**Для тренеров.**

 **Вступление.**

 ***В середине 80-х годов прошлого века в СССР было принято решение о развитии в стране шорт-трека. Это решение было обусловлено включением этой дисциплины конькобежного спорта в программу Зимних Олимпийских игр. В этот период в скоростном беге на коньках произошли революционные изменения, связанные с началом эры проведения соревнований на крытых конькобежных стадионах. Перед тренерами, научными работниками и методистами встала проблема пересмотра традиционных взглядов на теорию и методику подготовки конькобежцев в новых условиях проведения тренировочной работы и соревнований.***

 ***До этого шорт-трек существовал, как некоторый вариант использования огромного числа хоккейных площадок в мире не только для хоккея с шайбой и фигурного катания, но и для адаптированного к размерам этих площадок варианта скоростного бега на коньках. Однако никаких исследований, никаких описаний эмпирического опыта подготовки в шорт-треке в мире не существовало. Тем более необходимой теоретико-методической базы не было, да и не могло быть в СССР.***

 ***Прошло почти два десятилетия с тех пор, как в СССР, а затем и в современной России начался процесс культивирования этого вида спорта. Большая часть этого периода совпала с развалом СССР, и соответственно с развалом отечественной системы спортивной науки. Поэтому новый для россиян вид спорта существовал в условиях отсутствия научно обоснованной системы спортивной тренировки.***

 ***Тогдашние руководители СКР, не удовлетворенные достижениями российских спортсменов в этом виде спорта, решило, что ситуацию можно попробовать изменить, если пригласить к работе с сильнейшими российскими спортсменами зарубежного специалиста из страны, спортсмены которой уже добиваются высоких достижений.***

 ***И вот в 2006 г один такой специалист начал работать в России, потом его сменил еще один специалист, а потом еще один. Но ни один из этих специалистов не оставил после своего отъезда из России теоретических и методических следов своей работы. Не был обобщен и проанализирован бесценный опыт, не было подготовлено ни одного методического материала. По-прежнему, вплоть до сегодняшних дней в нашей стране отсутствует методическая основа подготовки спортсменов в шорт треке.***

 ***Именно поэтому, мы в своих материалах попытаемся осмыслить тот опыт, который имеется у вчерашних спортсменов, ставших сегодня тренерами.***

 ***Мы будем использовать в своей работе и метод сбора сведений через интервью, и внутренний диалог отдельных авторов этой работы, и будем пытаться привлекать к определению отдельных параметров специального двигательного навыка в беге по коротким дорожкам специалиста в области классической механики, и использовать материалы, накопленные в ходе работы ТК по шорт – треку, и использовать в комментариях известные сведения, опирающиеся в первую очередь на законы и закономерности теории и методики спортивной тренировки.***

 ***В ходе нашей работы мы представим вам вопросы и ответы, оформленные в виде интервью. В качестве «ответчика», у нас выступит ЗМС России, тренер сборной команды РФ по шорт-треку, Олимпийский чемпион, многократный призер ЧМ по шорт-треку, рекордсмен Мира В. В. Григорьев.***

 ***В качестве интервьюера будет выступать ЗТ РСФСР, карьерный тренер по конькам, прошедший 63-х летний профессиональный путь от тренера ДСШ до тренера сборной команды СССР, принимавший участие в подготовке призеров Олимпийских игр, победителей ЧЕ и ЧМ, призеров ЧМ, рекордсменов Мира, многолетнего члена Президиума Федерации конькобежного спорта СССР, члена Главного тренерского совета Госкомспорта СССР, победителя конкурса Госкомспорта СССР на лучшую научно-методическую работу, медалиста ВДНХ СССР, проработавшего за рубежом в течении 15 лет тренером по шорт-треку в т. ч. с участниками ЧЕ, ЧМ и Олимпийских игр , принимавшего в течении 6 лет участие в подготовке российских и зарубежных спортсменов по фигурному катанию и танцам на льду – Чемпионов олимпийских игр, Чемпионов и призеров чемпионатов мира, Чемпионов Европы , автора большого числа публикаций по проблемам теории и методики тренировки спортсменов в конькобежном спорте, приглашаемого профессора спортивно-методического Центра Москомспорта Б. Ф. Драбкин .***

 ***Помимо участников интервью в подготовке материалов будет принимать участие Председатель ТК по шорт-треку СКР О. В. Ирхина (общий стаж работы в отрасли физической культуры 30 лет, спортивный судья всероссийской категории, с 2012 года ежегодно входит в список международных судей, с 2018 года судья ИСУ. Имеет Благодарность и Почетную грамоту Министра спорта РФ за заслуги в сфере ФК и С), и кандидат физико-математических наук, доцент кафедры микроэлектроники и общей физики Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова, В. А. Папорков.***

 ***В конструкции текстов мы после каждого из ответов будем давать, насколько это возможно объективно, на доказательной основе, объяснения природы субъективных ощущений реального спортсмена. Эти объяснения будут выделены красным цветом с подчеркиванием текста.***

 **Разработка методики тренировочного процесса.**

 **Планирование тренировочного процесса.**

***Предисловие.***

***В качестве эпиграфа к этому разделу мы избрали выражение, услышанное от одного из командиров воинского подразделения, участвующего в СВО. И, как нам кажется, оно очень точно отражает то, что мы старались отразить в тексте. Итак : «Делай хорошо ! Плохо получится само».***

 В написании этого материала мы пользовались методологическими указаниями, связанными с технологическими разработками. Мы постарались адаптировать общие принципы. требующие соблюдения при разработке технологий, к нашей практике учебно-тренировочного процесса. В этом плане мы не пытаемся быть оригиналами. Общие мысли и идеи не наши, но и наша мысль всегда кружилась вокруг них, особенно, когда кто-то из нас занимался планированием УТП.

 В тренировочном процессе подготовки конькобежцев, в ходе его планирования практически постоянно присутствует ***фактор поиска и использования тренерами и спортсменами авторских наблюдений, экспериментов, использования иных, чем принято на определенных исторических этапах, средств и методов тренировки.***

 В случае, когда эти авторские «новации» опирались на ***объективные законы и закономерности, подтверждались фактами достижения нового уровня СТР, находили широкое применение в практике тренировочного процесса, совпадали с возможностями организации тренировочного процесса, и даже с рядом нормативных документов и правил, тогда действительно и тренер, и вид спорта получал новую методику.***

 Но зачастую, под видом «нового методического слова» фактически выступают какие-то ***догадки тренера, его еще не зрелые мысли, а иногда и просто беспочвенная фантазия или желание прослыть оригиналом. В этом случае, предлагаемые «новации» минимум не опираются на законы и закономерности, а зачастую им противоречат, приводимые факты или надуманы, или искажены, как такового экспериментального исследования в практике тренировочного процесса не проводилось, и предлагаемая «инновационная методика» на самом деле является частным случаем в практике работы того или иного тренера, и не носит универсального характера.***

***Разработка методики тренировки – это процесс создания новых методов решения проблем, упрощения тренировочного процесса и улучшения его качества.***

 Важно понимать, что разработка методики – это сложный процесс, который требует высокой квалификации и опыта у специалистов. Все написанное в полной мере можно отнести и к процессу планирования тренировочного процесса.

 ***Разработка методики, равно как и планирование УТП начинается с исследования проблемы и поиска возможных ее решений.***

 Для этого проводятся аналитическая работа и эксперименты, собирается информация и выявляются потребности в развитии вида спорта. Из всего этого формируется ***концепция новой методики***, которая затем проходит стадию разработки и испытаний.

***Важным аспектом разработки методики является ее внедрение в широкую практику тренировочного процесса.***

 Это требует проведения исследований и оценки возможностей организаций, осуществляющих процесс подготовки спортсменов, и спортивных объектов, где осуществляется этот процесс, для использования будущей методики. Требуется определение этапов системы многолетней подготовки конькобежцев, где реально существует необходимость в использовании новой методики, а также определение путей ее внедрения. Только после этого может быть запущен процесс разработки, и внедрения новой методики.

***Определение и основные этапы разработки методики.***

***Методика – это совокупность процессов и методов, используемых для проектирования (сегодня это то, что по-прежнему называется «процесс планирования подготовки») и создания у спортсмена конкретного набора физических качеств, функциональных способностей и эффективного специализированного двигательного навыка, которые могут обеспечить достижение требуемого СТР.***

Она представляет собой систему научно обоснованных тренировочных средств и методов, необходимых для достижения поставленной цели. Разработка методики проходит несколько этапов, каждый из которых подразумевает свои особенности и задачи. Рассмотрим основные этапы:

**А) Исследование исходного состояния подготовленности спортсменов и их СД.**

 На данном этапе происходит анализ комплекса физических качеств, функциональных и двигательных способностей, их реализации в виде соревновательной деятельности (далее СД), которые, на текущий момент, обеспечивают достижение рекордного СТР.

***Б ) Проектирование методических процессов.***

 На этом этапе разрабатываются модельные показатели и характеристики двигательной деятельности спортсмена, физической и функциональной подготовленности, СД, наличие которых, обеспечит требуемый результат, при использовании новой методики. Определяются последовательность и тип методических приемов, а также выбираются оборудование и инструменты для реализации новой методики.

***В ) Проведение экспериментов и испытаний.***

 Идеально, если на данном этапе новые методические решения подвергаются тестированию и испытанию в тренировочных и соревновательных условиях. Сбор и анализ данных по результатам подобных тестирований позволяет выявить возможные проблемы и недостатки, как в самой методике, так и в используемом процессе ее разработки, а также корректировать их.

***Г ) Оптимизация и утверждение (можно назвать – принятие) методики.***

 После коррекций и исправлений методика утверждается и направляется в спортивные организации и на спортивные объекты для внедрения.

***Д ) Внедрение ( и сопровождение процесса внедрения) новой методики.***

 На последнем этапе осуществляется внедрение методики в тренировочный процесс, а также устанавливается контроль и сопровождение ее реализации (ее использования) на протяжении всего цикла подготовки спортсмена (ов). Т. е. с момента начала использования тренером (спортивным учреждением) этой методики с конкретным спортсменом/спортсменами до завершения им/ими спортивной подготовки.

 Таким образом***, разработка методики – это процесс, который требует высокой точности и глубокой экспертизы для достижения успеха в деле достижения требуемого СТР с помощью инновационных подходов.***

***Этапы проектирования и тестирования уточненной методики тренировки***

**Проектирование.**

***Определение требований:***

- на этом этапе выясняются все требования к проекту, его цели и задачи. Разрабатывается Техническое задание.

***Проектирование вариантов получения информации о новой методике ее пользователями:***

- на этом этапе создается набор контактной информации, который доступен для пользователя. Важно, чтобы процесс получения информации был удобен и понятен пользователю.

***Разработка диаграмм и схем:***

- для удобства проектирования и понимания работы проекта создаются диаграммы и схемы, которые помогают описать структуру проекта и взаимодействие его компонентов.

***Валидация и верификация.***

 ***Валидация:*** проверка правильности разработки методики, проверка на соответствие стандартам.

 ***Верификация:*** проверка, соответствует ли методика стандартам, удовлетворяет ли заданным требованиям и ожиданиям.

***Роль научных исследований в разработке методик тренировки.***

 Научные исследования являются неотъемлемой частью процесса разработки методик тренировки. Они позволяют ***получать новые знания, определять потребности и проблемы, а также находить пути их решения***. Без научных исследований разработка методик тренировки становится скучной рутиной, ***не производящей никаких значимых результатов***. С помощью научных изысканий удается выявить множество новых возможностей, которые могут привести к значительному прогрессу в достижении нового уровня СТР.

 Кроме того, научные исследования позволяют ***сокращать риски и ошибки***, которые могут возникнуть при создании методик тренировки. Они дают возможность проводить эксперименты и тестирования, а также выявлять потенциальные проблемы и их возможные решения.

 ***Важность научных исследований в разработке методик тренировки подтверждается следующими фактами:***

- научные исследования позволяют лучше понимать процессы, связанные с созданием новых методик тренировки.

- они помогают выявлять потребности и проблемы, которые необходимо решать.

- исследования позволяют получать новые знания и опыт, необходимые для разработки новых методик тренировки.

- на основе научных исследований можно разрабатывать новые тренировочные методики, которые будут более эффективными и экономически выгодными.

 Таким образом, научные исследования являются важной составляющей процесса разработки тренировочных методик. Они помогают получать новые знания, определять потребности и проблемы, а также находить пути их решения. ***Без научных исследований разработка указанных методик не может быть успешной и эффективной.***

 ***В наших последующих материалах мы, так или иначе, будем делать попытку проведения* исследования исходного состояния подготовленности спортсменов и их СД. В качестве объекта для проведения этого исследования мы используем данные сильнейших российских спортсменов и отдельные сведения по СД сильнейших зарубежных конькобежцев.**

 **Кроме этого, мы попытаемся осуществить *проектирование методических процессов развития отдельных сторон тренированности конькобежца. Разумеется, мы не претендуем на полноту и завершенность этого процесса. Для этого в нашем распоряжении нет необходимой информации (поскольку ее вообще пока не существует), и данная работа требует значительного времени.***

Мы, с началом этой работы, ставим перед собой в качестве «задачи максимум» разработку модельных показателей и характеристик двигательной деятельности спортсмена в шорт – треке, его СД, его физической и функциональной подготовленности, при достижении которых может быть показан требуемый результат при использовании более точной методики.