Заседание педагогического совета

МБУ ДО «Инсарская районная спортивная школа»

Выступление на тему:

«ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Подготовила:

тренер-преподаватель

по легкой атлетике

М.А. Ягубкина

Инсар, 2018 г.

Содержание

Введение …….3

Особенности обучения в группах

начальной подготовки ……...4

Особенности обучения технике в лёгкой атлетике

в группах начальной подготовки……..7

Список использованной литературы……9

Введение

Актуальность - работа с группами начальной подготовки в корне отличается от тренировки взрослых спортсменов. Это основополагающий принцип, который необходимо всегда помнить и учитывать. На практике тренеры-преподаватели увлекаются погоней за высокими результатами, применяя быстродействующие средства и методы, используемые в тренировке спортсмена старшего разряда. Обучение технике проходит монотонно и неинтересно, подробно останавливаясь на мелких деталях.

Правильно построить тренировочный процесс можно только с учётом знания возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма. Так, у детей интенсивно растут скелет и мускулатура, но идёт отставание сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной систем (ДС). Кости и мышцы ещё хрупкие и слабые. Устойчивость внимания недостаточна, дети часто отвлекаются, им свойственна высокая эмоциональность.

Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения. Статические усилия сопровождаются быстрым утомлением. Большие по объёму нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать резких толчков во время выполнения прыжков, приземления, неравномерных нагрузок на правую и левую ноги, общих больших перегрузок. Эти упражнения могут вызывать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушению осанки. Ограничена у детей и способность работать «в долг». При мышечной нагрузке наблюдается большая напряжённость функций СС и ДС, высокая кислородная стоимость работы. Всё это необходимо учитывать в работе с детьми.

Особенности обучения в группах начальной подготовки

Дети зачисляются в спортивную школу на этап начальной подготовки в 7-9 лет. Задачами этапа являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными навыками, создание предпосылок для роста результатов в старшем возрасте.

Дети тренируются 3-4 раза в неделю по 2 академических часа. В этом возрасте почти всё время приходится на закладку фундамента разносторонней подготовки, развитие физических качеств, необходимых для узкой специализации в будущем. Можно развивать почти все качества и обучать всем движениям, необходимо освоить так называемую «школу движений», предлагая юному легкоатлету различные варианты выполнения упражнений. Всё это будет служить залогом его дальнейших успехов и позволит избежать спада или застоя результатов.

Основными средствами на этом этапе подготовки являются бег, прыжки, метания, а так же элементы гимнастики, плавание, катание на лыжах, коньках, 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 развитие одного качества положительно влияет на рост показателей других физических качеств (т.е. развивая быстроту и силу, мы повышаем скоростно-силовые качества). Необходимо исключить в этом возрасте «острые» специализированные упражнения (спрыгивания, штанга, бег на время в большом объёме), которые приводят к резкому повышению результатов, но в дальнейшем становятся малоэффективными и не дают необходимых сдвигов в организме. Надо устраивать небольшие соревнования, стимулировать детей, придумывая новые движения. 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.

В работе с детьми нельзя долго «засиживаться» на выполнении упражнения,

т.к. автоматизация сейчас отрицательно сказывается в дальнейшем. Лучше идти путём развития координации. Для этого выполняются 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 легкоатлетов применяют следующие методы: равномерный, повторный, круговой, игровой и соревновательный, метод контрольных упражнений.

Тренер-преподаватель должен знать, что в отличие от взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна лежать игра. Квалифицированный тренер-преподаватель умеет любую тренировку или большую её часть превратить в игру. Например, нудный длительный бег можно сделать интересным, разработав сценарий, по которому неожиданно 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 – для мышц спины. Для укрепления мышц ног можно выйти кататься на санках с горы – дети даже не заметят, как преодолеют большую работу, и на следующий день у них будут слегка болеть ноги. А укреплять стопу можно катанием на роликовых или обычных коньках. Тренировки не должны повторяться, иначе они наскучат. 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.

Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо учитывать сенситивные периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно. Специфически направленное воздействие

в этот период вызывает стойкий морфологический и функциональный сдвиг. Учитывать наивысшие показатели прироста отдельных физических качеств и является задачей тренера-преподавателя.

По данным различных авторов наиболее эффективно развивать быстроту движений в 8-11 лет; скоростно-силовые качества в 9-10 лет, 12-14 и 14-17 лет; абсолютная сила в 14-17 лет. Выносливость: общая -9-11 лет и 15-18 лет; скоростная (спринтерская) выносливость 15-17; быстрота реакции 9-11 лет и 13-14 лет; координация -8-11 лет; подвижность в суставах - 9-13 лет. Если упустить эти периоды в тренировке, то мы затрудним развитие этих качеств в дальнейшем.
Наиболее эффективными средствами развития быстроты являются подвижные и спортивные игры, эстафеты, быстрый бег (в небольших объёмах), прыжки и прыжковые упражнения, метание теннисных мячей 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 должны даваться 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, исключающими натуживание. У детей отстают в развитии мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног. Целенаправленно на эти группы мышц можно воздействовать с помощью круговой тренировки.

Особенности обучения техническим видам лёгкой атлетики

Важной задачей на этапе начальной подготовки является обучение основам рациональной техники, создание «школы движений». Главным является не отработка индивидуальных деталей техники, овладение основой движения. Внимание детей 7-12 лет развито ещё слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером-преподавателем. Дети быстро устают от монотонности, они предпочитают быструю смену упражнений. Поэтому безрезультатно долго «засиживаться» на одном упражнении или виде. Чтобы обучение проходило эмоционально используем игровую обстановку. Например, при обучении метанию, показать основной элемент и сказать: «Кто будет правильно выполнять упражнение – будет попадать в цель» (наметить круг). В этом возрасте нужно не оттачивать технику, а указывать только на общие ошибки.

Для того чтобы обучение проходило наиболее эффективно и в кратчайшие сроки, необходимо владеть техникой обучения. Кроме того, нужно знать, что есть дети, которые буквально на лету схватывают новые движения, а другие с большим трудом, при большом числе повторений. Чтобы ученик с первого занятия включился в работу, нужно давать задания по силам: от простого движения до разнообразных придуманных вариантов.

Чтобы обучение проходило интересно необходимо использовать в объяснениях и словесных заданиях яркие образные сравнения, броские, поражающие воображение примеры. Зачастую, ученику, которому в течение длительного времени не удавалось исправить ошибку в технике выполнения упражнения, после одного-двух пояснений удаётся выполнить разучиваемое движение совершенно правильно.

Дополнения образными выражениями помогают подойти к юным спортсменам индивидуально, быстрее и качественно освоить движение.

Например, отталкивание в беге должно быть таким быстрым, как будто вы отдёргиваете палец от раскалённой сковороды и т.д.

Наибольшего эффекта образное описание техники достигает тогда, когда новое движение сравнивается с движениями, знакомыми ученикам из жизни, с трудовыми, бытовыми действиями, с движениями из других видов спорта. Пользуясь имеющимся запасом двигательных навыков, необходимо опираться на эффект положительного переноса навыка, что способствует быстрому обучению новому движению или исправлению ошибок.
Для исправления одной ошибки тренеру-преподавателю необходимо иметь 3-4 выражения, если не помогает одно, он применяет другое, третье, чтобы смысл замечания всё же дошёл до ученика. Иногда желаемый вариант лучше выполняется после контрастно-противоположного. Чтобы в беге добиться свободы движений, необходимо предложить бежать напряжённо, включать в работу большее количество мышц.
Широко следует использовать образы-рисунки, черточки, человечки, символы и схемы. Давая словесные задания новичкам лучше всего не останавливаться на деталях, описать упражнение и чётко определить, что необходимо делать в нескольких главных звеньях.
Постукивание или вокальное сопровождение ритма заданного движения дают гораздо больше, чем два дня объяснений. Целесообразно для обучения использовать специально создаваемые ситуации, которые заставляют юных легкоатлетов выполнять упражнения правильно. Создавать такие ситуации можно целой системой средств: всевозможными ограничителями, указателями, запретами, ориентирами. Движения юного спортсмена предопределяются специально созданной ситуацией, и он вынужден выполнять его правильно.

Поэтому, если тренер-преподаватель будет подходить к своей работе творчески, с изюминкой, будут расти результаты, будет и взаимное

удовлетворение тренера-преподавателя и учеников от проделанной работы.

Список использованной литературы:

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - Москва: Физкультура и спорт, 1985.
2. Болотников П. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее «королевы спорта»). – Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 384 с.
Делавье Ф. Анатомия физических упражнений – Москва: Астель, 2000.- 310 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для ВУЗов. – Москва: Академия, 2008. – 464 с.
4. Зеличенок В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. «Терра. Спорт», Москва, 2000
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
6. Локтев С.А, Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» 2007.
7. Учебно-методическое пособие по легкой атлетике. Санкт-Петербургский Гос. университет физ. культуры им П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2008. – 28 с.
8. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987. «Физкультура и спорт» № 10, « Покрась забор», - 1985.