

## **«Мой тренерский подход к работе с юными спортсменами»**

Здоровье детей – богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия.

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях. Занимаясь физкультурой, можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повышает свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы. Спорт, обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того, юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках. Некоторые исследования доказали, что дети, демонстрирующие успехи в спорте, также преуспевают среди сверстников. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками. Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников

заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Одним из физкультурно – оздоровительных направлений деятельности образовательного учреждения является Северное многоборье. "Северное многоборье — это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела.

Важно знать, что Северное многоборье — это спорт, имеющий сильное воспитательное воздействие на личность. Занимаясь спортом, мне удалось встретиться и соревноваться со спортсменами из разных городов, со многими из них я подружился.

Я начал заниматься Северным многоборьем с двенадцати лет. Этот вид спорта выбрали для меня родители. Тогда я был сильным и трудным ребенком. Мои родители знали воспитательное значение Северного многоборья и поэтому отдали меня заниматься именно в эту секцию. На протяжении многих лет я занимался Северным многоборьем и достиг немалых результатов и получил звание « Мастера спорта» по Северному многоборью. В глубине души я всегда хотел стать олимпийским призером, но не получилось, и теперь моё желание воплощается в детях. А карьера тренера состоялась в первую очередь благодаря моему тренеру Васильеву Григорию Егоровичу, который в настоящее время тренирует и моего братьев.

Порой у людей складывается мнение, что в работе тренера нет ничего сложного. Подбирай талантливых детей, регулярно занимайся с ними и все можешь ожидать высоких результатов, даже на олимпийских играх. Однако это далеко не так, от мечты тренера – преподавателя до подготовки настоящего мастера надо пройти большой путь от изучения завязывания пояса кимоно до чемпионских медалей. К сожалению, не всем ребятам он под силу. Для того чтобы окончательно определить спортивную пригодность ученика, требуется не один год, и большую роль здесь играют личные качества тренера.

Моя цель как педагога, как тренера: — это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого,

образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Очень важный момент в моей деятельности — это формирование мотиваций для занятий по Северному многоборью. Как решается эта проблема. Для этого я провожу тренировочные занятия в форме игры, соревнований. Привлекаю для тренировочных занятий старших, подготовленных ребят. Провожу открытые занятия, беседы для родителей, предлагаю участвовать в тренировке вместе со своим ребенком, т.к. заинтересованность родителей является важным фактором систематического посещения ребенком занятий.

На начальном этапе учебно-тренировочного процесса при работе с новичками я, как можно больше стараюсь узнать об учениках: особенности их характера, интересы, привычки, успехи в школе. Знакомлюсь с их родителями, классным руководителем, учителем физкультуры в школе. Хорошие отношения с учителем физкультуры в дальнейшем положительно повлияют на весь процесс подготовки юных спортсменов. Все это помогает мне проведению занятий, нахождению индивидуального подхода к каждому из воспитанников. У меня появляется возможность эффективно воздействовать на ребенка в нужном направлении. Для поддержания интереса юных спортсменов проводим с коллегами спортивные праздники с участием родителей, совместные выезды на природу (в лес, к водоёму) и т.п. На протяжении 6 лет традиционно организую совместно с родительским комитетом выезд на учебно-тренировочные сборы в горы пос. Архыз КЧР, на море г. Анапа, где дети имеют возможность тренироваться, отдыхать, общаться. Такие поездки способствуют сплочению детского коллектива, сохранению контингента учащихся, а также в дальнейшем развивают у подростков такие качества как: товарищество, взаимопомощь и коллективизм. Создание дружного и крепкого коллектива, по моему мнению, способствует более быстрому росту спортивного мастерства. Поездки организуются по разновозрастному принципу, с целью преемственности между группами

начальной подготовки, учебно – тренировочными группами, группами спортивного совершенствования.

На тренировочных занятиях я обязательно стараюсь выбирать себе оптимальное место на татами для того, чтобы можно было видеть всю группу и контролировать выполнения заданий. А при необходимости, в любой момент мог помочь и подсказать занимающимся.

Учебный материал объясняю четко, кратко. При этом использую терминологию, которая уже известна ученикам. На занятиях устанавливаю строгую дисциплину.

Обязательным условием проведения моих занятий в группах начального этапа подготовки – интересные и разнообразные тренировки. Поэтому к каждой тренировке тщательно готовлюсь, чтобы занятия не становились однообразными и у детей не падал к ним интерес. Как правило, первыми уходят от «скучного» тренера перспективные ученики. В основе учебного процесса с юными детьми у меня преобладает игровой метод. На занятиях всегда царит радостная атмосфера.

Важным моментом в воспитании спортсмена является участие в соревнованиях, в которых ребенок имеет возможность оценить свои силы, применить свои знания и навыки, приобретенные на тренировках.

Хорошо известно, с каким нетерпением юные спортсмены ждут первых соревнований! Для тех, кто их выиграет, это станет стимулом к дальнейшему росту и совершенствованию техники Северного многоборья. А для тех, кто проиграет? Если неудачи будут часто повторяться, ребенок может потерять веру в себя и перестать посещать тренировки. Поэтому я особенно внимательно отношусь к тем ученикам, которые проиграли. Обязательно морально поддерживаю их, хвалю за те положительные моменты, что были в схватках, стараюсь убедить, что еще все впереди и обязательно будут и победы.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства. Однако необходимо помнить, что частые старты

утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому планирую соревновательную подготовку в интересах всего тренировочного процесса с нацеливанием на основное соревнование сезона. Мне, как тренеру, участие в соревнованиях дает возможность определить уровень подготовленности спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально – волевой подготовки занимающихся.

Работая с юными спортсменами, я понимаю, что их нравственный и моральный облик еще формируется, а физическое развитие продолжается. Все это накладывает на меня особую ответственность. Никогда не забываю, что личный пример тренера играет огромную роль в воспитании ребенка. Юные спортсмены не могут предвидеть перспективы своего труда, поэтому я сам ставлю перед воспитанниками определенные задачи, которые они должны решать в короткие промежутки времени, профессионально подвожу их к достижению общей цели. Для того, чтобы учащиеся могли ощутить плоды своих усилий, ставлю посильные для них задачи, так как чрезмерно трудные и невыполнимые задачи могут подорвать у юных спортсменов веру в свои силы.

Стараюсь предвидеть результат от занятий с каждым учеником. А чтобы ошибок в его работе было меньше, я сам постоянно учусь и совершенствую свое педагогическое мастерство. Как говорил один выдающийся педагогов: «Учитель жив, пока он учится».