

**Представление педагогического опыта тренера-преподавателя по легкой атлетике  
МБУ ДО «ДЮСШ» Чамзинского муниципального района Храмова С.Н.  
на тему: «Особенности работы тренера-преподавателя с детьми 1-2 года обучения в  
спортивной секции с учетом оздоровительной направленности».**

В последние годы мне пришлось работать с группой детей раннего возраста (9-10 лет) – это 1-2 год обучения в спортивной школе. Работа с данной группой детей в корне отличается от занятий 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. Обучение технике проходит с помощью игровых приемов, каждую тренировку заканчиваю спортивными играми, чаще всего применяю любимые детьми спортивные и подвижные игры.

Забота о сохранении здоровья это правильно построенный тренировочный процесс с учётом возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма.

У детей младшего школьного возраста костно-мышечная система находится в активном росте, но идёт отставание сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной систем (ДС), поэтому я использую кратковременные скоростно-силовые упражнения, которые они хорошо переносят.

Следует помнить, что статические усилия сопровождаются быстрым утомлением, поэтому статических упражнений даю меньше. Не даю больших по объёму нагрузок, т.к. это может приводить к высоким энергозатратам, и как следствие повлечь за собой отставание в росте, общую его задержку. При высокой мышечной нагрузке также наблюдается большая напряжённость функций СС и ДС, высокая кислородная стоимость работы. Всё это надо обязательно помнить и необходимо учитывать в работе с детьми.

Дети 1-2 года обучения тренируются 3 раза в неделю по 1.5 часа. В этом возрасте почти всё время приходится на закладку фундамента разносторонней подготовки, развития физических качеств, необходимых для узкой специализации в будущем. Можно развивать почти все качества и обучать всем движениям, необходимо освоить так называемую «школу движений», предлагая спортсмену различные варианты выполнения упражнений. Всё это будет служить залогом дальнейших успехов спортсмена и позволит избежать спада или застоя результатов.

Основными средствами на этом этапе подготовки являются бег, прыжки, метания, а также элементы борьбы, гимнастики, спортивные и подвижные игры, умелое сочетание занятий в зале и на воздухе. Чем моложе атлеты, тем разностороннее должны быть средства подготовки.

В младшем школьном возрасте я исключаю «острые» специализированные упражнения (штанга, бег на время в большом объёме и др.), которые приводят к резкому повышению результатов. Устраиваю небольшие соревнования, мотивирую детей, придумывая новые движения. Тем самым добиваюсь, чтобы ребята набирались двигательного опыта. Как правило, имея за плечами большой запас двигательного опыта, новичок в дальнейшем быстро овладевает спортивной техникой, т.к. в каждом движении встречаются ранее известные или похожие элементы.

Еще один важный момент, на который я обращаю внимание – нельзя долго «засиживаться» на выполнении упражнения, т.к. автоматизация в ранний период подготовки отрицательно сказывается в дальнейшем. Лучше идти путём развития координации. Для этого даю упражнения в необычных условиях, с изменением исходного положения, со сменой способов выполнения, отталкиваясь левой и правой ногой, с правой и левой стороны, прыжки с места спиной вперёд, боком, выполнение упражнений в фазе полёта и т.д.



При развитии физических качеств и навыков юных атлетов рекомендуются следующие методы: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный, метод контрольных упражнений.

В отличие от взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна лежать игра. Любую тренировку или большую её часть превратить в игру не просто, но возможно, это поддерживает интерес к легкоатлетическим занятиям. Например, нудный длительный бег можно сделать интересным, продумав занятие, по которому меняются ведущие, препятствия, направление, скорость и характер бега. А укреплять основные группы мышц лучше не посредством однообразного повторения одного и того же упражнения, а с помощью эстафет. Например, в наклоне перекатываем мяч клюшкой или ракеткой – это упражнение хорошо выполнять для укрепления мышц спины. Для укрепления мышц ног можно выйти кататься на роликах, лыжах или коньках – дети даже не заметят, как преодолеют большую работу. Тренировки не должны часто повторяться, иначе они начнут надоедать, необходимо огромное разнообразие, высокая эмоциональность.

Применение соревновательного метода позволяет приучить детей к соперничеству, воспитывает силу воли, трудолюбие, характер. Соревноваться можно в любом виде: в прыжках, в беге, в метаниях – кто больше попадёт в цель, кто дальше пройдёт на руках, подтянется большее количество раз. Опыт показывает, что тренировки-соревнования это самые эмоциональные занятия, очень любимы ребятами. Это помогает поддерживать интерес к занятиям легкой атлетикой, очень мотивирует.

Наиболее эффективными средствами развития быстроты являются подвижные и спортивные игры, эстафеты, быстрый бег (в небольших объёмах), прыжки и прыжковые упражнения, метание камней и лёгких предметов, и вообще все упражнения, выполняемые в быстром темпе. Выполнять упражнения на быстроту нужно в начале основной части занятий, когда организм не утомлён. Упражнения скоростно-силового характера даются часто, но понемногу, с чередованием активного отдыха. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического характера. Упражнения на силу должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание.

В заключении хочу сказать, что если тренер будет подходить к своей работе ответственно, грамотно и творчески, значит здоровье будущего спортсмена будет хорошим, будут расти спортивные результаты, будет взаимное удовлетворение от проделанной работы и тренера и ученика.