

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОТДЕЛЕНИЯ «КАРАТЭ» МКУ ДО «ЗАВОЛЖСКАЯ ДЮСШ»

1. Развитие основных физических качеств

Развитие разных сторон подготовленности, обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в каратэ. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели каратистов высокой квалификации.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов:

- выносливость - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость - с 14 до 16 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Каждый большой годичный макроцикл для 2,3,4,5,6 годов базового уровня сложности и этапа углубленного уровня сложности содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. Учебно-тренировочный макроцикл включает 5 циклов: обще-подготовительный, специально – подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается

соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В обще подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для каратэ средствами.

Подготовительный период

Как правило, подготовительный период делится на два периода: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *обще-подготовительного периода* является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств каратистов, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности каратистов; совершенствование техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подходящих соревнованиях.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение обучающимися наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.). Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые тренировочные спарринги являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих мероприятий выявляются недостатки в подготовленности каратиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка спортсменов. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в каратэ длится с июля по август месяц включительно.

В зависимости от уровня подготовленности каратиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в каратэ присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главные формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных физкультурных соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

2. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает

физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Для поддержания общефизической подготовки каждого спортсмена крайне важно и необходимо посещение тренажерного зала.

Силовые упражнения развивают выносливость, работоспособность, силу удара, стойкость и формируют атлетическую фигуру. Высокая общая физическая подготовка дает преимущество в силовом подходе перед соперниками. В боевых видах спорта тренируют все тело. На тренировках, зачастую, нет спаррингов, основной задачей здесь есть развитие тела и духа. В основном, так называемый аэробный характер носят фундаментальные физические нагрузки. К ним можно отнести такие упражнения как: бег; прыжки со скакалкой; работа на снарядах и тренажерах в аэробном режиме и т.д. Существует ряд основных упражнений, существенно улучшают физическую форму спортсмена.

Бег является одним из наиболее эффективных аэробных упражнений. На первый взгляд, что может быть проще этого упражнения: надел кроссовки, спортивный костюм и побежал. Но не все так просто. Бег должен быть по максимуму полезным. Следующие виды бега используются в тренировках: интервальный бег, кросс, бег по лестнице и кросс с утяжелителями. Для поддержания хорошей физической формы применяется кросс, а кросс с дополнительной тяжестью в руках вырабатывает силовую выносливость. В качестве утяжелителей в основном используют гантели. Для тренировки мышц предплечья лучше всего использовать бег с гантелями, благодаря этому упражнению увеличивается сила удара. Здесь главное не перестараться – начинать необходимо с небольших дистанций, поэтапно повышая нагрузки.

Чтобы привыкнуть к неравномерности темпа, что наиболее важно, когда на татами необходимо часто менять стиль поведения, в тренировках используют рваный бег или, как его еще называют, интервальный.

Принцип интервального бега заключается в том, что спортсмен бежит с неизменной небольшой скоростью (примерно десять километров в час) и через каждые, например, 30 секунд резко ускоряется на 10-30 секунд. При беге по лестнице очень эффективно тренируется силовая выносливость

основных мышечных групп нижней части тела. Также хорошие результаты дает бег по песку или бег по неровной местности.

Скакалка является отличным тренажером, который можно запросто всегда носить с собой. Скакалка хорошо развивает мускулатуру и координацию. Техника прыжков может быть разнообразной, в большей степени зависит от физической подготовки спортсмена и его навыков. Прыгать можно по-разному: прыжки с двойным оборотом скакалки, крест-накрест, простые прыжки с обращением скакалки вперед и назад и пр. Сложность прыжков и частота их увеличиваются постепенно. Для профессионального спортсмена самое минимальное количество простых прыжков – двести пятьдесят раз в минуту.

Большую роль в физической подготовке выполняют отжимания. Можно отжиматься от пола, брусьев, турника.

Во время упражнений на отжимание спортсмен развивает мышцы верхне-плечевого пояса и грудной клетки. Дают отличные результаты отжимания на кулаках от ровной поверхности. Такие тренировки позволяют кулакам стать наиболее ровными, а костяшкам на них стать более твердыми. Для увеличения сложности – отжимания с хлопком ладоней. Со временем отжимания можно усложнить: хлопать ладонями об грудь, а затем – над головой. Но максимально сложные отжимания – отжимания с прихлопом ладоней за спиной. Подобные отжимания хорошо развивают выносливость рук, тело, увеличивают взрывную силу.

Для эффективного развития мышц рук применяют отжимания от брусьев. Можно отжиматься на брусьях с дополнительной тяжестью, в качестве которой обычно выступает блин штанги. Одинаковые группы мышц задействованы в отжимании от брусьев, как и при отжиманиях от турника, но в данном случае они работают иначе.

Спортсмен обязательно должен сочетать свою общефизическую подготовку с тренировками на расслабление. Это делается для того, чтобы мышцы не потеряли свою эластичность, спортсмен не растерял своих скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

- **Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных

мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

- Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. -- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме; - спортивные игры и игровые задания. - технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

- **Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);

- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Развитие скоростных способностей:

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); - подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);

- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения

с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;

- подводящие и соревновательные упражнения;

- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;

- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);

- подводящие упражнения;

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;

- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;

- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Развитие простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- создание фрагментов соревновательных ситуаций; - подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Развитие специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- акробатические и борцовские упражнения;

- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

3. Рекомендации по планированию психологической подготовки.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах 1,2,3 года обучения базового уровня сложности направлена на преодоление чувства страха спаррингов, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

На дальнейших этапах обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, аутогенные тренировки.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных каратистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного спортсмена представляет собой единство воздействий тренера-преподавателя, коллектива и воздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей, учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям.

Состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели. Следовательно, психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом,

направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

В тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

4. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности каратистов в каратэ необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в ДЮСШ возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с приказом Минздравсоцразвития от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (раздел VIII, подпункты 81-87)».

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного

процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения на этапе углубленного уровня сложности тренер-преподаватель привлекает обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании.

Судейская практика.

Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

3.9. Рекомендации по планированию и организации воспитательной и профориентационной работы.

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом учреждения, который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города и области;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

С первых занятий следует воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной подготовки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке юных спортсменов следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды, формы методы и средства воспитания.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы

деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Заволжская ДЮСШ