***Современные технологии и методики в учебно – тренировочном процессе***

***в МБОУ ДО «ДЮСШ»***

***методист Семенова Д.Ю.***

Технология (от греч. techne – искусство, мастерство, ремесло, умение и logos – учение, наука) – совокупность методов обработки, изготовления, изменения состояния, свойств, формы сырья, материала или полуфабриката, осуществляемых в процессе производства продукции» (Советский энциклопедический словарь, -- М., 1994. – С. 1329). В Словаре русского языка С.И. Ожегова (М., 1994. – С. 692) отмечается: «Технология – совокупность производственных процессов в определенной отрасли производства, а также научное описание способов производства».

Технология – термин производственный. Однако распространение достижений научно-технического прогресса в различные области знаний и практики, проникновение технологического подхода в непроизводственную сферу жизнедеятельности общества выступают важнейшими общемировыми тенденциями социального развития.

В МБОУ ДО «ДЮСШ» используются следующие ***технологии*** в учебно-тренировочном процессе:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название технологий | Результат использования современных образовательных технологий |
| 1. | Здоровьесберегающие  | Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни*(отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам)*  |
| 2. | Интегрированные | Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь |
| 3. | Информационно-коммуникационные | Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся |
| 4. |  Личностно-ориентированного обучения | Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника. *(сохранность обучающихся 100%)* |
| 5. |  Групповая деятельность | Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт  |
| 6. | Технологии проблемного обучения | Самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата |
| 7 | Технология разноуровнего обучения | Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования. *(разработка индивидуальных маршрутов)*Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.  |
| 8 | Технология сотрудничества | Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научится вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми придти друг другу на помощь*. (мониторинг межличностных отношений выявил сплоченность команды – 93%, готовность придти друг другу на помощь – 100%, чувство ответственности за команду – 100%).* |
| 9 | Технология индивидуального обучения | Сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации выполнению учебных программ каждым учащимся; формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого ученика; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества. *(во время учебно – тренировочного процесса тренер - преподаватель учитывает тип темперамента, индивидуальные особенности своих учеников)* |
| 10 | Технология взаимного обучения | Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе. |
| 11 | Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса | целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. - Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте)развития в соответствующем возрасте). -Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями -Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников  |
| 12 | Игровая образовательная технология | Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.*(включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.)* |
| 13 | Информационно компьютерные технологии  | - Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.ошибок «Dartfish», «Technique» - Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта спортсменов более высокого уровня на ПК на основе вариабельности сердечного ритма «Polar Protrener», «Firstbeat» (определение индекса напряженности) - Использование офисных программ (Word, Exel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций.- Использование браузеров (Opera, Chrome, InternetExplorer) для ведения блоков в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтахспортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов.  |

 Результативность применения всех новых образовательных технологий подтверждена результатами мониторингов.

***Методология педагогической науки***

– это: теория методов педагогического исследования, а также теория для создания образовательных и воспитательных концепций; концептуальное изложение цели, содержания, методов исследования, которые обеспечивают получение максимально объективной, точной, систематизированной информации о педагогических процессах и явлениях; система знаний о структуре педагогической теории, о принципах подхода и способах добывания знаний, отражающих педагогическую действительность, а также система деятельности по получению таких знаний и 9 обоснованию программ, логики, методов и оценке качества исследовательской работы (В.В. Краевский).

***Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях волейболом***

*Методика различных форм построений занятий по волейболу*

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

*Методика отбора ребенка на секцию волейбол*

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям волейболом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, ростовые данные; овладение техникой и тактикой игры волейбол, трудолюбие (самый долгий этап от шести месяцев, длиться может до года); определение игровой специализации, использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы).Одним из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

*Методика опережающего обучения при формировании у учащихся навыков игры в волейбол*

Основана она на зоне актуального развития спортсменов. Опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры.

*Методика подготовки игрока-либеро в волейболе*

Существуют два подхода к определению роли либеро. Первая - либеро принимающий, вторая – либеро-защитник. В идеале хотелось бы, чтобы либеро сочетал в себе все эти качества. С появлением либеро изменилась тактика команд. Чаще всего либеро меняет игроков первого темпа и, таким образом, команда, имеющая в составе либеро, практически не проводит атаки из 6-й зоны. Вместе с тем в большей степени задействованы центральные игроки на передней линии. Все это меняет методику тренировки данных игроков. На тренировках они меньше уделяют внимания приему подач и игре в защите, а либеро наоборот.

*Методика обучения подачи в прыжке в волейболе*

I этап (начальный) начинается с 12-13 лет и включает следующие задачи: 1. ознакомление с техникой подачи (методы: рассказ и показ; средства: имитационные' упражнения, специальные подготовительные и подводящие упражнения); 2. изучение подачи по фрагментам (фазам); 3. выполнение ударного движения по мячу из-за 3-метровой линии накатом без прыжка с собственного набрасывания.

II этап (обучение) -14-15 лет: 1. выполнение нападающего удара из-за 3-метровой линии с собственного подбрасывания в прыжке; 2. выполнение верхней силовой подачи накатом из-за лицевой линии без прыжка; 3. выполнение прямой подачи в прыжке из-за лицевой линии в полсилы накатом на точность; 4. опробование силовой подачи в прыжке и применение в игре.

III этап (совершенствование) начинается с 16 лет и включает следующие задачи: 1. обучение и совершенствование подачи в прыжке на точность; 2. обучение и совершенствование силовой подачи в прыжке; 3. совершенствование тактических вариантов применения подачи в прыжке и использование их в игре.

*Методика организации и проведения спортивных соревнований*

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

*Методика проведения секционных занятий*(включает в себя теоретическую, техническую, тактическую, интегральную, психологическую подготовки);

- методы совмещенных воздействий, игровой, соревновательный.

*Методика совершенствования техники и тактики юных волейболистов:*

- техника совершенствуется в различных упражнениях: в паре с партнером, в учебно-тренировочной и соревновательных играх;

- максимально приближает совершенствование приемов к выполнению их в соответствующих условиях, близких к соревновательным;

- путем применения специально подобранных упражнений облегчает усвоение и улучшает качество выполнения приема в целом и отдельных его деталей.

***Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях легкой атлетикой***

*Методика развития физических качеств обучающихся секции легкая атлетика*

Методика включает: 1. средства и методы развития быстроты; 2. средства и методы развития силы; 3. средства и методы развития выносливости; 4. средства и методы развития гибкости; 5. средства и методы развития ловкости; 6. комплексное развитие физических качеств

*Методика организации и проведения спортивных соревнований и праздников*

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

*Методика использования мобильного приложения «Шагомер»*

Для отслеживания двигательной активности юного спортсмена (фиксация показателей спортсмена). Данная методика способствует оптимизации тренировочного процесса, поскольку во время обучения в показатели нагрузки спортсменов вносятся различные корректировки.

Главное преимущество методики заключается в следующем –она позволяет записать и проконтролировать показатели в режиме онлайн. На основании полученных данных в нагрузки спортсменов вносятся различные корректировки.

Данная методика способствует оптимизации тренировочного процесса.

*Методика проведения переменной тренировки*

Характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организации занимающихся, способствует развитию специальной выносливости, при более низком уровне подготовки спортсменов.

*Методика проведения интервальной тренировки*

Отмечается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для полного восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на «фоне» неполного восстановления. Метод используется для решения общей выносливости.

*Методика проведения равномерной тренировки*

Характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется в любом периоде годичного цикла, подготовки. Применяется в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов.

*Методика проведения повторной тренировки*

Характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторения упражнений в одном занятии. Содействует развитию скорости и скоростной выносливости, можно развить силу, координацию, гибкость. Применяется, как правило, в соревновательном периоде.

*Методика проведения игровой тренировки*

Комплексное воздействие на воспитание физических качеств спортсмена. Применяется во всех периодах подготовки юных спортсменов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

*Методика проведения соревновательной тренировки*

Характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок. С его помощью развивается специальная выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена. Применяется в подготовительном и соревновательном периодах.

***Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях по футболу***

*Методика развития быстроты у юных футболистов 12-13 лет*

Для совершенствования этого физического качества подбираются упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

*Методика обучения футболистов 8-10 лет тактике игры*

1.этап восприятие и анализ игровых ситуаций. 2 и 3 этап охватывают два направления: мышление и действие (перенос теоретического материала (макет) в игру (поле).Последовательность смены действия и состояний в обучении; 4.этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях.

Тренер находит и подбирает соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. Моделирует игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

Искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

*Методика тактической подготовки юных футболистов 15-17 лет с учетом современных тенденций*

Предполагает использование различных средств, методов, форм организации занятий и включает в себя три взаимосвязанные части (раздела):

1. Теоретическая подготовка, предполагает усвоение специальных знаний по тактике.
2. Практическая подготовка заключается в овладении индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.
3. Анализ игровой деятельности направлен на оценку поведения (действий) игроков в различных игровых ситуациях:
* контроль и анализ игровой деятельности;
* анализ проявления творческих способностей игроков средней линии в различных игровых ситуациях (действия в ситуациях, когда мячом владеет своя команда и когда - команда соперника).

*Методика физической подготовки юных футболистов 13-14 лет*

Акцент развития скоростно-силовых качеств, использование на данном этапе упражнений взрывного характера (прыжковые упражнения - прыжки, подскоки, выпрыгивания).

*Методика техническим действиям юных футболистов 8-10 лет на начальном этапе подготовки*

Приемы техники нападения изучают раньше, чем приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы - приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствуют тот или иной этап обучения. Выделяют три стадии:- формирование начального умения, когда футболист овладевает основными движениями, его структурой;- уточнение системы движений;- совершенствование навыков;- любая тренировка несет в себе обучающее начало.

*Методика интегральной подготовки юных спортсменов на занятиях мини-футболом*

Акцент на развитие функции внимания. Основные положения, выносимые на защиту:

1. Качество игровой и соревновательной деятельности юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной подготовки определяется комплексом факторов (активность в игровой деятельности; качество выполнения технико-тактических действий; целесообразность выполнения технико-тактических действий; игровое внимание), детерминирующих показатели физической, технической подготовленности и уровень развития свойств внимания.

2. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания состоит из блоков упражнений сопряженного воздействия, включаемых в каждое тренировочное занятие: блок средств когнитивного развития внимания; блок средств кинезиологического развития внимания, оказывающих сопряженное развитие: внимания и тактической подготовки; внимания и общей физической подготовки; внимания и технической подготовки.

3. Практическая реализация методики интегральной подготовки юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на основе развития функции внимания обеспечивает повышение общей и специальной физической подготовленности и качества игровой деятельности, позволяет достигнуть более высоких спортивных результатов и темпов развития физических качеств юных спортсменов по сравнению с традиционными средствами и методами спортивной подготовки, за счет умения распределять внимание, повышать его устойчивость путем развития волевых качеств.

*Методика отбора ребенка на секцию футбол*

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям футболом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, антропометрические данные; морфологические данные, овладение техникой и тактикой игры футбол, трудолюбие; использование индивидуальных особенностей, способностей и склонности в составе команды (включает в себя изучение воли, наследственности, рост и многие другие факторы).Одним из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

*Методика организации и проведения тренировочного занятия футболом*

Вводная часть занятия - первоначальная организация занимающихся, общая и специальная подготовка к выполнению главных задач тренировочного занятия.

Основная часть направлена на выполнение главных задач: овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств -- силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.

Заключительная часть занятия - создаются условия для уменьшения напряженности организма. После упражнений для улучшения восстановительных процессов делается небольшой групповой анализ успехов и недостатков, то есть подводят итоги занятия.

*Методика круговой тренировки на занятиях футболом*

В основе лежат методы: 1. непрерывно – поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Способствует комплексному развитию двигательных качеств; 2. поточно – интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости; 3. интенсивно – интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

На тренировках обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно – распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу учащихся и переход к саморегуляции и самокоррекции.

***Применяемые методики в учебно-тренировочном процессе на занятиях боксом***

*Методика обучения тактико – технической подготовки юного боксера на этапе начальной*

Овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для боксера физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действий и контрударов. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от занимающихся наиболее точного выполнения действий.

Особое внимание обращается на изучение биомеханических основ движений в боксе. Молодой боксер должен овладеть свободой движений и комплексом специальных упражнений с тем, чтобы он смог легко атаковать и контратаковать противника с разных исходных положений. Для этого используют упражнения в движении при нанесении ударов и принятии защит, которые изучаются с фронтального и бокового положений и выполняются как под разноименную, так и под одноименную ногу.

# *Методика развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет*

Основой методики воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнений с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал — упражнений на быстроту реагирования.

*Методика отбора ребенка на секцию бокс*

В отбор включаются этапы: агитация, выявление желания и интереса к тренировочным занятиям боксом, медицинский контроль; диагностика физических особенностей и способностей обучающегося, антропометрические данные; морфологические данные, овладение техникой и тактикой, трудолюбие; использование индивидуальных особенностей, способностей (включает в себя изучение воли, наследственности).Одним из главным при отборе является врачебный контроль, который обеспечивает выбор обучающихся без отклонений по состоянию здоровья.

*Методика повышения функциональной подготовки боксеров*

На различных этапах подготовки боксеров варьируется объемы интенсивной и мало интенсивной нагрузки. Применяется распределение тренировочных средств по зонам интенсивности.

Непрерывная (длительная) переменная тренировочная нагрузка оказывает более глубокое воздействие на организм боксера, чем равномерная работа. При этом величина физиологических сдвигов зависит от характера упражнений (интенсивности ускорений) и суммации следовых явлений утомления от каждого из них.

*Методика планирования и организации учебно – тренировочной работы с юными боксерами*

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Применение перечисленных образовательных технологий и методик способствует интеллектуальному развитию обучающихся, повышению мотивации к обучению. Наличие системы деятельности по использованию в образовательном процессе современных образовательных технологий и методик позволяет достигать высокие результаты.