетным направлениям спорта.

4.5. Подготовка информационно-методических и научно-практических материалов.

4.6. Подготовка планов внутришкольного повышения квалификации.

4.7. Разработка индивидуальных планов самообразования.

4.8. Изучение и обобщение опыта деятельности профильных учреждений и работы ведущих специалистов.

4.9. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

4.10. Организация наставничества и консультативная помощь молодым специалистам.

4.11. Внедрение в образовательный процесс инновационных технологий.

4.12. Участие в разработке документов перспективного, текущего и оперативного планирования.

4.13. Проведение мониторинга психофизической подготовленности учащихся и организация банка данных о подготовленности спортсменов, их состоянии и результатах соревновательной деятельности.

4.14. Координация деятельности с научными подразделениями отрасли и другими научными и методическими организациями и учреждениями.

5. Формы организации методической работы

5.1. В методических кабинетах организуются семинары, лекции, доклады, теоретические и методические конференции, совещания по обмену опытом, проводятся вечера вопросов и ответов, школы преподавательского, педагогического и тренерского мастерства, консультации, теоретические собеседования, конференции, «круглые столы» и открытые учебно-тренировочные занятия.

5.2. В методических кабинетах должна быть специальная литература, справочники, учебно-наглядные пособия, газеты, журналы по теории и практике спорта, спортивной медицине и врачебному контролю, видеотека учебных фильмов и выступлений сильнейших спортсменов мира.

5.3. В бюджете спортивной школы на каждый год необходимо планировать отдельной строкой (целевое использование) расходы на методическую работу:

- подписка на газеты и журналы;
- приобретение методических пособий, учебников, монографий, учебных фильмов, программ, сборников научно-методических конференций;
- приобретение необходимой аппаратуры для демонстрации учебных материалов.

6. Управление, структура, штаты

6.1. Методический кабинет возглавляет (директор кабинета) заместитель директора спортивной школы по научно-методической работе (назначаемый из числа опытных работников, имеющих высшее физкультурное или педагогическое образование).

6.2. Директор методического кабинета осуществляет руководство деятельностью методического кабинета и несет ответственность за его работу, устанавливает график и план работы кабинета, подбирает себе сотрудников и представляет их кандидатуры на утверждение директору спортивной школы. Создает условия для профессионального роста работников и повышения их квалификации не реже одного раза в 5 лет.

6.3. Структура и штат методического кабинета спортивной школы формируются исходя из целей и задач, основных направлений

деятельности, численности тренерско-преподавательского состава спортивно-образовательного учреждения.

6.4. В структуру методического кабинета могут входить методисты, медицинские работники, специалисты по обслуживанию и программированию компьютерной, видео-, аудио-, фототехнике, библиотеки физкультурного работника.

6.5. Обязанности работников методического кабинета определяются тарифно-квалификационными характеристиками (требованиями) по должностям работников спортивно-образовательных учреждений, должностными инструкциями и Уставом.

6.6. Наряду со штатными работниками методического кабинета методическую, консультативную и другие виды помощи могут обеспечивать ученые и специалисты сторонних организаций.

ПАСПОРТ ТАБЕЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

1. В методическом кабинете спортивной школы рекомендуется иметь необходимые помещения, библиотеку, читальный зал, аудиторию, оснащенную современными техническими средствами, соответствующими учебно-наглядными пособиями для проведения занятий, консультаций, организации методических мероприятий, конференций, семинаров, «круглых столов», совещаний, выставок и т.п.

2. Санитарные нормы:

- помещение площадью 45–60 м²; хорошая освещенность;
- вентиляция или кондиционирование (теплое – холодное); температура 18–20°С.

Рекомендуется следующее оснащение методического кабинета:

- книжные шкафы (5–6) и подвесные полки (под стеклом) для хранения книг и других методических материалов;
- витражи для наглядных учебно-методических материалов и новых поступлений (3–4);
- классная доска и экран стандартных размеров;
- столы и стулья из расчета на аудиторию до 30 чел.;
- настольные лампы;
- шкаф-сейф металлический для хранения аппаратуры и фильмотеки учебных фильмов;
- каталожный шкаф – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- компьютер в полной комплектации;
- выделенная линия Интернет;
- аудиомэгнитофон с СД-плеером;
- цифровой фотоаппарат;
- ксерокс;
- телефон/факс;
- библиотека специальной и справочной литературы;
- видеотека.

СИСТЕМА ОТБОРА В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ

Этапы отбора	Основные задачи этапов отбора	Основные методы отбора
1.	Предварительный этап отбора	Педагогические наблюдения Контрольные испытания (тесты) Медицинское обследование
2.	Этап углубленной проверки соответствия предварительного отбора	Педагогические наблюдения Контрольные испытания (тесты) Анализ сдвигов показателей контрольных испытаний Оценка специфической деятельности в специально подобранных подвижных играх Психологические исследования Морфофункциональное обследование
3.	Этап спортивной ориентации Динамические наблюдения обучающихся с целью определения их индивидуальной специализации	Педагогические наблюдения Контрольные испытания (тесты) Анализ соответствия физической подготовленности модельным характеристикам Контрольные соревновательные прикидки Психологические исследования Медико-биологические обследования

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

№ п/п	Содержание этапов
1.	Первый этап связан с начальным обучением, его цель – комплектование групп начальной подготовки (проводится спортивная ориентация). Первый этап отбора осуществляется с 7–8 до 11–12 лет
2.	Второй этап отбора считается основным. Его цель – формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из числа детей, успешно прошедших этап начальной подготовки. Учитывается состояние здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов по физической подготовленности, темпы роста физических качеств
3.	Третий этап отбора связан с комплектованием групп совершенствования спортивного мастерства СДЮШОР, УОР, ШВСМ. Основной задачей этапа отбора является выделение наиболее перспективных спортсменов
4.	Четвертый этап отбора имеет цель – выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. Этот этап отбора связан с комплектованием сборных юношеских, юниорских и молодежных команд страны Программа отбора включает пять разделов: <ol style="list-style-type: none"> 1) состояние здоровья; 2) выполнение контрольных нормативов; 3) медико-биологическое обследование; 4) психодиагностика; 5) антропометрия
5.	Пятый этап отбора связан с комплектованием сборной команды страны. В целях отбора молодых спортсменов проводится просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием всех его участников

АКТ ПРОВЕРКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Общие сведения:

Название учреждения _____

Отделение _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Группа _____

Кол-во занимающихся по списку ___ чел. Присутствуют ___ чел.

Место занятия _____

Дата проверки _____

2. Наличие и качество документов, сопровождающих учебно-тренировочный процесс:

Журнал учета работы с группой _____

Программа _____

Документы планирования учебно-тренировочного процесса (учебный, учебно-тематический планы, конспект занятия и пр.):

1) _____

2) _____

3) _____

3. *Анализ документов, сопровождающих учебно-тренировочный процесс* (соответствие содержания разработанных документов программе обучения, оптимальность этапных задач, логика планирования нагрузки на этапах тренировки и т.п.).

4. *Подготовка места проведения занятия и необходимого инвентаря.* Готовность спортсменов к занятию. Подготовка мест занятия. Наличие и готовность необходимого инвентаря и оборудования.

5. *Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера-преподавателя.* Общая эрудиция. Профессиональные знания. Уровень педагогического мастерства. Степень тактичности и стиль взаимоотношений со спортсменами. Культура поведения, мимика, жесты. Внешний вид преподавателя.

6. *Оценка основных характеристик обучающихся.* Уровень общей и специальной подготовленности. Морфофункциональная одаренность. Интерес и активность. Дисциплинированность и организованность.

7. *Оценка деятельности тренера-преподавателя.* Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, эффективность). Привлекательность содержания физических упражнений. Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы.

8. *Оценка организации методики проведения учебно-тренировочного занятия.* Рациональность и эффективность использования времени на занятии. Педагогически оправданный подбор методов обучения. Использование методических приемов обучения, их краткая характеристика. Формы контроля деятельности спортсменов (поощрение, наказание). Степень соблюдения правил техники безопасности тренером-преподавателем и т.п.

9. *Оценка эффективности и результативности учебно-тренировочного занятия.* Адекватность и конкретность формулировки задач. Соответствие результатов занятия поставленным задачам. Развивающие и воспитывающие воздействия.

10. *Использование результатов посещения данного тренировочного занятия в целях оптимизации целостного образовательного процесса.* Заключение по проверке занятия.

Примечание. Представленный акт проверки учебно-тренировочного занятия является развернутой моделью. Каждая спортивная школа на его основе может разработать свои модели в зависимости от условий и цели проверки.

ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

Учебные группы	Критерии оценки
Группы начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стабильность состава занимающихся 2. Выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности 3. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности 4. Уровень освоения основ техники вида спорта
Учебно-тренировочные группы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стабильность состава занимающихся 2. Выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности 3. Динамика индивидуального прироста физической подготовленности 4. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом 5. Состояние здоровья, уровень физического развития
Группы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Динамика спортивно-технических показателей 2. Результаты выступления на главных соревнованиях года 3. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом 4. Уровень функционального состояния
Группы высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стабильность результатов выступлений в главных внутренних и международных соревнованиях 2. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд страны

АЛГОРИТМЫ К ОБСУЖДЕНИЮ ОТКРЫТЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Алгоритм самоанализа учебно-тренировочного занятия:

1. Адекватность выбора задач занятия:

- соответствие задач учебно-тренировочного занятия программе обучения и учебному плану;
- связь данного занятия с задачами, решаемыми на предшествующих учебно-тренировочных занятиях;
- реальность достижения задач, поставленных на данном учебно-тренировочном занятии.

2. Соответствие методов организации учебно-тренировочного занятия:

- соответствие выбранных методов организации занятия его задачам;
- влияние правильности выбора организации занятия на эффективность достижения его задач.

3. Методика учебно-тренировочного занятия:

- соответствие использования методов обучения задачам занятия;
- авторская специфика взаимных связей между этапами учебно-тренировочного занятия;
- влияние структуры занятия на достижение поставленных задач.

4. Содержание и методы обучения на каждом этапе занятия:

- доступность содержания учебно-тренировочного материала для группы занимающихся;
- соответствие содержания программного материала задачам учебно-тренировочного занятия;
- соответствие методов обучения содержанию материала.

5. Итоги занятия, оценка его результативности:

- отклонения по отношению к плану хода занятия и их причины;
- удалось ли решить поставленные задачи и на каком уровне: полностью, частично, не удалось?
- каковы причины успехов и недостатков проведенного занятия? что в проведенном учебно-тренировочном занятии стоило бы изменить, сделать по-другому?;
- самооценка учебно-тренировочного занятия («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

Алгоритм к обсуждению открытого учебно-тренировочного занятия по вопросам планирования и организации

Ф.И.О. оппонента _____

1. Место занятия в системе годичного планирования и в этой связи адекватность постановки задач. Грамотность формулировки поставленных задач (воспитание, развитие, совершенствование физических качеств, ознакомление, изучение, совершенствование технико-тактических действий).

2. Организация учебно-тренировочного занятия:

- подготовка группы к тренировке;
- структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач занятия (дозирование объема нагрузки);
- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся;
- общая и моторная плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания методов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный).

Алгоритм к обсуждению открытого учебно-тренировочного занятия по проблемам содержания

Ф.И.О. оппонента _____

3. Содержание учебно-тренировочного занятия:

- соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер-преподаватель;
- адекватность подбора упражнений в частях и на этапах занятия;
- специализированность содержания нагрузки (специфические, неспецифические упражнения) и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования);
- направленность тренировочных нагрузок (аэробная – ЧСС до 155 уд./мин; смешанная – 156–175; анаэробная – 188 и выше);
- рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения.

Алгоритм к обсуждению открытого учебно-тренировочного занятия – методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Ф.И.О. оппонента _____

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия:

- использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;
- педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный), соответствие методов содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;
- целесообразное сочетание групповой и индивидуальной работы занимающихся в зависимости от задач тренировки;
- осуществление тренером-преподавателем контроля нагрузки, коррекция дозировки;
- методические приемы исправления ошибок;
- оценка действий занимающихся – поощрение, наказание;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности;
- использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера;
- содержательная логика учебно-тренировочного занятия.

Алгоритм к обсуждению открытого учебно-тренировочного занятия – личностные качества тренера-преподавателя

Ф.И.О. оппонента _____

5. Личностные качества тренера-преподавателя:

- профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными детьми;
- умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;
- четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися.

Алгоритм к обсуждению открытого учебно-тренировочного занятия – подведение итогов

Ф.И.О. оппонента _____

Выводы и практические рекомендации:

- выполнение плана учебно-тренировочного занятия;
- оптимальность выполнения задач тренировки;
- особо интересное и поучительное на занятии;
- что произвело на занятии наибольшее впечатление;
- замечания;
- оценка занятия.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Задачи, методы	Этапы			
	Изучение		Совершенствование	
	1	2	1	2
Задачи	Создать представление об изучаемом двигательном действии (классический вариант)	1. Практически овладеть правильным двигательным действием 2. Добиться правильного выполнения двигательного действия без излишнего мышечного напряжения	Закрепить освоенную технику, максимально приблизить ее к индивидуальным особенностям спортсмена	Добиться максимально устойчивой техники в любых условиях (на ответственных соревнованиях, в состоянии эмоционального возбуждения, при различных погодных условиях и т.д.)
Методы	Объяснение, показ, идеомоторное представление	Объяснение, показ, расчлененное упражнение, идеомоторное представление, технические средства	Целостное упражнение, идеомоторное упражнение, анализ выполненных действий, последовательное переключение внимания	Целостное упражнение, идеомоторное упражнение, анализ выполненных действий, последовательное переключение внимания

**Примерный комплекс упражнений круговой тренировки,
который можно использовать в тренировке спортсменов
различной специализации**

1-я станция. Сидя верхом на скамейке, встать, встать ногами (поочередно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение (и.п.).

2-я станция. Из виса лежа (девочки) согнуть и разогнуть руки. То же (мальчики), но из виса лежа согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.

3-я станция. Лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в и.п.

4-я станция. Лежа на груди, руки вверх ладонями на пол, поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в и.п.

5-я станция. Стоя, палка горизонтально внизу хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в и.п. То же левой ногой.

6-я станция. Из упора лежа, руки на скамейке. Девочки: согнуть руки, одновременно опуститься на колени; разгибая руки, вернуться в и.п. Мальчики: переставить руки (поочередно) на пол, вернуться в и.п. (также поочередно переставляя руки).

7-я станция. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в и.п. То же на левой ноге.

8-я станция. Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в и.п.

9-я станция. Из полуприседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в и.п.

10-я станция. Из основной стойки, палка горизонтально внизу хватом сверху шире плеч. Наклониться вперед, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в и.п.

Пример программы кондиционного кросса

Задача – воспитание общей и силовой выносливости (гребцы, борцы, боксеры и др.). Дозировка упражнений в представленной программе условная.

Бег в медленном темпе (10–12 мин), ходьба (5 мин), общеразвивающие упражнения, выполняемые во время ходьбы (5–6 мин), бег в медленном темпе (3–4 мин), ходьба (1–2 мин), 4–6 серий по 6–12 отжиманий, между упражнениями ходьба 25–50 шагов, ходьба (2 мин), 4–6 серий по 14–19 повторений упражнения на перепрыгивание (3–5 предметов) с перерывами между сериями 20–30 шагов, упражнения на гибкость и расслабление в движении (3–5 мин), медленный бег (6–10 мин), ходьба (2–4 мин), 4–8 серий по 12–18 прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с перерывами между сериями 30–40 с, медленный расслабленный бег (4 мин), упражнение в парах «бег на руках» (60–100 шагов) с безостановочной сменой партнеров (3–5 серий), упражнения на расслабление в движении (2–4 мин). Кросс заканчивается медленным расслабленным бегом.

Содержание

Введение	3
1. Содержание методической деятельности спортивной школы	6
1.1. Структура методической деятельности спортивной школы	6
1.2. Рекомендации по составлению годового плана методической работы спортивной школы	14
2. Научно-исследовательская деятельность	19
3. Рекомендации к разработке программы развития спортивной школы	38
4. Педагогический контроль в спортивной школе	42
4.1. Содержание педагогического контроля	43
4.2. Виды педагогического контроля	51
4.3. Функции педагогического контроля	54
4.4. Проверка работы спортивных школ	61
5. Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе	65
5.1. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия	66
5.2. Компонентный анализ учебно-тренировочного занятия	68
5.3. Проблемно-ориентированный анализ учебно-тренировочного занятия	70
5.4. Посещение учебно-тренировочного занятия	70
6. Профессиональные компетенции тренера спортивной школы	84
6.1. Умения тренера	84
6.2. Формирование взаимоотношений между тренером и спортсменом	86
6.3. Роли тренера в процессе спортивной подготовки	94
6.4. Самооценка тренера	95
6.5. Стиль работы тренера	97
6.6. Как избежать методических просчетов в тренировочном процессе	102

6.7. Личный пример тренера – ведущий метод воспитания	106
7. Основы методики двигательной подготовки юных спортсменов: методические рекомендации молодому тренеру	108
7.1. Методические основы двигательной подготовки юных спортсменов	108
7.2. Организационные формы учебно-тренировочного процесса	115
7.3. Основное правило физической тренировки юных спортсменов	124
8. Организация и методика проведения внутришкольных соревнований и спортивных праздников	129
9. Деловые игры как средство повышения квалификации специалистов спортивных школ	135
9.1. Деловые игры для руководства спортивных школ	139
9.2. Деловые игры для тренеров-преподавателей спортивных школ	146
9.3. Деловая игра для юных спортсменов	151
Краткий словарь спортивных терминов	154
Рекомендуемая литература	172
Приложения	174

Научно-методическое издание

НИКИТУШКИНА Наталия Николаевна
ВОДЯННИКОВА Ирина Андреевна

**Управление методической деятельностью
спортивной школы**

Научно-методическое пособие

Редактор *И.В. Мушкарина*
Художник *Е.А. Ильин*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *А. Белова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 16.07.2012. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,5. Уч.-изд. л. 12,0. Тираж 1000 экз.
Изд. № 1687. Заказ № 4485.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru.
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати – ВЯТКА».
610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122