

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Лекция для родителей
(законных представителей)

*«Самостоятельная и индивидуальная работа
как формы спортивной подготовки обучающихся»*

Подготовил:
Старикова М.Н.,
заместитель директора по УР

МО Карпинск, 2025 г.

Оглавление

1. Введение
2. Самостоятельная и индивидуальная работа спортсмена
 - 2.1. Самостоятельная работа спортсмена
 - 2.2. Индивидуальная работа спортсмена
3. Основные формы самостоятельной и индивидуальной работы
4. Рекомендации «Как родителям вырастить успешного спортсмена»

1. Введение

Чаще всего спортсмены добиваются прекрасных результатов не только тогда, когда они от природы наделены необходимыми физическими качествами. И даже не тогда, когда у них есть твердость духа, большая работоспособность и целеустремленность.

В достижениях детей ключевую роль играют их родители.

Мама и папа — это их мотиваторы, движущая сила, благодаря которой дети успешно развиваются. Но, без конкретного направления и определенных знаний о методах работы с детьми идти от цели к цели очень трудно. Здесь на помощь родителям приходят тренеры - преподаватели. Сегодня они проходят большое количество тренингов, курсов, получают соответствующее образование и, конечно, получают бесценный опыт на практике. Это как раз то недостающее звено, которое требуется для максимально эффективного развития ребенка через спорт.

Когда родители и тренеры - преподаватели объединены общей задачей и работают слаженно, дети начинают показывать просто невероятные результаты.

2. Самостоятельная и индивидуальная работа спортсмена

Самостоятельная работа спортсмена — это занятия, которые он проводит без непосредственного участия тренера - преподавателя, часто направленные на развитие отстающих физических качеств, в то время как индивидуальная работа — это тренировки, специально разработанные тренером - преподавателем для конкретного спортсмена в соответствии с его потребностями, возможностями и целями. Обе формы являются составными частями спортивной подготовки, наряду с групповыми занятиями, тренировочными сборами и соревнованиями.

2.1. Самостоятельная работа спортсмена

Суть: Выполнение упражнений без постоянного контроля тренера - преподавателя.

Цель: Поддержание физической формы, развитие определенных физических качеств, которые не входят в основную часть тренировок, или восстановление после нагрузок.

Примеры: Утренняя гимнастика, самостоятельные тренировки, выполнение упражнений в течение учебного дня, бег, плавание, занятия на тренажерах, ходьба на лыжах, атлетическая гимнастика.

Структура: Включает этапы подготовки, собственно выполнения упражнений и контроля за результатами.

Самостоятельная работа спортсменов играет ключевую роль в их физическом и психическом развитии, позволяя укреплять здоровье, улучшать показатели, формировать сильный характер и развивать волевые качества. Она включает в себя тренировки, самоконтроль, анализ ошибок и углубленное изучение физиологии организма.

Физическое развитие

Укрепление здоровья: Систематические занятия повышают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают обмен веществ и нормализуют давление.

Гармоничное развитие: Самостоятельная работа позволяет спортсмену уделять внимание отстающим качествам и гармонично развивать свои физические возможности.

Поддержание работоспособности: Помогает сохранить высокий уровень как физической, так и умственной работоспособности.

Психологическое развитие

Волевые качества: Спортсмены учатся проявлять силу воли, упорство, решительность и стремление к победе.

Самоорганизованность: Самостоятельные занятия способствуют развитию самодисциплины и умения планировать свою деятельность.

Психологическая устойчивость: Спортсмены учатся справляться с трудностями, достойно переживать как победы, так и поражения, и делать выводы из неудач.

Самоконтроль и самоанализ

Самоконтроль: Спортсмен учится следить за своим самочувствием, физическим состоянием и изменениями в организме, что является дополнением к врачебному контролю.

Анализ ошибок: Самостоятельная работа побуждает анализировать причины неудач и работать над ошибками, чтобы избежать их в будущем.

Профессиональное саморазвитие: Помогает углубленно изучать функциональные возможности своего организма, а также основы личной гигиены и профилактики травматизма.

2.2. Индивидуальная работа спортсмена

Суть: Тренировочный процесс, составленный по индивидуальному плану, учитывающий особенности спортсмена.

Цель: Улучшение показателей в конкретном виде спорта, работа над слабыми местами, подготовка к соревнованиям.

Примеры: Индивидуальные занятия, работа по индивидуальным планам, подготовка к соревнованиям с учетом особенностей организма спортсмена (возраст, пол, травмы, уровень физической подготовки).

Важность: Индивидуальный подход необходим, так как все спортсмены разные, и для каждого необходима своя стратегия тренировок.

Индивидуальная работа спортсменов играет ключевую роль в развитии навыков, физической формы и достижении высоких результатов. Она позволяет сосредоточиться на слабых сторонах, улучшить конкретные физические качества (силу, скорость, выносливость) и разработать тактическую подготовку. Такая работа также способствует повышению самодисциплины, мотивации и психологической устойчивости, а также формированию индивидуального стиля деятельности и уверенности в себе.

Физическая подготовка

Развитие физических качеств: Индивидуальные тренировки позволяют целенаправленно работать над силой, скоростью, выносливостью, гибкостью и координацией, адаптируя их под специфику вида спорта.

Устранение слабых мест: Тренер может разработать программу, направленную на исправление ошибок и укрепление слабых сторон спортсмена, что ведет к быстрому прогрессу.

Специальная подготовка: Индивидуальная работа является неотъемлемой частью специальной физической подготовки (СФП), обеспечивая развитие нужных для конкретного вида спорта качеств.

Психологическое развитие

Повышение самодисциплины и мотивации: Индивидуальный подход помогает спортсмену лучше понимать свои цели и мотивы, а также формирует стремление к победе.

Развитие концентрации и фокуса: Работа один на один способствует улучшению концентрации и помогает спортсмену сосредоточиться на процессе.

Формирование психологической устойчивости: Индивидуальная работа помогает развить навыки управления стрессом и повышает самооценку.

Технические и тактические навыки

Работа над техникой: Индивидуальные тренировки дают возможность отработать технику движений до совершенства.

Разработка индивидуального стиля: В основе индивидуального стиля лежат двигательные способности и арсенал технических и тактических приемов.

Тактическая подготовка: Тренер может разработать индивидуальную тактику и научить спортсмена более продуктивно выполнять свою роль в игре.

Преимущества в командных видах спорта

Улучшение командной игры: Когда каждый спортсмен работает над своим индивидуальным мастерством, это положительно сказывается на общей эффективности команды.

Взаимодействие: Индивидуальные тренировки в сочетании с командными позволяют добиться оптимальных результатов.

3. Основные формы самостоятельной и индивидуальной работы

Формы самостоятельной и индивидуальной работы спортсмена включают самостоятельную физическую тренировку (с использованием бега, плавания, гимнастики, тренажеров и т. д.), утреннюю гигиеническую гимнастику, а также самостоятельную подготовку к нормативам и соревнованиям, составление индивидуальных планов тренировок и теоретическую подготовку (рефераты, доклады). Также к ним относится спортивно-массовая работа, которая может быть как самостоятельной, так и организованной, и физическая тренировка в рамках учебно-боевой деятельности, что относится к одной из форм физической подготовки спортсмена.

Самостоятельная тренировка:

Бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах.

Использование тренажеров.

Атлетическая и ритмическая гимнастика.

Участие в спортивных и подвижных играх.

Утренняя гигиеническая гимнастика:

Регулярная зарядка для поддержания общего уровня физической подготовки.

Самостоятельная подготовка к нормативам:

Подготовка к сдаче нормативов ГТО и общефизической подготовки.

Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для укрепления здоровья и физического развития.

Теоретическая подготовка:

Подготовка рефератов, докладов по теории физкультуры и спорта, тестирование, анкетирование, опрос.

Индивидуальное планирование:

Составление и выполнение личного тренировочного плана с учетом индивидуальных особенностей, травм и уровня физической подготовленности.

Дополнительные формы

Спортивно-массовая работа:

Участие в спортивных соревнованиях, спартакиадах, «Днях здоровья» и т.д.

Участие в соревнованиях:

Участие в региональных и других уровнях соревнований по разным видам спорта.

Как взрослые, которые создают такую среду — будь то тренеры - преподаватели или родители — мы должны принимать ошибки, отдавать приоритет обучению, усилиям и развитию новых навыков по сравнению с соревнованием или результатами выступлений; поощрять активное участие, чтобы каждый спортсмен чувствовал себя вовлеченным; открыто разговаривать и оказывать эмоциональную поддержку.

4. Рекомендации экспертов «Как родителям вырастить успешного спортсмена»:

- Выбрать спорт в соответствии с особенностями физического состояния и особенностей характера.
- Внимательно отнестись к подбору тренера - преподавателя, дать ему необходимый максимум информации о ребенке, его диагнозе, способах общения и так далее.
- Принимать активное участие в жизни ребенка: ходить на тренировки, болеть за него на соревнованиях, поддерживать и поощрять любые, даже самые маленькие достижения. В идеале —заниматься спортом вместе.
- Учить сына или дочь навыкам общения и самообслуживания, побольше гулять, разговаривать с новыми людьми, давать больше свободы.
- Принимать помощь и идти в ногу со временем, использовать полезные программы, посещать вебинары и мастер-классы.
- Серьезно относиться к тренировкам, стараться, что ребенок участвовал в соревнованиях и по минимуму пропускал учебно – тренировочные занятия.
- Верить в своего ребенка и в его развитие через спорт.
- Не опускать руки, несмотря на неудачи. В спорте очень много вдохновляющих историй о том, как дети, благодаря тренировкам, становились чемпионами и преображались.

Надеемся, что наши рекомендации и совместные усилия помогут ребенку в достижении поставленных целей в спорте.