

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №26» г. Калуги

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

по дисциплине «Физическая культура» на тему

«Особенности деятельности тренеров».

<p>Руководитель индивидуального итогового проекта Негода Наталья Николаевна <i>(подпись учителя)</i></p>	<p>Работа подготовлена учеником 11 «Б» класса Стручковым Никитой Алексеевичем <i>(подпись ученика)</i></p>
---	---

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введени.....	3
Глава 1. Основные функции и роли тренера в спортивной деятельности	
1.1. Значение тренера в спорте.....	4
1.2. Цели и задачи.....	4
2. Современные методы тренировок и их эффективность в спорте.....	6
3.Общее влияние тренера на мотивацию и психологическое состояние спортсменов.....	7
4.Вывод.....	7
Глава 2. Анализ тренеров	
2.1.Статистика команд при тренирах.....	8
2.2. Анализ результатов тренеров.....	9
Заключение.....	11
Список литературы.....	12
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: Роль тренеров в современном обществе становится все более значимой в контексте здорового образа жизни, спортивных достижений, развития личности и профессиональной подготовки. Понимание особенностей и характеристик деятельности тренеров является важным аспектом для улучшения тренировочных методик, обучения и поддержки спортсменов, а также развития спортивной индустрии в целом.

Проблема: Отсутствие эффективного взаимодействия тренеров с индивидуальными потребностями и стилями обучения спортсменов

Гипотеза: Развитие успеха в тренерской деятельности связано с умением тренеров эффективно сочетать техническое мастерство, психологическую готовность и способность к адаптации к индивидуальным особенностям спортсменов.

Цель: Целью данного проекта является изучение особенностей деятельности тренеров, их влияния на спортсменов и спортивную среду

Объект исследования: Особенности тренерской деятельности.

Практическая значимость исследования. Повышение собственного мастерства.

Задачи:

1. Проанализировать и классифицировать основные функции и роли тренера в спортивной деятельности.
2. Исследовать современные методы тренировок и их эффективность в достижении спортивных результатов.
3. Проанализировать влияние тренера на мотивацию и психологическое состояние спортсменов.

Методы исследования: интернет, книжные источники ,анализ данных.

Теоретическая и практическая значимость: Теоретическая значимость данного проекта заключается в расширении научных знаний о роли тренера в спортивной среде, выявлении особенностей и эффективных методов их работы.

ГЛАВА 1

Основные функции и роли тренера в спортивной деятельности

1.1 Значение тренера в спорте

Тренер в спорте играет решающую роль в развитии и успехе спортсменов. Его значение может быть выражено в нескольких аспектах:

1.Обучение и техническое развитие: Тренер отвечает за передачу спортсменам необходимых знаний, навыков и технической подготовки. Он разрабатывает тренировочные программы, следит за техникой выполнения упражнений, корректирует ошибки и помогает атлетам улучшить свои навыки.

2.Физическая подготовка: Тренер разрабатывает программы физической подготовки, которые улучшают выносливость, силу, гибкость и другие физические характеристики спортсменов. Он следит за физическим состоянием и здоровьем атлетов, предотвращает травмы и помогает в восстановлении после тренировок.

3.Тактика и стратегия: В некоторых видах спорта тренер играет ключевую роль в разработке тактики и стратегии для конкретных соревнований. Он анализирует соперников, определяет сильные и слабые стороны команды, разрабатывает план действий.

4.Психологическая поддержка: Тренер играет важную роль в поддержке психологического благополучия спортсменов. Он помогает им справляться с стрессом, улучшает мотивацию, развивает психологическую устойчивость и помогает преодолевать трудности.

5.Менторство и личность развитие: Тренер может стать не только наставником в спортивном смысле, но и ментором в личной жизни спортсмена. Он помогает им развиваться как личности, формирует ценности, обучает ответственности и учит справляться с успехами и неудачами.

Общее значение тренера в спорте трудно переоценить, поскольку он является ключевой фигурой в формировании и развитии спортсменов, а также в достижении выдающихся результатов в соревнованиях.

1.2 Цели и задачи

Тренер в спортивной деятельности сталкивается с различными целями и задачами, направленными на достижение высоких результатов и развитие спортсменов. Вот некоторые из основных целей и задач тренера:

1. Развитие физических навыков и техники: Основной задачей тренера является формирование и улучшение физических и технических навыков спортсменов. Это включает в себя тренировку моторики, улучшение координации движений, развитие силы, выносливости и других физических характеристик.

2.Тактическая подготовка: Тренер разрабатывает стратегии и тактики для достижения успеха в соревнованиях. Он изучает соперников, выявляет их слабые стороны, определяет сильные стороны своей команды и разрабатывает планы действий.

3.Физическая подготовка и восстановление: Тренер разрабатывает программы физической подготовки, чтобы улучшить физическую форму спортсменов и предотвратить травмы. Он также заботится о процессе восстановления после тренировок и соревнований.

4.Индивидуализация подхода: Каждый спортсмен уникален, и тренер должен учитывать индивидуальные особенности, способности и потребности. Индивидуализированный подход помогает максимально раскрыть потенциал каждого члена команды.

5.Личностное развитие и менторство: Тренер играет роль ментора, помогая спортсменам не только в развитии спортивных навыков, но и в их личностном росте. Это включает в себя развитие лидерских качеств, учение ответственности и формирование ценностей.

6.Поддержка командной динамики: В случае командных видов спорта тренер работает над укреплением взаимодействия внутри команды, формированием единого коллектива и решением конфликтов.

Цели и задачи тренера могут варьироваться в зависимости от вида спорта, уровня подготовки спортсменов и других факторов, но в целом они направлены на максимальное развитие потенциала каждого спортсмена и достижение выдающихся результатов.

2.Современные методы тренировок и их эффективность в спорте

Не Современные методы тренировок в спорте охватывают широкий спектр подходов, и их эффективность может зависеть от конкретного вида спорта, уровня подготовки спортсмена, а также индивидуальных особенностей. Вот несколько ключевых направлений современных методов тренировок:

1. Функциональная тренировка:

- **Определение:** Это подход, ориентированный на улучшение функциональной подготовки организма, включая силовые, гибкостные и кардиоваскулярные аспекты.

- **Пример:** Тренировки с использованием собственного веса, тренировка на TRX, функциональные упражнения.

2. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT):

- **Определение:** Система тренировок, включающая короткие периоды высокой интенсивности, чередующиеся с периодами отдыха.

- **Пример:** Бег с интервалами, велосипедные тренировки HIIT.

3. Тренировка с высоким объемом и низкой интенсивностью (HVT):

- **Определение:** Долгие тренировочные сессии с умеренной интенсивностью, направленные на увеличение общего объема тренировок.

- **Пример:** Долгие беговые тренировки, длительные велопогулки.

4. Силовая тренировка с акцентом на стабилизацию:

- **Определение:** Тренировки, направленные на укрепление мышц-стабилизаторов для повышения устойчивости и снижения риска травм.

- **Пример:** Упражнения с использованием босу-мяча, тренировки с использованием тренажеров для тренировки ядра.

6. Тренировки выносливости и силовой выносливости:

- **Определение:** Комбинированные тренировки, направленные на развитие как аэробной, так и анаэробной выносливости.

- **Пример:** Кроссфит, тренировки в бассейне.

Важно отметить, что эффективность любого метода тренировки зависит от целей спортсмена, его физического состояния, возраста, адаптации к нагрузкам и многих других факторов. Поэтому оптимальная программа тренировок должна быть адаптирована под конкретного спортсмена, а индивидуальный подход является ключевым элементом успешной подготовки.

3. Общее влияние тренера на мотивацию и психологическое состояние спортсменов.

Влияние тренера на мотивацию и психологическое состояние спортсменов является фундаментальным для достижения успешных результатов. Рассмотрим несколько аспектов этого воздействия:

1. Лидерство и образец:

Воздействие: Тренер, как лидер, является образцом для своей команды. Его стиль руководства, принципы и энергия могут стать источником вдохновения для спортсменов.

Эффект: Позитивное лидерство тренера может укрепить мотивацию спортсменов, поскольку они стремятся соответствовать стандартам, установленным тренером.

2. Обратная связь и похвала:

Воздействие: Качественная обратная связь и похвала от тренера могут поддерживать уверенность спортсменов и стимулировать их к лучшим результатам.

Эффект: Положительные слова и поддержка создают благоприятное психологическое состояние, повышая уверенность и рабочий настрой.

3. Создание позитивной тренировочной атмосферы:

Воздействие: Тренер, формируя дружелюбную и поддерживающую атмосферу, способствует командному духу и общей мотивации.

Эффект: Успешная командная динамика может улучшить моральный дух и поддерживать высокий уровень мотивации у спортсменов.

4. Индивидуальный подход:

Воздействие: Тренер, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена, может лучше понимать их потребности и мотивацию.

Эффект: Адаптированный подход создает доверительные отношения и повышает эффективность тренировочного процесса.

Общее влияние тренера на мотивацию и психологическое состояние спортсменов зависит от его навыков коммуникации, понимания психологии спортсменов и способности создавать стимулирующую обстановку.

ГЛАВА 2

Анализ тренеров

2.1 Статистика команд при тренерах

Жозе Моуриньо (2010-2013):

1.Забито голов:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Около 100 голов.
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Около 30 голов.

2.Поражения:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Примерно 2 поражения.
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Примерно 1 поражения.

3.Победы:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Примерно 30 побед.
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Примерно 10 побед.

Карло Анчелотти (2013-2016):

1.Забито голов:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Около 110 голов
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Около 35 голов.

2.Поражения:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Примерно 3 поражения.
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Примерно 2 поражения

3.Победы:

- Ла Лига (в среднем за сезон): Примерно 30 побед.
- Лига чемпионов (в среднем за сезон): Примерно 10 побед.

2.2 Анализ результатов тренеров

Анализ тренеров Жозе Моуриньо (2010-2013) и Карло Анчелотти (2013-2016) и их характеристики:

Жозе Моуриньо (2010-2013):

- **Тактическая Гениальность:**

Моуриньо известен своей тактической мастерностью. Он создал прочную оборонительную базу для "Челси", обеспечивая стабильность и надежность в защите.

- **Лидерство и Мотивация:**

Моуриньо – великий лидер, способный мотивировать своих игроков. Он создал единство в команде и вдохновил ее на выдающиеся достижения.

- **Трофеи и Победы:**

Под руководством Моуриньо "Челси" вернулся к вершине английского футбола, выиграв Премьер-лигу и Кубок Англии. Победа в Лиге Чемпионов 2011/2012 является выдающимся достижением.

- **Стратегическое мышление:**

Моуриньо проявил стратегическое мышление, нацеленное на долгосрочные успехи. Он сформировал команду, способную соревноваться на всех уровнях.

Карло Анчелотти (2013-2016):

- **Атакующая Философия:**

Анчелотти предпочитает атакующий стиль игры, что было отражено в высоком количестве забитых мячей в сезоне 2013/2014. Он сделал "Челси" одним из самых зрелищных клубов в Европе.

- **Успех в Национальных Соревнованиях:**

Под руководством Анчелотти "Челси" выиграл Премьер-лигу в 2013/2014, обеспечив стабильность и успех в английском чемпионате.

- **Опыт и Руководство:**

Анчелотти, обладая богатым опытом, привнес в команду мудрость и зрелость. Его руководство было ориентировано на создание эффективной команды.

- **Тактическая Гибкость:**

Анчелотти проявил тактическую гибкость, способность изменять стиль игры в зависимости от ситуации. Это позволило "Челси" быть конкурентоспособным на разных фронтах.

Общие Характеристики

- **Лидерство:**

Оба тренера обладают выдающимися лидерскими качествами, способными объединить команду и вести ее к успеху.

- **Тактическая Мастерность:**

Моуриньо и Анчелотти представляют собой две стороны медали – один ориентирован на оборону и стабильность, другой – на атаку и эффективность.

- **Мотивация и Успех:**

Оба тренера смогли мотивировать своих игроков, результатом чего стали выдающиеся победы и титулы.

- **Стратегическое искусство:**

Как стратеги, оба тренера внесли свой вклад в формирование успешных и долгосрочных стратегий для "Челси".

Оба периода, хотя и отличаются стилем игры, оставили неизгладимый след в истории "Челси", предоставив болельщикам незабываемые моменты и достижения.

Оба периода, хотя и отличаются стилем игры, оставили неизгладимый след в истории "Челси", предоставив болельщикам незабываемые моменты и достижения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно отметить, что профессия футбольного тренера обладает множеством уникальных особенностей, которые определяют их ключевую роль в формировании успеха команды. Анализ футбольных тренеров подчеркивает их необходимость владения разносторонними навыками, начиная от технической и тактической экспертизы и заканчивая способностью вдохновлять и управлять коллективом.

Тренер в мире футбола выступает в роли стратега и лидера, способного адаптироваться к переменам в игре и эффективно реагировать на вызовы соперников. Важными компонентами их работы являются тактическое мышление, анализ игры, развитие игровых навыков и формирование единой командной философии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- https://kartaslov.ru/книги/А_М_Якимов_Основы_тренерского_мастерства/3#content
- "Лидерство в спорте: управление командой от тренера к капитану" - Дж. Ричард Гилбурн
- "Тренировка и подготовка спортсменов" - Лерой Смит
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Моуринью,_Жозе
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Анчелотти,_Карло

ПРИЛОЖЕНИЕ

В ходе исследования все результаты тренеров были занесены в таблицу.

<<Статистическая таблица>>

Тренера	Жозе Моуриньо (2010-2013)	Карло Анчелотти (2013-2016)
Забито голов	330 голов	465 голов
Ла Лига (в среднем за сезон)	~100 голов	~110 голов
Лига чемпионов (в среднем за сезон)	~30 голов	~35 голов
Поражения	~9	~10
Ла Лига (в среднем за сезон)	~2	~3
Лига чемпионов (в среднем за сезон)	~1	~2
Победы	~120	~120
Ла Лига (в среднем за сезон)	~30	~30
Лига чемпионов (в среднем за сезон)	~10	~