**Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта**

 **тренера-преподавателя по легкой атлетике**

**МБУ ДО «ДЮСШ»**

**Рузаевского муниципального района**

**Марковской Екатерины Николаевны**

**Актуальность и перспективность опыта**

 Актуальность проблемы, над  которой  я работаю, обусловлена тем, что сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.  Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психа -эмоциональные изменения.

 Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, закрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

 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/) 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/), 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/).

 **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/) 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.

-Прыжок в высоту с места по Абалакову.

**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.

**3 этап:** 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 2020-2021годы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Соревнования** | **Дата и место проведения** |  **Победители** |
| Новогодние соревнования среди отделения «Легкой атлетики» МБУ ДО «ДЮСШ» | 29.12.20г.г.Рузаевка | Макунин Тимур |
| Соревнования по легкой атлетике Физическая подготовка в упражнении – Подтягивание среди учащихся МБУ ДО «ДЮСШ» | 01.06.2021г.г.Рузаевка | Канаев Данила |
| Республиканские соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных» | 08-09 июня 2021г.г. Саранск | Юртаева Ксения |
| Чемпионат и первенство РМ в беге по шоссе | 17.04.2021г.с.Новотроицкое | Наумова Анна |
| Чемпионат и первенство РМ в беге по шоссе | 17.04.2021г.с.Новотроицкое | Матвеева Карина |
| Республиканские соревнования по ходьбе, посвященные ВОВ | 30.04.2021г.с. Дубенки | Амиржанова Аэлита |
| Республиканские соревнования по ходьбе, посвященные ВОВ | 30.04.2021г.с. Дубенки | Ключникова Олеся |
| Республиканские соревнования по ходьбе, посвященные ВОВ | 30.04.2021г.с.Дубенки | Малахова Людмила |
| Республиканские соревнования по легкой атлетике | 22.09.2021г.г.Краснослободск | Мальцева Эвелина |
| Республиканские соревнования по легкой атлетике | 22.09.2021г.г.Краснослободск | Кулина Анна |
| Республиканские соревнования по легкой атлетике | 22.09.2021г.г.Краснослободск | Вергаскина София |
| Республиканские соревнования по бегу на призы Кавалера Ордена солдатской Славы Шубникова К.С. | 24.09.2021г.г. Кочкурово | Мальцева Эвелина |



22.09.2021г. г.Краснослободск



30.04.2021г. с.Дубенки