***ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА***

***тренера-преподавателя по легкой атлетике МУДО «СДЮСШ № 4»***

***Несмеяновой Марии Алексеевны***

**на тему: *«Методы подготовки юных легкоатлетов».***

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

За последние годы вопросы физического воспитания все больше и больше привлекают внимание педагогической, медицинской и родительской общественности. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития личности, повышение работоспособности организма и расширения функциональных возможностей. В настоящее время достаточно четко определены основные формы организации физического воспитания детей школьного возраста. Это уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня ребенка, внеклассные формы занятий, занятия в спортивных школах дополнительного образования. Установлены общие требования к содержанию и методике занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста.

Продолжаются исследования по выявлению возрастных особенностей формирования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания. Выявляются особенности содержания и методики занятий с детьми, нуждающимися в лечебном воздействии физических упражнений, ведутся поиски оптимального объема двигательной деятельности в условиях спортивной школы, семьи для детей низкого физического развития, для ребят, имеющих недостаточное развитие основных физических качеств. Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств: быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности и т.д.

Хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека, в зрелые годы и обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни.

***Теоретическая база опыта.***

Стаж моей педагогической деятельности в должности тренера-преподавателя составляет 5 лет. За время работы были и есть периоды подъема педагогического творчества, сменяющиеся анализом и осмыслением своей деятельности.

К основным направлениям своей педагогической деятельности я отношу:

- привлечение детей разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к различным формам физкультурно-спортивной деятельности, с целью оздоровления воспитанников;

- развитие массового детско-юношеского спорта (подготовка спортсменов массовых разрядов по легкой атлетике).

В процессе подготовки юного легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения – последовательность, объем, интенсивность применяется в зависимости от этапа обучения.

Подготовка спортсмена начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение сопровождается показом упражнения тренером или одним из наиболее подготовленных занимающихся, демонстрацией наглядных пособий – фотоснимков, рисунков.

Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на занятиях с детьми различного возраста, тренер должен исходить, прежде всего, из возрастных особенностей своих учащихся.

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

В последние годы мне приходится работать с детьми разных возрастов. Работа с воспитанниками групп начальной подготовки в корне отличается от тренировки 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. Наоборот, обучение технике проходит монотонно, подробно останавливаясь на мелких деталях. Но чем увлечь ребят? Даю игровые приемы, каждую тренировку заканчиваю спортивными играми, чаще всего применяю любимый детьми волейбол или игры с элементами волейбола и др.

Забота о сохранении здоровья – это правильно построенный тренировочный процесс с учётом возрастных особенностей и основных закономерностей развития детского организма. С этой группой я использую кратковременные скоростно-силовые упражнения, которые они хорошо переносят. Так как, у детей интенсивно растут скелет и мускулатура, но идёт отставание сердечно-сосудистой (СС) и дыхательной систем (ДС). Костно-мышечная система находится в активном росте, она ещё формируется, кости хрупкие, мышцы еще слабые. Дети часто отвлекаются, им свойственна высокая эмоциональность – это происходит в следствие формирования психических процессов организма, таких как устойчивость внимания, памяти, находящихся в стадии развития и недостаточно сформированных в этот период развития.

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 выполнении прыжковых упражнений, слежу, чтобы дети избегали резких толчков во время приземления, неравномерных нагрузок на правую и левую ноги, общих больших перегрузок. Ограничена у детей и способность работать «в долг». При мышечной нагрузке наблюдается большая напряжённость функций СС и ДС, высокая кислородная стоимость работы. Всё это надо обязательно помнить и необходимо учитывать в работе с детьми.

Дети 8-9 лет тренируются 3-4 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 так же элементы 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 развитие одного качества положительно влияет на рост показателей других физических качеств (т.е. развивая быстроту и силу, мы повышаем скоростно-силовые качества). Я исключаю 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, не дают необходимых сдвигов в организме. Устраиваю небольшие соревнования, мотивирую детей. 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 и метод контрольных упражнений.

В отличие от взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна лежать игра. Любую тренировку или большую её часть превратить в игру непросто, но возможно, и 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 или велосипеде – дети даже не заметят, как преодолеют большую работу, и на следующий день у них будут слегка болеть ноги. Укреплять стопу можно также катанием на роликах. С этой же целью использую ребристые доски и различные самодельные дорожки, наполненные галькой, песком, щепой и т.п. 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. Опыт

показывает, что тренировки с элементами соревнования – это самые эмоциональные занятия, очень любимы ребятами. Это помогает поддерживать интерес к занятиям легкой атлетикой, очень мотивирует.

Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо учитывать периоды, когда прирост физических качеств происходит особенно интенсивно. Специфически направленное воздействие в этот период вызывает стойкий функциональный сдвиг, влияет на морфологию организма юного легкоатлета. Здесь принцип «не навреди» особенно актуален. Тренеру необходимо тщательно продумывать педагогический инструментарий тренировочного процесса.

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, 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.

***Анализ результативности опыта.***

Анализ результатов при сравнении протоколов сдачи нормативов по СФП и ОФП в начале учебного года и в конце второго полугодия свидетельствует о том, что у детей, занимающихся легкой атлетикой, повысилась степень физической подготовленности.

При использовании разнообразных методов и средств развития физических качеств на тренировочном занятии, сформировался положительный эмоциональный фон. Обучающиеся с большим интересом и энтузиазмом включаются в тренировочный процесс и эффективно выполняют установки тренера-преподавателя, что хорошо влияет на развитие нравственно-волевых качеств, уважения, целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Обзор результатов выступления моих воспитанников в соревнованиях муниципального, республиканского и российского уровня, позволяет сделать выводы о том, что данный практический опыт тренировки оказывает большое влияние на становление мастерства моих воспитанников. Вот некоторые из них:

1.Первенство СДЮСШ №4 по легкоатлетическому кроссу

3 место – Дергунова Дарья

2. Республиканские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных»

3 место – Дергунова Дарья

1 место – Дергунова Дарья (в команде)

1 место – Салмова Елизавета (в команде)

3 место – Кондрова Екатерина (в команде)

3. Первенство СДЮСШ №4 по легкой атлетике

2 место – Дергунова Дарья

3 место – Любовикова Ксения

1 место – Салмова Елизавета

3 место – Салмова Елизавета

1 место – Дергунова Дарья

4. Всероссийская летняя Гимназиада

2 место – Кондрова Екатерина

2 место – Кондрова Екатерина (эстафета)

3 место – Русскина Кристина (эстафета)

5. Первенство ГАУ РМ «РСТЦ «Старт»

3 место – Дергунова Дарья

2 место – Салмова Елизавета

6. Городские соревнования по легкой атлетике

2 место – Дергунова Дарья

2 место – Дергунова Дарья

7. Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» по ПФО

1 место – Дергунова Дарья (в команде)

1 место – Кондрова Екатерина (в команде)

***Адресные рекомендации по использованию опыта.***

Предлагаемый опыт может быть использован как тренерами-преподавателями, так и учителями физической культуры на уроках.