**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**тренера-преподавателя по [легкой атлетике](https://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) МУДО «СДЮСШ № 4»**

**КУВШИНОВОЙ ОЛЬГИ ВЛАДИМИРОВНЫ**

**на тему: «Критерии отбора спортсменов в легкой [атлетике](https://pandia.ru/text/category/atletika/%22%20%5Co%20%22%D0%90%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)».**

***Актуальность и перспективность опыта***

Важнейшей задачей на этапе начальной подготовки 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 определяет будущую спортивную специализацию обучающегося.

Исходя из анализа результатов полученных на соревнованиях среди групп начальной подготовки, строится план дальнейшей специализации.

Очень ценный опыт юный спортсмен и тренер получают на соревнованиях по л/атлетическому двоеборью и «Шиповка юных». Задача тренера 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 настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, 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. Построение учебно-тренировочного процесса будет зависеть от формирования групп спринтеров, прыгунов в длину, прыгунов в высоту.

***Цель работы*** – обоснование специализации [учебно-тренировочных программ](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/%22%20%5Co%20%22%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B) подготовки юных легкоатлетов, направленных 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](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), 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 учебно-тренировочных 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](https://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

***Теоретическая база опыта***

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

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 этапе начальной подготовки: 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 учебно-тренировочный этап и 1-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном этапе: 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 учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

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

Основными критериями на этапе спортивной подготовки являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания. В группу скоростно-силовых видов отбираются дети с высокими скоростными показателями, обладающими 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. В группу прыгунов в высоту отбираются подростки высокого роста, астенического типа сложения, с хорошей способностью к пространственной координации, с подвижной нервной системой и хорошими скоростными качествами.

***Методы исследования****.*

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской 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](https://pandia.ru/text/category/edinitca_izmereniya/%22%20%5Co%20%22%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0%20%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) 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 9-13 лет, измерялись с помощью бега на 30м, и 60м с высокого старта.

– координационные способности у легкоатлетов 9-13лет определялись с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий ).

– прыжок в длину с места.

– Прыжок в высоту с места по Абалакову.

***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 этапе начальной подготовки.

**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 этапов многолетней подготовки 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 этапе начальной подготовки 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 учебно-тренировочных программ, направленных на улучшение развития скоростных, скоростно-силовых и прыжковых качеств на этапе начальной подготовки.

***Анализ результативности***

О результатах моей работы можно судить о результатах выступления моих воспитанников на соревнованиях различного уровня за 2017-2019 гг.

***Адресные рекомендации (тиражирование) по использованию опыта***

Опыт моей работы предназначен для использования тренерами ДЮСШ в построении эффективного метода работы с юными спортсменами.

***Литературные источники:***

1. Волков, Н. И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов : учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа / Н. И. Волков; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1989 (1990). – 44 с. – Текст : непосредственный.
2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и Спорт, 2009. – 274 с. – ISBN 978-5-278-00850-7. – Текст : непосредственный.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 203 с. – ISBN 978-5-9746-0130-9– Текст : непосредственный.
4. Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра спорт, 2000. – 237 с. – (Библиотека легкоатлета / Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ) – ISBN 5-93127-091-4. – Текст : непосредственный.
5. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте : монография / В. А. Афанасьев [и др.] ; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского". – Ярославль : Ярославский гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2008. – 278 с. – ISBN 978-5-87555-398-8. – Текст : непосредственный.
6. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. – Москва : Советский спорт, 2007. – 402 с. – ISBN 978-5-9718-0236-5. – Текст : непосредственный.
7. Исхаков, М. Ф. Легкая атлетика. – Уфа : Издательствово БИРО, 2003. – 35 с. – (Физкультура и спорт. Основы знаний) – ISBN 5-7159-0611-3. – Текст : непосредственный.
8. Подготовка юных легкоатлетов. – Москва : Терра-спорт, 2000. – 55 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 5-93127-052-3. – Текст : непосредственный.