

## **Разработка методики тренировочного процесса.**

### **Планирование тренировочного процесса**

#### *Предисловие.*

В написании этого материала я пользовался методологическими указаниями, связанными с технологическими разработками. Я постарался адаптировать общие принципы, требующие соблюдения при разработке технологий, к нашей практике учебно-тренировочного процесса. В этом плане я не пытаюсь быть оригиналом. Общие мысли и идеи не мои, но и моя мысль всегда кружилась вокруг них, особенно, когда я 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 проводится 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 так же определить пути ее внедрения. Только после этого может быть запущена разработка и внедрение 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 набора физических качеств, функциональных и двигательных способностей, их реализация 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, при достижении которых может быть показан требуемый результат при использовании новой методики. В.) 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 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 СТРС помощью инновационных подходов.*

### **Этапы проектирования и тестирования новой 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 методике, 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 рутинной, *не производящей никаких значимых результатов.* С помощью научных изысканий удастся 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.***

**03.12.23**

**Исп. БФ.**

Для контактов : т. +7 915 287 29 25, эл. почта [drabkin2010@yandex.ru](mailto:drabkin2010@yandex.ru)