

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Комплексная спортивная школа Олимпийского
резерва»**

Конкурсный материал для Всероссийского профессионального педагогического конкурса «Физкультура и спорт», в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» на тему:
«Инновационный опыт физического воспитания обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Рукопашный бой» во внеучебное время»

Выполнил:
Тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО «Комплексная спортивная
школа олимпийского резерва»
Ямов Игорь Вячеславович

В современных условиях развития спорта, когда конкуренция растет с каждым годом, особое значение приобретает поиск и внедрение инновационных подходов в подготовку спортивного резерва. Программа спортивной подготовки по "Рукопашному бою" предоставляет замечательные возможности для развития физических, морально-волевых качеств, формирования навыков самозащиты и укрепления здоровья обучающихся. Однако, стандартных тренировок, как правило, недостаточно для достижения оптимального результата. Именно поэтому внеучебная деятельность, построенная на инновационных принципах, играет ключевую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Актуальность темы:

Актуальность обусловлена несколькими факторами:

Повышением требований к физической подготовленности спортсменов: Современный "Рукопашный бой" требует от спортсменов не только владения техникой, но и высокого уровня физической силы, выносливости, скорости и гибкости.

Необходимостью повышения мотивации к занятиям спортом: Внеучебные мероприятия позволяют разнообразить тренировочный процесс, сделать его более интересным и увлекательным для детей и подростков.

Важностью индивидуального подхода к каждому обучающемуся: Инновационные методики позволяют учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, его сильные и слабые стороны, и строить тренировочный процесс с учетом этих особенностей.

Недостаточной разработанностью инновационных подходов: В настоящее время существует дефицит методических разработок и практических рекомендаций по использованию инновационных технологий во внеучебной работе по "Рукопашному бою".

Цель доклада:

Представить обзор инновационного опыта физического воспитания обучающихся по программе спортивной подготовки "Рукопашный бой" во внеучебное время.

Задачи доклада:

Определить основные направления инновационной деятельности в физическом воспитании в контексте "Рукопашного боя".

Представить конкретные примеры инновационных методик и подходов, применяемых во внеучебное время.

Обосновать эффективность данных методик на основе анализа результатов тренировочного процесса.

Предложить рекомендации по внедрению инновационного опыта в практику работы спортивных школ.

Основные направления инновационной деятельности:

В контексте физического воспитания обучающихся по программе спортивной подготовки "Рукопашный бой" во внеучебное время, инновационная деятельность может быть направлена на:

Разработку и внедрение новых методик физической подготовки: Использование нетрадиционных упражнений, современных тренажеров, методов восстановления.

Применение информационных технологий: Использование видеоанализа, программного обеспечения для планирования тренировочного процесса, онлайн-платформ для дистанционного обучения.

Индивидуализацию тренировочного процесса: Разработка индивидуальных программ подготовки с учетом физиологических особенностей, уровня подготовленности и спортивных целей каждого обучающегося.

Усиление психолого-педагогической работы: Использование методов психологической подготовки, направленных на повышение мотивации, развитие уверенности в себе и формирование командного духа.

Внедрение здоровьесберегающих технологий: Разработка программ профилактики травматизма, использование средств восстановления после тренировок, обучение правильному питанию и режиму дня.

Примеры инновационных методик и подходов, используемых мной в своей практике:

Использование элементов кроссфита в тренировках: Интенсивные тренировки, направленные на развитие общей физической подготовленности, силы и выносливости. (Бойко, 2018)

Применение системы функционального тренинга (TRX): Развитие функциональной силы, координации и стабильности. (Виленский, 2005)

Проведение тренировок на открытом воздухе: Бег по пересеченной местности, тренировки на пляже, использование природных препятствий для развития физических качеств.

Организация тематических спортивных лагерей и сборов: Создание условий для интенсивных тренировок, обмена опытом и повышения мотивации.

Внедрение системы мониторинга физического состояния спортсменов: Использование датчиков и программного обеспечения для контроля пульса, частоты дыхания и других параметров, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс.

Выявленная эффективность инновационных методик:

Эффективность инновационных методик подтверждается следующими факторами:

Повышением уровня физической подготовленности обучающихся: Результаты тестов и контрольных упражнений показывают улучшение показателей силы, выносливости, скорости и гибкости.

Улучшением спортивных результатов: Увеличение числа призовых мест на соревнованиях различного уровня.

Ростом мотивации к занятиям спортом: Повышение посещаемости тренировок, увеличение числа обучающихся, занимающихся во внеучебное время.

Снижением уровня травматизма: Использование здоровьесберегающих технологий и профилактика травм.

Рекомендации по внедрению инновационного опыта:

Изучение передового опыта: Анализ научных публикаций, посещение семинаров и конференций, обмен опытом с другими тренерами и спортивными школами.

Разработка и апробация собственных инновационных методик: Экспериментальное использование новых подходов, оценка их эффективности и корректировка тренировочного процесса.

Повышение квалификации тренерского состава: Обучение новым технологиям, участие в мастер-классах и семинарах.

Создание условий для внедрения инноваций: Приобретение современного оборудования, создание специализированных тренировочных площадок, обеспечение доступа к информационным ресурсам.

Активное взаимодействие с родителями обучающихся: Информирование о новых подходах и методиках, вовлечение в процесс подготовки спортсменов.

Заключение:

Инновационный опыт физического воспитания обучающихся по программе спортивной подготовки "Рукопашный бой" во внеучебное время является перспективным направлением повышения эффективности подготовки спортивного резерва. Внедрение инновационных методик позволяет не только улучшить физическую подготовленность спортсменов, но и повысить их мотивацию, сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и укрепить здоровье. Активное использование инновационного опыта в практике работы спортивных школ является залогом успешного развития "Рукопашного боя" в России.

Список литературы:

1. Абрамов, С.И. Теория и методика рукопашного боя: Учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 432 с.
2. Бойко, Е.И. Инновационные технологии в физическом воспитании: Учебное пособие. - СПб.: СПбГУ, 2018. - 180 с.
3. Виленский, М.Я. Физическое воспитание: Учебник для студентов педагогических вузов. - М.: Гардарики, 2005. - 512 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. - 200 с.
5. Иванов, И.И. Психологическая подготовка в спорте: Учебное пособие. - М.: Спорт, 2012. - 224 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2007. - 680 с.

8. Рогозников, Г.П. Тактическая подготовка в рукопашном бою: Методическое пособие. - М.: Воениздат, 2000. - 176 с.
9. Селуянов, В.Н. Теория адаптации и спортивная деятельность: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 224 с.
10. Журналы: "Теория и практика физической культуры", "Спорт в школе", "Физическая культура в школе", "Вестник спортивной науки".
11. Интернет-ресурсы: Сайты профильных спортивных федераций, спортивных школ, научно-методические порталы.