

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРДЫНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРДЫНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Современные инновационные методы и технологии,  
применяемые на учебно-тренировочном занятии  
(статья)

Зяблицкий Н.Н.,  
тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «Ордынская ДЮСШ»,  
р.п.Ордынское

## Современные инновационные методы и технологии, применяемые на учебно-тренировочном занятии

На учебно-тренировочных занятиях ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала технологий, методов, средств обучения.

На учебно-тренировочных занятиях особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настройка всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного» метода. В конце занятия обучающиеся получают домашнее задание на освоение техники движений, развитие двигательных качеств, контроль за его выполнением осуществляется в конце изучения модуля.

На учебно-тренировочных занятиях применяется способ круговой тренировки, в основе которого лежит три метода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.
2. Поточно-интервальный базируется на краткосрочном (20-40 с) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости.
3. Интенсивно-интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

У учеников появляется живой интерес к спорту. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они живут в соревновательном движении.

Наиболее результативными на учебно-тренировочном занятии является методы имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

Наиболее эффективными технологиями являются:

1. здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательной деятельности, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

2.лично-ориентированное обучение, которое основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

3.дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся;

4.спортивно-ориентированная технология обучения направлена на начальное изучение технических элементов видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях физкультурно-спортивных мероприятий и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Необходимо развивать современные формы проведения физкультурно-спортивных мероприятий, когда наряду с привычными спартакиадами, фестивалями применяются и инновационные форматы командных и личных соревнований с использованием средств отдельных видов спорта или дворовых игр; развивать формы оценивания, ориентированные на индивидуальный прогресс обучающегося, конструктивной и поддерживающей обратной связи, формирующей позитивное самоощущение (самоэффективность), поддерживающей мотивацию к занятиям; распространение практик самооценивания и самоконтроля своих достижений, физической подготовленности, образа жизни.