***ПРЕДСТАВЛЕНИЕ***

***ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА***

***ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ МУДО «ДЮСШ№4»***

***ГОРДЕЕВОЙ ЕЛЕНЫ ГЕННАДЬЕВНЫ***

.

***ПО ТЕМЕ: «ЗНАЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ».***

Современная система подготовки юного легкоатлета является сложным процессом, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Спортивная подготовка является важным стимулом для молодых спортсменов, повышает стремление тренироваться упорно и настойчиво, вкладывать все силы в достижение цели. В то же время систематические занятия спортом - это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, а также восстановлению и укреплению здоровья организма.

***1.Обоснование актуальности и перспективности опыта.***

***Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.***

Подготовка юных легкоатлетов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную. В современной теории спортивной тренировки техническая подготовка характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка в легкой атлетике начинается с первого года обучения и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Теоретические знания тесно связаны с практической подготовкой, что вызывает у спортсменов интерес к занятиям.

Приобретение теоретических знаний способствуют более быстрому росту и развитию спортивного совершенствования бегуна, помогает ему осознать практический материал.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает смысла выполняемого упражнения на учебно - тренировочном занятии, что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Как тренер, я постоянно стремлюсь к тому, чтобы сделать своих воспитанников активными участниками тренировочного процесса. Непременным условием для этого является теоретическая подготовка. Умение осмысливать и анализировать свои действия позволяет легкоатлету не только быстрее понять задачи тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения организма.

***2.Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта в легкой атлетике.***

Приобретение юными легкоатлетами теоретических знаний помогает применять их в конкретной обстановке. Наиболее целесообразные технические приемы, способствуют правильной ориентировке в сложных соревновательных ситуациях, содействуют предугадыванию действий соперников.

Теоретические занятия по технике и тактике проводятся в форме бесед или лекций. Устные сообщения преподавателя подкрепляются использованием наглядных пособий и видеоматериалов. При эффективном построении учебно-тренировочного занятия, необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов.

Работая тренером – преподавателем по легкой атлетике, я сделала для себя вывод, что теоретическая подготовка является важнейшей в системе подготовки бегунов. Особенно это характерно просматривается в соревнованиях, где знания теоретической подготовки легкоатлетов ниже уровня физического развития. Взаимосвязь сторон теоретической, тактической и специальной физической подготовки требует специального, целенаправленного воздействия.

***3.Теоретическая база опыта.***

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

* общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
* знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
* знание теории и практики легкоатлетического спорта;
* знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
* знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
* знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором. Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, за передовой спортивной практикой, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной и технической подготовленности.

***4.Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения****.*

Теоретическая подготовка проводится в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы и интернет источников, характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов.

Беседа - одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Особое значение беседа имеет в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также ознакомление с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи.

Средства и методы подготовки используются в определенной методической последовательности. Причем это последовательность качественно меняется, но обязательно заканчивается упражнениями. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической.

Чтобы эффективно использовать в подготовке бегунов разнообразные упражнения, нагрузка должна зависеть от сложности задач тренировки, количества воспитанников, и места проведения занятия.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных бегунов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны воспитанников.

***5.Анализ результативность опыта***

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных легкоатлетов принадлежит тренеру, который вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Педагогический процесс подготовки составляет комплекс теоретических знаний, который дает возможность достижения высоких результатов, планомерного развития физических и индивидуальных, а также морально волевых качеств.

Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования. О результатах моей работы можно судить выступление моих воспитанников на соревнованиях.

***6. Трудоемкость опыта***

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

При использовании данного опыта, я столкнулась с большим    объемом информации, которую необходимо было систематизировать и обобщить.

***7. Адресные рекомендации по использованию***

Данный опыт может быть востребован тренерами - преподавателями ДЮСШ, учителями физической культуры СОШ, преподавателями средних профессиональных образовательных организаций. Опыт можно использовать как начинающим педагогам, так и педагогам с большим стажем работы.