

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

### результативного инновационного педагогического опыта

<b>ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА РИПО</b>	
<b>I. Общие сведения</b>	
Ф. И. О. автора	<i>Лазорька Александр Викторович</i>
Дата рождения	<i>01 октября 1982</i>
Образование	<i>Высшее, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, специальность- бакалавр Физической культуры</i>
Телефон автора	<i>8-928-207-87-85</i>
Адрес электронной почты автора	<i>sdushorgrek@mail.ru</i>
Образовательная организация	<i>Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа №3 по греко-римской борьбе муниципального образования город Краснодар</i>
Адрес ОО	<i>350002, Краснодарский край, г. Краснодар, ул им. Леваневского, 184</i>
Должность	<i>Тренер-преподаватель по греко-римской борьбе</i>
Педагогический стаж, квалификационная категория	<i>10л.10м.18д., первая квалификационная категория</i>
Размещение РИПО на сайте (в блоге) автора	<i>нет</i>
Размещение РИПО на сайте ОО	<i><a href="http://sdush3.centerstart.ru/node/58">http://sdush3.centerstart.ru/node/58</a></i>
<b>II. Сущностные характеристики опыта</b>	
1. Тема РИПО	<i>«Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных борцов»</i>
2. Предметная область	<i>Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, их особенностей у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.</i>
3. Идея изменений (в чем сущность ИПО: в использовании образовательных, информационных, коммуникационных или других технологий, в изменении содержания образования, организации учебного или воспитательного процесса, другие особенности изменений)	<i>Сущностью ИПО является разработка специальной организации учебно-тренировочного процесса для высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Проведение тренировок согласно данной методике позволит тренеру-преподавателю совершенствовать эффективность профессиональной деятельности и максимально быстро достичь желаемого результата - значительно повысить уровень физической и психологической подготовки спортсменов для участия в соревнованиях. Основу организации тренировок представляют специально разработанные микроциклы различной направленности, базирующиеся на современных технологиях спортивного обучения.</i>
4. Концепция изменений (способы, их преимущества перед аналогами и новизна, ограничения, трудоёмкость, риски)	<i>Научной новизной работы является теоретическая разработка и практическое обоснование возможности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения уровня отдельных сторон подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Оптимизация условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных</i>

	<i>задач и параллельное воздействие на психическую готовность спортсмена к предстоящему соревнованию, регулирующее величину потребности, общественной и личной значимости цели, а также субъективную вероятность успеха.</i>
5. Результат изменений	<i>Повышение общей и специальной выносливости спортсмена, - отработка рациональных технических и тактических решений, - доведение двигательного действия до навыка, «динамический стереотип», когда он становится устойчивым к неблагоприятным факторам, - естественнонаучные знания, - обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности, - психическая подготовка: формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, визуализация усвоения двигательных навыков и исхода поединка, решение оперативных задач.</i>
6. Участие автора в педагогических конференциях, профессиональных конкурсах	<i>Выступление с докладом на городском семинаре, посвященном «Технологии диагностики и мониторингу физического развития обучающихся», 24.09.2014 г. г. Краснодар по теме: «Подготовка спортивного резерва».</i>
7. Публикации автора по теме обобщаемого педагогического опыта	<i>-Статья в научно - познавательном журнале «Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта» №2(60)-2010 г. г. Санкт-Петербург; -Статья в методическом издании КГУФКСИТ, «Тезисы докладов научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО» март, 2010 г. г. Краснодар.</i>
<b>III. Педагогическое эссе. Описание инновационного опыта</b>	
<p><i>Успех выступления на соревнованиях предопределяется высокими волевыми качествами спортсменов, уровнем их технико-тактической, физической и психической подготовленности.</i></p> <p><i>Анализ тренировочного процесса, научной и методической литературы показал, что чёткое планирование тренировок занимает важнейшее место в системе многолетней спортивной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.</i></p> <p><i>В процессе педагогического эксперимента был выявлен недостаточный уровень отдельных сторон физической и психической подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Наименьший прирост (3,46%) отмечается по показателям общей и специальной выносливости, наибольший (9,09%) – по показателям скоростно-силовой выносливости, показатели силовой выносливости близки к модельным характеристикам высококвалифицированных борцов греко-римского стиля соответствующих весовых категорий.</i></p> <p><i>Данный опыт представляет собой чётко- разработанную технологию использования специальных комбинаций конкретных фрагментов тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>- повышение общей и специальной выносливости спортсмена,</i></li> <li><i>-отработка рациональных технических и тактических решений,</i></li> <li><i>- доведение двигательного действия до навыка, «динамический стереотип», когда он становится устойчивым к неблагоприятным факторам,</i></li> <li><i>- естественнонаучные знания,</i></li> </ul>	

-обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности,  
 - психическая подготовка: формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, визуализация усвоения двигательных навыков и исхода поединка, решение оперативных задач.

Тренировки, проводимые систематически с использованием данной технологии, вырабатывают у спортсменов стойкое стремление к самостоятельному составлению планов спортивной деятельности и к ведению мониторинга личных достижений.

В результате применения этого опыта тренером –преподавателем в педагогической деятельности у его обучающихся спортсменов будет наблюдаться прирост положительной динамики показателей:

- общей и специальной выносливости,
- динамических стереотипов,
  - психологического состояния(по итогам проведенного эксперимента):
  - тревожность снижается на 41,6%
- фрустрация снижается на 18,7% ,
- агрессивность снижается на 35,3% (средний уровень агрессивности).

Достижение таких показателей в работе очень актуально и желаемо для любого тренера-преподавателя по греко-римской борьбе, а спортсменам облегчает процесс достижения успеха благодаря до мелочей отработанной технологии.

Вышеперечисленные моменты планирования и являются актуальными в данной работе.

#### **IV. Экспертное заключение**

Фамилия, имя, отчество независимого эксперта,  
 его контактные телефоны, адрес электронной почты, наименование и почтовый адрес организации

*Успех выступления спортсменов предопределяется высокими волевыми качествами, уровнем их технико-тактической, физической и психической подготовленности.*

*Тренировочный процесс высококвалифицированных борцов осуществляется на основе естественно - научных знаний и принципов тренировки, которые, в свою очередь, выявились в сложившейся практике тренировочного процесса. Планирование тренировки – это создание системы планов для различных фрагментов тренировочного процесса, в которых реализуется комплекс взаимосвязанных целей. Составление грамотного плана учебно -тренировочного процесса ведет к достижению высокого спортивного результата. Следовательно, управлять подготовкой спортсмена необходимо профессионально и эффективно.*

*Вышеперечисленные моменты планирования и являются актуальными в опыте работы, представленном тренером-преподавателем Лазорька А.В.*

*Александр Викторович работал над планированием учебно -тренировочного процесса высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.*

*Предметом его работы явились тренировочные и соревновательные нагрузки, их особенности у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.*

*Целью работы является повышение уровней физической подготовленности и психологического состояния у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок.*

*Учет особенностей планирования тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля, представленный тренером-преподавателем Ла-*

	<p><i>зорька А.В., позволит повысить уровень мастерства, физическую и психологическую подготовку спортсменов, а также поможет тренерам-преподавателям скорректировать свою работу по подготовке спортивного резерва.</i></p> <p><i>Представленный материал является весьма актуальным и составлен в соответствии с федеральными государственными требованиями спортивной подготовки. Работа Лазорька А.В. снабжена богатым учебно - методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию.</i></p> <p><i>Методический материал Лазорька А.В., по теме: «Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок у высококвалифицированных борцов» в должной мере отвечает всем предъявленным требованиям и может быть рекомендован к практической реализации в образовательных организациях физкультурно-спортивной направленности.</i></p> <p><i>Заведующий кафедрой теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса КГУФКСиТ, к.п.н., профессор, Ю.М.Схаляхо</i></p> <p><i>10.03.2016 г.</i> <i>(экспертное заключение прилагается)</i></p>
--	---

Директор МБОУ ДО СШ№3

И.А.Пашков