**Публичное представление собственного педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по лёгкой атлетике**

**МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района**

**Канаевой Натальи Юрьевны**

***Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.***

Актуальность опыта обусловлена тем, что перед спортивной педагогикой встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов.Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем расширения игрового метода обучения.Применение игровых методов на занятиях придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную игровую форму с введением в неё одного или нескольких игровых элементов. Ими являются: игровой сюжет, сюжет-имитация, ролевые ситуации, соревнования с соблюдением определённых правил игры для достижения постановки цели. Игра становится тем доступным средством, которое способствует более быстрому освоению знаниями.

Я стремлюсь всегда к тому, чтобы объяснение содержания игры было кратким и чётким, сопровождалось показом основных элементов, а иногда и пробным выполнением более сложных движений. Это позволяет сознательно подготовить ребят к преодолению возможных трудностей. Подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого — обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов. Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств для избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности.

Задача тренера-преподавателя - культивировать человеческую личность, дать ей опору, чтобы стала она физически развитой, воспитанной и уверенной в себе.

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

В течение 7 лет я работаю тренером преподавателем по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (ходьба, прыжки, бег,). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также её прикладному значению. В то же время лёгкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной, и, следовательно, имеет свои методы и приёмы обучения и обеспечивает профессиональную подготовку в спортивных школах. Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области лёгкой атлетики. Множество людей занимаются лёгкой атлетикой, которая проникла в самые отдалённые уголки земного шара, став одним из популярнейших видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из лёгкой атлетики для подготовки спортсменов.

***Наличие теоретической базы опыта.***

Свои учебно-тренировочные занятия я провожу согласно программы спортивной подготовки для ДЮСШ: «Лёгкая атлетика» авторы А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. и своей рабочей программы.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсме­на строится на основе следующих методических положений.

* Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональ­ную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах для данного вида спорта.
* Целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
* Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.
* Неуклонный рост объема средств общей и специальной под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается объем, средств специ­альной подготовки по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки.
* Поступательное увеличение объема и интенсивности трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очеред­ного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соот­ветствующими периодами предыдущего годичного цикла.
* Строгое соблюдение постепенности в процессе использова­ния тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в за­нятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготов­ленность неуклонно повышается лишь в том случае, если трени­ровочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому воз­расту и индивидуальным возможностям спортсмена.
* Одновременное воспитание физических качеств спортсме­нов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее бла­гоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно прин­ципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов

- проведение систематических медицинских осмотров

- анализ научно методической литературы

- педагогическое наблюдение

- педагогический эксперимент

- анализ протоколов соревнований

- применение возрастных объемов повторных, относительно непродолжительных нагрузок, повышающихся интенсивности

- комплексное, поэтапное развитие качеств, путем применения сначала скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а за тем упражнений повышающих общую, а позже специальную выносливость

- использование информации из интернета.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

На базовом этапе в группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям по лёгкой атлетике;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных ви­дов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники бега;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На углубленном этапе в учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

*Материально-техническое обеспечение*: в зимнее время мы занимаемся в спортивном зале, в летнее время обеспечиваю условия для занятий на стадионе.

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

В своей педагогической деятельности я эффективно использую современные образовательные технологии: развивающее обучение, наглядное обучение, разно уровневое обучение, использования игровых здоровьесберегающих технологий.

*Спортивная тренировка* как важнейшая составная часть системы подготовки спортсмена представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физиче­ских упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

*Подготовленность* включает кроме тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическую установку на показ максимального результата͵ мобилизационную готовность к спортивной борьбе и т.д.

В основу спортивной тренировки спортсмена положены *две груп­пы принципов.*

1. Первая группа охватывает общие принципы дидак­тики, характерные для любого процесса обучения и воспитания. К ним относятся научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, система­тичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы.
2. Вторая группа — специ­фические принципы спортивной тренировки, отражающие зако­номерные связи между тренировочными воздействиями и реак­цией на них организма спортсмена, а также между различными составляющими содержания тренировочного процесса.

Важно заметить, что для спортивной тренировки характерна направленность к дос­тижению максимально доступных спортсмену результатов в из­бранном виде спорта͵ этим предопределяются все отличительные черты тренировочного процесса: его целевая направленность, состав средств и методов, особенности планирования, величина и характер применяемых нагрузок, особенности соревнователь­ной деятельности и т.п.Устремленность к высшим достижениям требует использова­ния более эффективных приемов тренировок, вариантов дозиро­вания тренировочного процесса, применение очень высоких по объёму, особенностям и интенсивности тренировочных нагрузок, специальной системы отдыха, питания, восстановительных ме­роприятий. Опыт показывает, что лишь в данном случае возможно добиться результатов, отвечающих современному уровню, а они в настоящее время исключительно высоки.Необходимость гармонического физического развития личнос­ти обуславливает закономерную связь общей и специальной под­готовки, их единство. *Односторонняя специальная подготовка* мо­жет привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. *Общая подготовленность* долж­на быть направлена, с одной стороны, на развитие качеств и со­вершенствование навыков и умений, которые опосредованно вли­яют на спортивную специализацию, а с другой стороны, разно­сторонняя подготовленность требует такой организации специ­альной тренировки, которая позволила бы ʼʼувязатьʼʼ имеющийся функциональный потенциал со спецификой конкретного вида легкой атлетики.Соотношение общей и специальной подготовленности опре­деляется особенностями построения многолетних и круглогодич­ных тренировок, обуславливается также возрастом спортсмена, уров­нем его спортивного мастерства, спортивной специализацией, индивидуальными особенностями, степенью тренированности, и она прежде всего служит задачам укрепле­ния здоровья, повышения уровня физических качеств и функци­ональных возможностей применительно к разнообразным фор­мам мышечной деятельности. В дальнейшем, по мере роста мас­терства спортсмена это соотношение изменяется в сторону увеличе­ния средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер.   
Колебания в соотношении и направлении общей и специальной подготовки могут значительно варьировать, и от того, насколько правильно Я сумела спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

***Трудоемкость.***

При определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечивающих оптимальный эффект адаптации, возможно два пути. Первый -- *интенсивный путь,* заключающийся в дальнейшем возрастании суммарных объемов тренировочных нагрузок. На этом пути возможности дальнейшего спортивного роста для высококвалифицированных спортсменов к настоящему времени оказываются практически исчерпаны. Более перспективным с точки зрения дальнейшего прогресса в мировом спорте является второй вариант -- *путь интенсификации тренировочной деятельности.* На этом пути при сохранении уже достигнутых (почти предельных) объемов тренировочной нагрузки предлагается такое сочетание высокоинтенсивных, развивающих нагрузок с нагрузками поддерживающими, сохраняющими достигнутый уровень функционирования нужных систем, которое создает наилучшие условия для достижения спортивного успеха.

Имеющийся опыт подготовки сильнейших спортсменов показывает возможность ежегодного прироста общего объема тренировочной нагрузки на 20 %. У молодых спортсменов это увеличение возможно на 40 -- 50 *%* в зависимости от вида легкой атлетики и его индивидуальных особенностей адаптироваться к ней. Естественно, возрастает интенсивность упражнений, которая выражается в увеличении объема нагрузки, выполняемой с предельной и около предельной скоростью в беге; в увеличении длины и высоты прыжков; в более энергичном, повышенном темпе и ритме специальных упражнений. Одним из показателей интенсивности спортивных нагрузок является рост количества соревнований.

***Анализ результативности.***

За годы работы в ДЮСШ у меня ни разу не было сомнения в правильности выбора профессии. Я стремлюсь воплотить в жизнь намеченные мною планы. Работая по этой методике уже несколько лет, я добилась хороших результатов. Мои воспитанники стали неоднократными победителями и призерами всероссийских, городских и республиканских соревнований по лёгкой атлетике (бег, спортивная ходьба)

О результатах моей работы можно судить по результатам выступления моих учеников на соревнованиях. За 2017-2020 годы ребята показали следующие результаты:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соревнования** | **Дата и местопроведения** | **Победители** |
| 23-24.12.2017  г. Саранск | Чемпионат и Первенство РМ по л.а в помещение кубок И.А. Фатькина 2003-2004  Першина Анна 2 | 2 место |
| 30.12.2017  г. Саранск | Открытый Чемпионат и Первенство Мордовии по спортивной ходьбе 2005-2006  Першина Надежда | 3 место |
| 17.09.2017  г. Буй | Всероссийские соревнования по спортивной ходьбе 2004-2005  Першина Надежда | 2 место |
| 17-18.05.2017  г.о. Саранск | Открытый Чемпиона и Первенство РМ по л.а  2002 и ст (1500м)  Ефремова Алёна | 3 место |
| 22.04.2017  г. Саранск | Всероссийский турнир «Кубок школы№27 по спортивной ходьбе» 2004-2005  Першина Надежда | 3 место |
| 24.05.2017  с. Новотроицкое | Чемпионат и Первенство РМ по бегу 2004 и ст  Ефремова Алёна | 2 место |
| 2017г  г. Саранск | Республиканские соревнования по бегу «Кубок Мордовии»  2004-2005  Ефремова Алёна | 2 место |
| 17-18.05.2017  г.о. Саранск | Открытый Чемпиона и Первенство РМ по л.а  2002 и ст (3км)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 16.09.2019  г. Саранск | Всероссийский день бега «Кросс-Нации-2017»  2001 и ст (5км)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 5.11.2017  г. Саранск | Кубок Мордовии по бегу 2005-2006  Ефремова Алёна | 1 место |
| 23-24.12.2017  г.Саранск | Чемпионат и Первенство РМ по л.а 2003-2004 (800м)  Ефремова Алёна | 3 место |
| 19-20.05.2018  г.о. Саранск | Чемпионат и Первенство РМ по л.а 2003-2004 (1500м)  Ефремова Алёна | 3 место |
| 10.02.2018  г.Саранск | Республиканские соревнования по бегу «Кубок Мордовии»  2005-2006(800м)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 16.09.2018  г. Буй | Всероссийские соревнования по спортивной ходьбе 2005-2006  Слесарева Сабина | 1 место |
| 28.04.2018  г.Саранск | Всероссийский турнир «Кубок школы№27 по спортивной ходьбе» 2005-2006  Першина Анна | 3 место |
| 28.04.2018  с. Новотроицк | Чемпионат и Первенство РМ по бегу 2001-2002  Павкина Ирина | 2 место |
| 19.20.05.2018  Г. Саранск | Чемпионат и Первенство РМ по л.а 2003-2004  Першина Анна | 2 место |
| 22-23.12.2018  г. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. в помещение 2000-2001 (1500м)  Павкина Ирина | 1 место |
| 19-20.05.2018  г.о. Саранск | Чемпионат и Первенство РМ по л.а 2003-2004 (3000м)  Ефремова Алёна | 1 место |
| 3.11.2018  г. Саранск | Открытый Кубок Мордовии побегу 2000-2001  Павкина Ирина | 1 место |
| 15.09.2019  г. Саранск | Всероссийский день бега «Кросс-Нации-2018»  2002 и ст (5км)  Ефремова Алёна | 1 место |
| 3.11.2018  г. Саранск | Открытый Кубок Мордовии по бегу 2004-2005 (1500м)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 11.18.2018  г. Саранск | Матчевая встреча по лёгкой атлетике(бег) 2004-2005 (1500м)  Ефремова Алёна | 1 место |
| 22-23.12.2018  г. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. в помещение 2004-2005 (1500м)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 22-23.12.2018  г. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. в помещение 2000-2001 (3000м)  Павкина Ирина | 1 место |
| 22-23.12.2018  г. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. в помещение 2004-2005 (3000м)  Ефремова Алёна | 1 место |
| 9.09.2018  г. Саранск | Лёгкоатлетический пробег памяти П.Г. Болотникова 2003-2004  Ефремова Алёна | 1 место |
| 9.02.2019  г. Саранск | Республиканские соревнования по бегу 2004-2005 (1500м)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 17-18.05.2019  г. о. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. 2000-2001(1500м)  Павкина Ирина | 2 место |
| 17-18.05.2019  г. о. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. 2000-2001(3000м)  Павкина Ирина | 2 место |
| 28-29.2019  г.о. Саранск | Чемпионат и Первенство  РМ по л.а. в помещение 2001-2002 (3000м)  Павкина Ирина | 3 место |
| 21.09.2019  г. Саранск | Всероссийский день бега «Кросс-Нации-2019»  2000-2001 (15км)  Павкина Ирина | 1 место |
| 19.04.2019  г. Пенза | Матчевая встреча по л.а. между городами Поволжья спортивная ходьба 2004-2005  Першина Анна | 2 место |
| 21.09.2019  г. Саранск | Всероссийский день бега «Кросс-Нации-2019»  2002 и старше  Ефремова Алёна | 1 место |
| 2019г  г. Пенза | Матчевая встреча по лёгкой атлетике между городами Поволжья (бег) 2004-2005 (1500м)  Ефремова Алёна | 2 место |
| 19.04.2019  г. Пенза | Матчевая встреча по л.а. между городами Поволжья 2001 и ст  Павкина Ирина | 2 место |
| 20.04.2019  с. Новотроицкое | Чемпионат и Первенство РМ по бегу 2000-2001  Павкина Ирина | 1 место |
| 20.04.2019  с. Новотроицкое | Чемпионат и Первенство РМ по бегу 2004-2005  Першина Анна | 2 место |
| 11.05.2019  г. Саранск | Всероссийский турнир «Кубок школы№27 по спортивной ходьбе» 2008 г и мл  Амиржанова Аэлита | 3 место |
| 2019г  г. Пенза | Всероссийские соревнования по л.а. «Первый в России» 2004-2005  Першина Анна | 1 место |
| 11.05.2019  г. Саранск | Всероссийский турнир «Кубок школы№27 по спортивной ходьбе» 2004-2005  Першина Анна | 3 место |
| 27.04. 2019  г. Ижевск | Всероссийские соревнования по ходьбе памяти ЗМС Г.А. Скурыгина  Першина Анна | 1 место |
| 1-3 марта 2019  г. Пенза | Всероссийские соревнования по л.а. «Чемпионы для России» 2004-2005  Слесарева Сабина | 1 место |
| 15-16.06.2019  г. Чебоксары | Первенство России по ходьбе на дистанции 5 км (2002-2003)  Слесарева Сабина | 2 место |
| 17 февраля 2019  г. Сочи | Всероссийские соревнования среди девушек 18 лет по ходьбе  Слесарева Сабина | 3 место |
| 2019  г. Пенза | Всероссийские соревнования по л.а. «Первый в России» 2004-2005  Першина Надежда | 3 место |
| 17-18.2020  г. Сочи | Всероссийские соревнования по ходьбе среди девушек до 16 лет  Першина Анна | 2 место |
| 2020г  г. Пенза | Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике «Чемпионы для России» 2005-2006  Ефремова Алёна | 3 место |
| 19-20.09.2020  г. Челябинск | Межрегиональные соревнования по ходьбе среди девушек до 16 лет | 1 место |

**Наглядное приложение.**

Победители и призеры ВСЕРОССИЙСКИХ, РЕСПУБЛИКАНСКИХ соревнований по лёгкой атлетике

 

 

 



 