|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ф.И.О. педагога | Гришнова Евгения Олеговна |
| 2 | Название образовательной организации | ОГБУДО «Рязанский ЦДЮТК» |
| 3 | Тема | Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса у юных ориентировщиков. |
| 4 | Условия возникновения, становление практики  | Цель создания методической разработки на тему: «Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса у юных ориентировщиков» заключается в том, чтобы педагоги дополнительного образования правильно сочетали общую и специальную подготовку, рационально нормировали тренировочные нагрузки с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся, тогда будут созданы условия для прироста спортивных результатов и развитие всех функциональных систем организма у юных ориентировщиков. |
| 5 | Актуальность и перспективность практики | Актуальность развития спортивного ориентирования состоит в том, что, наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно эффективно развивать выносливость и другие физические качества. Для прироста спортивных результатов и развитие всех функциональных систем организма у юных ориентировщиков, нужно рационально нормировать тренировочные нагрузки и отдых с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся. |
| 6 | Ведущая педагогическая идея | Для воспитания из юных ориентировщиков высококвалифицированного спортсмена и для достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности необходимо грамотно дозировать нагрузку и отдых. Поэтому так же рассматриваются вопросы восстановление организма после напряженных физических нагрузок, это очень нужная и полезная тема. |
| 7 | Теоретическая база практики | Ориентирование, пожалуй, единственный вид спорта, который, не имеет постоянных или стандартных условий для проведения соревнований. Более того, стандартные условия ему противопоказаны. Глубокий смысл соревнований по ориентированию, их огромная притягательная и романтическая сторона заключены именно в том, что всякий раз спортсменам приходится сталкиваться с новым ландшафтом, с иным расположением и сочетанием контрольных пунктов, с изменчивыми погодными условиями и состоянием местности, с новыми картами. Поэтому для успешного завершения трасс спортсмены должны быть готовы решать любые навигационные и тактические задачи на любой местности.Для эффективного управления многолетней подготовкой спортивного резерва в ориентировании чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. В нашем случае допустимые для каждой возрастной группы объемы тренировочных и соревновательных нагрузок рассчитывались в соответствии с основными методическими положениями, определяющими закономерности развития и взаимосвязи разных систем растущего организма юного спортсмена. Критериями обоснования нагрузок при этом служили: динамика прироста физических качеств и их соразмерность на отдельных этапах подготовки, соответствие нагрузок возрастным особенностям юных ориентировщиков, рациональное соотношение нагрузок различной направленности и их ориентация на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.В последние годы резко возрос интерес специалистов в области спортивного ориентирования к вопросам подготовки спортивного резерва. Ведущие тренеры приходят к убеждению, что одним из основных направлений оптимизации управления тренировкой юных ориентировщиков является изучение структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности с позиций системного подхода. Процесс многолетней подготовки спортивного резерва подчинен общим закономерностям обучения и воспитания, на него также распространяются и основные принципы тренировки: всесторонности, постепенности, цикличности, индивидуализации. В то же время, приступая к разработке модели многолетней подготовки юных спортсменов, необходимо учитывать общие методические положения теории юношеского спорта. Это целевая направленность на высшее спортивное мастерство, наиболее полное использование индивидуальных возможностей спортсмена, соразмерность развития основных психофизических качеств. |
| 8 | Новизна практики | Вопросы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в настоящее время очень актуальны, так как только грамотный, научно обоснованный подход к этому вопросу, может обеспечить эффективное решение всех задач, стоящих перед тренером при обеспечении учебно-тренировочного процесса. |
| 9 | Технология | Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую, и психическую подготовку. Такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования. Вместе с тем в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИдля педагогов дополнительного образования, занимающихся подготовкой юных спортсменов - ориентировщиков:* Уделять особое внимание сочетанию общей и специальной подготовке, рационально нормировать тренировочные нагрузки с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся, то будут созданы условия для прироста спортивных результатах и развитие всех функциональных систем организма у юных ориентировщиков.
* Применять в тренировочном процессе широкий круг средств и методов тренировки, при этом особое внимание уделять соревновательному методу как одному из наиболее эффективно способствующему проявлению максимальных возможностей занимающихся.
* Применять соревновательный метод для создания атмосферы конкурентности на занятиях, что в свою очередь влияет на повышение интереса юных ориентировщиков и позволяет проявлять максимальный уровень изучаемого нами физического качества.
* Необходимо целенаправленно заниматься педагогическими наблюдениями в процессе тренировочного занятия. Это помогает глубже изучить личность каждого спортсмена и в дальнейшем вносить коррективы в планировании тренировочного процесса.
* Применять психолого-педагогические методы изучения личности. Это устанавливает доверительные отношения между тренером и занимающимся, и в дальнейшем тренировочный процесс будет протекать в более благоприятной обстановке, помогает узнать личность спортсмена со всех сторон.
 |
| 10 | Результативность | Вопросы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в настоящее время очень актуальны, так как только грамотный, научно обоснованный подход к этому вопросу, может обеспечить эффективное решение всех задач, стоящих перед тренером при обеспечении учебно-тренировочного процесса. |
| 11 | Адресная направленность | Методическая разработка предназначена для педагогов дополнительного образования. Данную разработку используют в тренировочном процессе у юных ориентировщиков. |
|  | Приложения | Методические разработки. |