

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества детей и юношества»

Центр художественно-эстетического развития

Воспитательная работа в тренировочном процессе в спортивной секции «Пауэрлифтинг»

Методические рекомендации



Хабаровск
2015

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества
детей и юношества»
Центр художественно-эстетического развития

**Воспитательная работа в тренировочном
процессе в спортивной секции
«Пауэрлифтинг»
Методические рекомендации**

Хабаровск
2015

Печатается по решению
методического совета
КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ
№ 2 от 15.06.2015

Воспитательная работа в тренировочном процессе в спортивной секции «Пауэрлифтинг» Методические рекомендации / сост. Ким Сен Ман. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2015. – 13 с.

Ответственный редактор: О.А. Сухова
Ответственный за выпуск: О.В. Елякина
Компьютерная верстка: В.А. Тирская

Методические рекомендации по организации воспитательного процесса в спортивных объединениях (секциях) пауэрлифтинга (тяжёлой атлетики) адресованы тренерам-преподавателям, работающим в образовательных организациях дополнительного образования детей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Воспитательные задачи.....	5
Планирование воспитательной работы.....	5
Формы воздействия на спортсмена.....	9
Приложение.....	10
Список литературы и интернет-ресурсов.....	12

Введение

Вопрос воспитания подростков и молодёжи в дополнительном образовании в настоящее время становится особенно актуальным.

Ставя перед собой воспитательные задачи, педагог или тренер-преподаватель должен осознавать необходимость формирования ценностных ориентаций у подрастающего поколения.

Одним из эффективных условий для воспитания подростка можно считать занятия во временном общественном объединении, например, в спортивном объединении пауэрлифтинг.

Воспитательные задачи

Проводя воспитательную работу в спортивном объединении, тренер должен поставить перед собой определённые воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;

- развитие волевых и физических качеств в тяжёлой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить физические и психические нагрузки;

- развитие чувства долга, чести, воспитание толерантности, уважения к товарищам по команде и тренеру, приобщение к истории, традициям тяжёлоатлетического спорта;

- воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание спортивного коллектива.

Воспитательные задачи позволяют тренеру-преподавателю определить, какую цель в воспитании юных спортсменов он преследует и какими людьми в итоге они могут стать.

Планирование воспитательной работы

Воспитательная работа с учащимся должна основываться на уважении к нему как к личности, способствовать его активности, самостоятельности, развитию творческих и спортивных способностей.

Успех воспитательной работы во многом зависит от личного примера тренера-преподавателя.

Дисциплина в спортивном коллективе – один из показателей воспитательной работы тренера-преподавателя. Важно с первых дней приучать учащихся к тому, чтобы они являлись на занятия в установленное расписанием время – это дисциплинирует детей.

Наказание или удаление с занятий без установления причин отсутствия или опоздания неприемлемо в воспитательной работе. Бывают случаи, когда учащийся не может назвать в присутствии других детей причину опоздания или отсутствия. Решения в подобных ситуациях тренер-преподаватель должен принимать без посторонних свидетелей.

Умелое планирование воспитательной работы с подростками и молодёжью положительно сказывается на дальнейшей подготовке их к активной трудовой, общественной и спортивной деятельности.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Важнейшая обязанность тренера-преподавателя – постоянное наблюдение и контроль поведения учащихся с целью дальнейших действий в верном направлении.

Дисциплины на тренировках можно достичь методом объяснения, убеждения в ходе бесед с учащимися (соблюдение порядка в зале, очерёдности в подходах при выполнении упражнения и т.д.)

Приучая к соблюдению дисциплины и определённых правил на занятиях, тренер-преподаватель должен одновременно учить юных спортсменов и правильному поведению на улице, в школе, дома, в общественных местах.

Подростки высоко ценят доверие старших. Они деятельны и активны, но часто, считая себя уже взрослыми, неохотно подчиняются, особенно это проявляется вне коллектива, и задача тренера-преподавателя – вовремя это заметить и поправить подростка.

Ни суровые наказания, ни постоянные одергивания, поучения или окрики не дадут хороших результатов.

Важную роль играет участие тренера-преподавателя в школьных или других делах учащихся, его контроль за успеваемостью в школе и поведением вне объединения.

При обнаружении неуспеваемости по отдельным предметам не стоит отстранять ребёнка (подростка) от тренировок, лучше постараться помочь ему исправить пробелы в учёбе, спланировав тренировочный процесс так, чтобы у обучающегося было достаточно времени на подготовку домашних заданий.

Для того чтобы учебно-тренировочные занятия способствовали расширению знаний ребят, на занятиях важно проводить беседы не только о технике выполнения упражнений, но и о физиологических функциях организма: тех или иных мышцах, которые участвуют в выполнении разных упражнений, как и почему изменяется частота сердечных сокращений и т.д., то есть, давать научные сведения по анатомии и физиологии человека.

Во время тренировочного процесса тренер-преподаватель может обсуждать с учащимися темы о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях, подвигах советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны, воспитывая в ребятах патриотизм и гордость за свою страну. Такой материал можно демонстрировать через просмотр видеозаписей с соревнований, используя интерактивную доску.

Педагог должен воспитывать у учащихся стремление к систематическим занятиям, развивать творческий подход к тренировочному процессу, а не приучать к использованию только готового материала.

Тренер-преподаватель может организовывать для своих воспитанников экскурсии в музеи, посещение театра и цирка, спортивные соревнования, туристские походы и другие мероприятия. В рамках таких мероприятий тренеру-преподавателю предоставляется широкая возможность глубже изучить психологию ребят, определить дальнейшие пути воспитания.

Необходимо отметить, что без участия родителей воспитательный процесс не будет полноценным. С их помощью легче приучить подростка к соблюдению спортивного режима, личной гигиены, дисциплины, правильной организации учебно-тренировочного процесса. Для этого необходимо как можно чаще встречаться с родителями, приглашать их на соревнования и тренировочные занятия.

Одним из главных и важных факторов в развитии человека является труд. Конечно, он должен быть посильным для учащихся. Подростки могут выполнять определённые поручения, например, обязанности дежурного по тренажёрному залу, в котором всё строится на самообслуживании и самоуправлении. Оценку дежурства дают сами ребята, тогда и она будет объективной. Поддерживая порядок в тренировочных залах, душевых, раздевалках, ребята приучаются следить за своим рабочим местом, содержать в должном состоянии спортивный инвентарь. Для того чтобы труд стал для подростка естественной потребностью, он должен участвовать в общественно полезных работах: дежурствах, субботниках и других мероприятиях в своей образовательной организации.

Также тренер-преподаватель не должен забывать, что у тех, кто быстро прогрессирует в спорте, может проявиться завышенная самооценка, «звёздность» и черты эгоизма. Это случается из-за чувства физического превосходства над сверстниками. Тренер-преподаватель должен вовремя заметить это, не хвалить чрезмерно, не слишком часто ставить в пример другим. Очень важно вовремя понять и найти правильный подход к учащемуся, не затрагивая его самолюбия, объяснить, что чем выше его спортивные достижения, тем больше требований он должен предъявлять к самому себе.

Педагог обязан давать молодым спортсменам знания не только в области спорта, но и повседневно, кропотливо заниматься воспитательной работой. Готовя учащихся к достижению желаемого результата в спорте, воспитывать при этом достойных граждан нашего общества. Не должно быть никаких шаблонных рекомендаций в воспитании молодых спортсменов. В каждом конкретном случае методы воспитания индивидуальны.

Для успешного выступления на соревнованиях юным спортсменам нужна специальная психологическая подготовка, позволяющая достигать хороших результатов за счёт адаптации к конкретным, специфическим, экстремальным условиям соревнований. Психологическая подготовка в данном случае будет выступать как воспитательный и самовоспитательный процесс, в котором главная фигура – тренер-преподаватель.

Формы воздействия на спортсмена

В работе с юными спортсменами есть и устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или других форм воздействия. Самой приемлемой будет психологическое воздействие;

- проявление внимания – каждый спортсмен должен чувствовать, что он находится под чутким вниманием тренера;

- обращение с просьбой – любая просьба тренера даёт учащемуся возможность почувствовать, свою значимость в коллективе;

- требование – более жёсткий способ влияния на спортсмена, обусловленный статусом тренера в детском коллективе;

- убеждение – наиболее надёжный психологический метод: словом, делом, личным примером;

- внушение – психологическое воздействие на чувства спортсмена;

- воздействие через противопоставление одного учащегося другому; в таком заочном соревновании спортсмен не захочет уступать «сопернику»;

- поощрение и наказание – осуществляются в моральной форме; хотя поощрение может быть и материальным: грамота, благодарность, другая награда.

Делать замечание юному спортсмену допустимо (по возможности) лично, без присутствия других детей. Воздействуя на подопечного, необходимо обращаться к его лучшим качествам.

Планируя воспитательную работу, тренеру-преподавателю следует основываться на индивидуальных психологических особенностях каждого спортсмена. В этом может помочь таблица, которую предлагает доктор психологических наук Бронислав Александрович Вяткин, в книге «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» (см. приложение № 1)

Работая вдумчиво, творчески с подростковым коллективом, расширяя свои знания о возрастных особенностях юных спортсменов, изучая передовой опыт других тренеров, руководствуясь прогрессивными педагогическими принципами, тренер-преподаватель сможет умело решать воспитательные задачи в подростково-юношеском спортивном коллективе.

Приложение № 1

Программа индивидуально-воспитательной работы по оптимизации психического состояния спортсменов в соревнованиях в зависимости от силы нервной системы.

Типичные недостатки деятельности	Пути психолого-педагогического воздействия
<i>Спортсмены с сильной нервной системой</i>	
Склонность к недооценке важности соревнований и личной ответственности за выступления	Вызывать активность мотивации и интерес к тренировочному занятию, к данному соревнованию
Предрасположенность к переоценке своих сил и завышению уровня притязаний, особенно в соревнованиях с низкой мотивацией или слабой степенью стресса	Повышать чувство личной ответственности за каждое выступление в соревнованиях
Склонность к планированию на тренировках завышенного объёма нагрузки, с которым спортсмен не всегда справляется	Предупреждать излишнюю самоуверенность путём снижения завышенного уровня притязаний до адекватного уровня
	Избегать частой положительной оценки при удачном исполнении упражнения
	Замечать малейшую ошибку и акцентировать на ней внимание (дозировать похвалу и порицание)
	Постоянно требовать подробного анализа качества выполнения упражнения в тренировке и в соревнованиях
	Ставить конкретные задачи на тренировке и соревнованиях, требовать их выполнения

<i>Спортсмены со слабой нервной системой</i>	
Чрезмерная ответственность за выступления в соревнованиях	Снижать чувство ответственности за выступления в соревнованиях путём установки не на достижение высокого результата, а на технику, чистоту исполнения, его оригинальность и т.д.
Неуверенность в своих силах и занижение уровня притязаний	Вселять уверенность в своих силах, повышать уровень притязаний, завышая оценку положительных качеств спортсмена и т.д.
Преобладание мотива избегания неудачи над мотивом достижения успеха	Трезво оценивать силы и возможности свои и противника
Болезненные реакции на неудачи, ошибки, критические замечания тренера, судей, партнеров и т.д.	Ставить на тренировках и на соревнованиях трудные, но выполнимые цели и задачи
	Акцентировать внимание на малейшем успехе
	Не заострять внимание на возможных ошибках и неудачах
	Вежливо, внимательно, тактично относиться к спортсмену (особенно перед стартом)
	Организовать межличностные отношения с партнёрами по команде, предупреждающие возникновение конфликтов в связи с низкой оценкой ими личности и деятельности спортсмена
	Обучать методам психорегуляции (ПРТ). Чаще моделировать соревновательную обстановку в условиях тренировки

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Виткевич, Н. Н. Пауэрлифтинг как педагогическая система воспитания современной молодёжи. Проблемы и перспективы / <http://lib.sportedu.ru/>
2. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
3. Горбов, А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире / А.М. Горлов. – Донецк, Сталкер, 2007
4. <http://knowledge.allbest.ru/sport>
5. <http://nicksergeyev.com/info/literatura/pauerlifting>

**Воспитательная работа в тренировочном процессе
в спортивной секции «Пауэрлифтинг»
Методические рекомендации**

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Хабаровский краевой центр развития творчества
детей и юношества»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 16.07.2015
Тираж 10 экз.