

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Великого Новгорода
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

**Применение соревновательного подхода в учебно-тренировочном процессе.
Тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинга муниципального
автономного учреждения дополнительного образования Великого Новгорода
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

**Тренер-преподаватель отделения
Пауэрлифтинга МАУДО «СШОР № 1»
В.В. Маницин**

**Великий Новгород
2024 год**

Применение соревновательного подхода в учебно-тренировочном процессе.

Тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинга муниципального автономного учреждения дополнительного образования Великого Новгорода «Спортивная школа олимпийского резерва № 1»

Использование мною соревновательного подхода (метода) является составной частью педагогической системы по реализации как инвариантного, так и вариативного компонента образовательной учебно-тренировочной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Основной целью считаю повышение спортивного мастерства, формирование волевого характера, работа над собой в предстартовой ситуации.

Соревновательный метод относится к группе основных специфических методов в физическом воспитании, который лучше всего способствует совершенствованию морально-волевых и физических качеств обучающихся. Главной чертой данного метода служит соотношение сил между соперниками в различных видах программы, преодоление себя.

Соревнования классифицируются на различные группы: к примеру, по *составу участников*: личные, командные, лично-командные. По *масштабу*: внутришкольные, городские, областные, всероссийские, международные и др. По *характеру*: контрольные, отборочные

Исходя из собственного опыта применения соревновательного метода, предлагаю последовательно его применение:

1. В ноябре каждого года составляю календарный план основных официальных соревнований.
2. Проанализировав физическую подготовленность каждого спортсмена, составляю каточку на год с участием в определенном уровне соревнованиях. Определяю для каждого какой характер будут носить соревнования (отборочные, контрольные, основные). Понятно, что для группы начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа основными соревнованиями могут быть как школьного уровня, так городского и областного, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.
3. В зависимости от сроков участия в основных соревнованиях, составляю план учебно-тренировочного процесса включая соревновательные моменты на тренировках. Для проведения соревновательных стартов приглашаю спортсменов из других клубов, осуществляю имитационную деятельность соревнований в различной форме.
4. Провожу анализ выступлений на уровне психической и физической подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Для эффективного использования соревновательного подхода я пришел к выводу, что необходимо строго контролировать:

- подбор упражнений должен осуществляться с учётом возрастно-половых особенностей учащихся;
- повышенной возбудимости нервной системы и увеличения функциональных возможностей организма учащихся во время проведения соревнований;
- соревнования проводить не чаще двух раз в месяц;
- по временным характеристикам при организации соревнований: от 40 мин до 1 часа (построение, приветствие, проведение праздника, подведение итогов), так как данные мероприятия сопровождаются большой эмоциональностью и утомляемостью среди учащихся.

С учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, можно выделить:

алгоритмистическую тактику, которая предусматривает выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану;

вероятностную тактику ведения соревновательной борьбы, которая предполагает "преднамеренно-экспромтные" действия, в которых планируется лишь определенное начало (зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях);

эвристическую тактику, которая строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка.

У пауэрлифтеров нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в силовом виде спорта непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме.