

Балдин Алексей Владимирович

тренер-преподаватель

МБОУ ДО ДЮСШ №6

г. Белгород, Белгородская область

ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

***Аннотация:** автор статьи отмечает, что профессия тренера очень сложна и его тяжесть вызвана плохой организованностью, нерациональной тратой энергии. При правильной организации тренировочного процесса траты человеческой энергии в ходе тренировки может быть уменьшена и получен лучший результат.*

***Ключевые слова:** технология, учебно-тренировочный процесс, деятельностный подход, мезоцикл, микроцикл, цель.*

Слово «технология» (от греческих слов, означающих «мастерство» и «наука»). «Словарь современного русского языка» определяет как «совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве».

Любая деятельность может быть либо технологией, либо искусством. Искусство основано на интуиции, технология на науке. С искусства все начинается, технологией заканчивается, чтобы затем все начать сначала.

Хорошо научнообоснованная технология обучения и воспитания есть педагогическое мастерство.

Слово «цикл» (от греческого слова «круг») – это совокупность явлений, составляющая кругооборот в течение известного промежутка времени. Как сделать так, чтобы за единицу времени можно было бы получить лучший результат при минимальной трате усилий? Для этого необходимо чтобы занятия велись с учетом индивидуального состояния спортсмена, а условия, в которых проводятся упражнения, должны отвечать определенному тренировочному режиму.

В технологии процесс и соответствующие технологические процедуры построения каждого учебно-тренировочного занятия являются основополагающими.

Эффективность учебно-тренировочного процесса, а также каждого отдельного занятия зависит от постановки перед учениками и осмысливания ими цели предстоящего занятия.

Когда оба субъекта учебно-тренировочного процесса – тренер и спортсмен точно знают цели и имеют стойкое желание достичь их, умеют изыскать оптимальные пути достижения цели и имеют хорошие навыки двигательных действий, то успех гарантирован.

Под целью понимается осознанное представление будущих результатов деятельности. Другими словами, мы применяем к целеполаганию деятельностный подход. Достоинства деятельностного подхода заключается в том, что он предполагает моделирование будущей работы.

Уже при формировании цели тренер думает о методических средствах ее реализации. Ему решать, что лучше, целесообразнее. Технология предполагает формирование у тренера методического видения всего учебно-тренировочного процесса на учебный год.

Технология предусматривает два основных этапа в профессиональной деятельности тренера:

1. Этап проектирования;
2. Этап реализации проекта в учебно-тренировочном процессе.

Этап проектирования учебно-тренировочного процесса сосредоточен на освоении технологических предписаний – алгоритмов и процедур по конструированию схемы подготовки данной учебно-тренировочной группы, в котором целостно и емко представлены главные параметры учебно-тренировочного процесса, обеспечивающие успех:

- целеполагание;
- диагностика;
- дозирование;
- логическая структура проекта;
- коррекция и анализ оптимальности достижения целей.

Основной объект проектирования – это годовой план-схема тренировок. Технология предполагает формирование у тренера методического видения всего учебно-тренировочного процесса на весь учебный год. Формирует у тренера представления, достаточно наглядные, об учебно-тренировочном процессе, который проектируется тренером, и его главной характеристике – логической структуре. Структура представляется цепочкой тренировочных уроков, которые группируются на микроциклы и мезоциклы по числу микроциклов, на которых должна быть достигнута микроцель.

На основе современного видения мною предложено 2-х цикловое планирование годового цикла тренировок. Каждый цикл состоит из 26 недель:

- 1 этап – 3 недели – подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 2 этап – 14 недель – подготовительный период.
- 3 этап – 9 недель – соревновательный период, завершающийся главными соревнованиями.

Список литературы

1. Голиков В.Г. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело, 2002.
2. Голиков В.Г. Психология успеха в футболе. – Белгород: ЗАО «Белгородская областная типография», 2014.