**Представление педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по легкой атлетике МБУ ДО «Инсарская районная спортивная школа» Лариной Е. А.**

 **на тему: «Критерии отбора спортсменов в секцию по легкой атлетике».**

Стаж моей педагогической деятельности в МБУДО «Инсарская районная спортивная школа” в должности тренера-преподавателя составляет 19 лет. За время работы были периоды подъема педагогического творчества, сменяющиеся анализом и осмыслением своей деятельности.

 К основным направлениям своей педагогической деятельности отношу:

- привлечение детей разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к различным формам физкультурно-спортивной деятельности, с целью оздоровления воспитанников;

- развитие массового детско-юношеского спорта (подготовка спортсменов массовых разрядов по легкой атлетике).

 В последние годы мне пришлось работать с детьми разных возрастов. Работа с воспитанниками групп первого и второго годов обучения(начальное звено) в корне отличается от тренировки взрослых спортсменов. Это основополагающий принцип, который необходимо всегда помнить и учитывать молодым коллегам. Заботясь о здоровье, ни в коем случае не стараюсь гнаться за высокими результатами. К этим ребятам я не применяю быстродействующие средства и методы, используемые в тренировке более подготовленных спортсменов. Наоборот, обучение технике проходит монотонно и неинтересно, подробно останавливаясь на мелких деталях. Но чем увлечь ребят? Даю игровые приемы, каждую тренировку заканчиваю различными спортивными и подвижными играми.

 Важнейшей задачей в первые годы обучения является выявление врожденных способностей юных спортсменов. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности обучающихся и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно использовать их в различных жизненных ситуациях.

Легкая атлетика самая эффективная область деятельности, где с максимальной точностью могут проявиться физические способности ребенка. На базе общефизического развития, полученного в группах начальной подготовки, тренер-преподаватель определяет будущую спортивную специализацию обучающегося.

Исходя из анализа результатов полученных на соревнованиях среди групп 1-4 годов обучения, строится план дальнейшей специализации.

Очень ценный опыт юный спортсмен и тренер-преподаватель получают в соревновательной деятельности( на соревнованиях различного уровня по легкой атлетике, а именно традиционные соревнования муниципального уровня, республиканского «Шиповка юных»). Моя задача, как тренера-преподавателя, состоит не только в том, чтобы получить максимальный результат от спортсмена, но и важно воспитать личность с высокими моральными и психическими качествами.

Командные соревнования развивают такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, взаимовыручка, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, устойчивость, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В своей работе большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей воспитанников, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и физическим способностям спортсмена. И на этой основе достижению высокого уровня спортивных показателей. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня в спорте.

 Забота о сохранении здоровья - это правильно построенный тренировочный процесс с учётом возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма. В работе со своими группами я использую кратковременные скоростно-силовые упражнения, которые они хорошо переносят. Так как, у детей интенсивно растут скелет и мускулатура, но идёт отставание сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной систем (ДС). Костно-мышечная система находится в активном росте, она ещё формируется, кости хрупкие, мышцы еще слабые. Дети часто отвлекаются, им свойственна высокая эмоциональность – это происходит вследствие формирования психических процессов организма, таких как устойчивость внимания, памяти, находящихся в стадии развития и недостаточно сформированных в этот период развития.

Цель работы – многолетней программы юных легкоатлетов, направлена на развитие скоростных качеств у спринтеров, прыгучести у прыгунов в длину и высоту, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств, при их комплексном развитии.

**Задачи исследования:**

1. На основании данных научно-методической литературы, накопленного личного опыта работы, данных интернет источников, определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных легкоатлетов.

2. Обосновать целесообразность совмещения комплексной подготовки и узко-специальной в микроцикле тренировки.

3. В ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой нами методики и разработать практические рекомендации по построению многолетних физкультурно-спортивных программ, направленных на повышение физических показателей.

**Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.**

Необходимость воспитания здорового поколения, в условиях развития IT-технологий, малоподвижного образа жизни с юных лет, формирования стимула к физическому совершенству, познания возможностей собственного организма, воспитания патриотизма, умения защитить честь Родины на международных соревнованиях.

Теоретическая база опыта

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: 1-2 год обучения (предварительная подготовка), 3-4 год обучения( начало спортивной специализации),5-6 год обучения (углубленной тренировки), 7-8 год (спортивное совершенствование).

Продолжительность этих этапов обусловливается специфическими особенностями легкой атлетики, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

Спортивные занятия с юными спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, и должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На 1-4 годах обучения: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, прививать интерес к систематическим занятиям по легкой атлетике, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на следующие года обучения и 1-го юношеского разряда.

На 3-4 годах обучения: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, совершенствовать индивидуальную тренировку, овладеть основами необходимыми для участия в соревнованиях.

На 3-4год обучения зачисляю обучающихся, прошедших 1год и 2 год обучения, то есть не менее двух лет и выполнивших установленные программой контрольно-переводные нормативы.

**Технология опыта. Содержание, методы, приемы.**

Основными критериями на любом году обучения являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания. В группу скоростно-силовых видов отбираю детей с высокими скоростными показателями, обладающих высоким уровнем развития быстроты, силы.

Для прыгунов в длину с разбега значение имеет наличие скоростно-силовых качеств. Высокая скорость разбега позволяет оттолкнуться с максимальной мощностью и осуществить далекий прыжок. Для отбора спринтеров предпочтение отдается подросткам среднего и выше среднего роста, с хорошо развитой мускулатурой, и подвижной нервной системой. В процессе отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал и уровень развития скоростных качеств.

**Методы исследования.**

Для решения поставленных задач применяю следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерско-преподавательской работы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Контрольные испытания.

5. Функциональные пробы.

6. Математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме определения дальнейшей спортивной специализации.

**Описание функциональных проб**

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует деятельность сердечной мышцы. Измеряется на крупных артериях (в нашем случае на лучезапястной), единицей измерения является количество сокращении миокарда за одну минуту. При пальпации считают количество пульсовых ударов. Проба ЧСС может быть как самостоятельной, так и входящей во многие расчетные пробы.

Контрольные испытания

Нами исследовалась динамика развития общих и специальных компонентов выносливости:

- в тесте Купера, отражающем общую (аэробную) выносливость;

- скоростные качества легкоатлетов 12-13 лет, измерялись с помощью бега на 30м, и 60м с высокого старта.

- координационные способности у легкоатлетов 12-13лет определялись с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий).

- прыжок в длину с места.

2. Организация исследования

Исследования осуществлялись в три этапа:

1 этап: цель - создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать модели эффективного отбора в группы дальнейшей спортивной специализации.

Проверка эффективности предлагаемой методики отбора легкоатлетов 12 - 13 лет проводилась с помощью педагогического эксперимента. При этом особенности учебно-тренировочного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно - направленных на выявление физических качеств.

2 этап: цель - апробировать и доказать эффективность методики построения тренировочных занятий на основе разработанных нами экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ.

На третьем этапе – подтверждение эффективности отбора по вышеприведенным критериям и повышения спортивных результатов.

Специализация по антропометрическому отбору и врожденным физическим качествам, играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности, технико-тактических действий. Применение современных способов планирования учебно-тренировочного процесса.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей отбора и формирования учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных легкоатлетов на первых годах обучения.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования современного состояния проблемы, отбора показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностях развития юных спортсменов. Однако, для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из годов обучения многолетней подготовке с оценкой вклада различных компонентов в развитии физических качеств в обеспечение качества спортивной деятельности.

2. Нами обоснованы режимы занятий с комплексным развитием основных физических качеств в микроцикле тренировки. На первых годах обучения рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей, скоростной и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

3. По результатам эксперимента нами разработаны практические рекомендации по построению тренировочного процесса многолетней подготовки, направленного на улучшение развития скоростных, скоростно-силовых и прыжковых качеств на первых и последующих годах обучения.

Результатом моей работы является участие воспитанников в соревнованиях муниципального, республиканского уровней, где они становятся призерами и победителями и участие команды на ПФО:

Республиканские соревнования по легкоатлетическому четырехборью “Шиповка юных” 14-15.02.2023 г. - 3 место

Республиканские соревнования по легкоатлетическому четырехборью “Шиповка юных” среди обучающихся общеобразовательных организаций (2010-2011 г. р)

30-31.05.2023г. -2 место

Анализ результативности

О результатах своей работы можно судить по результатам выступления моих воспитанников на соревнованиях различного уровня за 2017-2018год, 2021-2023год.

Опыт моей работы предназначен для использования тренерами-преподавателями СШ в построении эффективного метода работы с воспитанниками.

Литературные источники:

1. /Теория и практика физической культуры/ 2005г.

2. Волков и критерии оценки выносливости спортсменов: Учеб. пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2000г.

3. /Теория и методика детского и юношеского спорта /2002г.

4. /Легкая атлетика: критерии отбора/ М.., 2000г

5. , Булгакова и метрологические основы отбора в спорте: Учеб. пособие для слушателей УСО. – М.: ГЦОЛИФК, 2001г.

6. /Легкая атлетика в детском и подростковым возрасте /2007г.

7. Легкая атлетика / Под ред. , . – М., 2003.

8. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Тера. Спорт, 2000.