***ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА***

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

Разовой Людмилы Ильиничны

***на тему: «Применение соревновательного метода на занятиях по легкой атлетике в системе дополнительного образования»***

***Содержание:***

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

2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.

3. Теоретическая база опыта.

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

5. Анализ результативности.

6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.

7. Адресные рекомендации по использованию опыта.

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

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

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 применения интересных, комбинированных методов обучения.

Применение соревновательного метода придаёт учебно-тренировочному процессу более емкую и привлекательную форму. Для того, чтобы этот метод органично встроился в учебно-тренировочный процесс и был интересен юным спортсменам, необходимо подойти комплексно к решению этой задачи. Не секрет, что в наше время высоких технологий, у юного поколения есть соблазн реализовать желание быть первым, в виртуальной реальности. Что это тупиковый путь, похоже ясно только нам, взрослым. Для того, чтобы сформировать у ребят тягу к физическому совершенству, повысить «интересность» тренировок, сознательно подготовить к преодолению возможных жизненных трудностей, и необходимо вводить соревновательный элемент на начальном этапе тренировок.

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

***2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта***

  Часто в ходе учебно-тренировочного занятия я встречаюсь с таким состоянием у своих воспитанников, как пониженная работоспособность, невнимательность, потеря интереса к занятию, апатия, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировки, большой учебной нагрузкой в школе и возрастными анатомо-физиологическими, психологическими особенностями детского организма. В таких ситуациях невозможно добиться положительных результатов традиционными методами спортивной тренировки, обучение двигательным действиям, специальной технике становится малоэффективным, а тренеру-преподавателю, в свою очередь, необходимо выполнить все поставленные цели и задачи отдельно взятого занятия и всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Введение в спортивную тренировку соревновательных элементов в игровой форме (игровые эстафеты), тестовые прикидки внутри группы, либо спаринг-тренировки на первенство внутри равнозначной пары прыгунов в высоту, в длину, спринтеров. Такие тренировки повышают интерес к материалу на данном этапе процесса, мотивируют на результат, на совершенствование техники. Использование такого метода позволяет улучшить эмоциональный, психологический фон тренировки, вместе с тем, не смотря на увеличенную нагрузку, быстрее восстановиться. С накоплением опыта, использования современных профессиональных знаний, опыта ведущих тренеров спортсменов высокого класса, убеждаюсь в целесообразности и ценности этого метода.

***3. Теоретическая база обоснования и выводы применения опыта.***

При применении соревновательного метода в достижении высоких результатов, был сделан вывод, что процесс освоения техникой бега, прыжков, воспитание физических качеств, выполнение разрядных нормативов, находятся в прямой зависимости от эмоционального состояния спортсмена, его увлеченности и мотивации. Исследования, проведенные по изучению воздействия соревновательного метода и обучения в комплексе с другими тренировочными методами существенно повышают качество усвоения техники бега, технически сложных видов, и стабильного роста результатов.

Соревновательный метод дает возможность полностью раскрывать функциональные и психические возможности спортсменов и выводить их на новый уровень подготовленности.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели.

Конечно, в моей деятельности множество различных методов, кроме соревновательного. Невозможно добиться высоких спортивных результатов, используя только один метод. Но в подготовительном периоде использование данного метода великолепно зарекомендовало себя.

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

В своей педагогической деятельности эффективно использую современные образовательные технологии: интернет-материалы, развивающее обучение, обучение с решением задач на пределе возможностей, разно-уровневое обучение, технологию использования игровых методов: ролевых, обучение в сотрудничестве, здоровье сберегающие технологии.

***5. Анализ результативности***

Анализ результатов с помощью наблюдения спортсменов в соревновательных условиях и сравнения протоколов сдачи нормативов по специальной физической подготовке в начале учебного года и в начале второго полугодия свидетельствует о том, что у юных бегунов эффективно повышается степень не только по общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности.

 Обзор результатов выступления моих воспитанников в официальных соревнованиях на муниципальном, республиканском и Российском уровне, также позволяет сделать вывод о том, что данный практический метод тренировки оказывает большое влияние на становление мастерства моих воспитанников и стоит на одной ступени по значимости с такими методами, как метод строго регламентированного упражнения, игровой метод (группа практических методов), словесный и наглядный метод (группа общепедагогических методов).

Достижением моего педагогического опыта по внедрению соревновательного метода в тренировку, является положительный эмоциональный фон занятий. Обучающиеся с большим интересом и энтузиазмом включаются в тренировочные «соревнования» и более эффективно выполняют установки тренера-преподавателя. Это хорошо влияет на развитие нравственно-волевых качеств, уважения, целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

***6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта***

При использовании данного опыта, я столкнулась со спецификой применения данного метода. В технически-сложных видах, таких как прыжки в высоту, в длину, да и в спринте данный метод неотделим от индивидуального подхода к каждому спортсмену, не всегда можно использовать спарринг-тренировки, когда ты это наметила, в силу разного самочувствия, физического состояния, пришлось систематизировать большой объемом информации в области психологии и физиологии спорта. Это и было единственной трудностью в моей работе.

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

Данный опыт рекомендовано использовать как начинающим тренерам-преподавателям, так и тренерам-преподавателям с большим стажем работы.

***Используемая литература:***

1. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М. Физкультура и спорт 2001г. Библиотека тренера.

2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана ; предисл. В. Кузина, Н. Никандрова. – М. : Физкультура и спорт, 2002г

3. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 236 с.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. // Озолин Н. Г. М.: АСТ :Астрель, 2011. – 864 с. – [Профессия – тренер](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1068127/)

6. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. М.: Человек, 2012. – 224 с. – Библиотека легкоатлета.

7. Семенов, В. В. Легкая атлетика в 6 классах. // Физическая культура в школе. 2005. – № 4 – С. 25 – 26.

8. Уманский, Л. И. Психология организаторской деятельности школьников : учеб.пособие для пед. ин-тов / Л. И. Уманский – М. : Просвещение, 1998.

9. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб.пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 127 с.

10. Стрижак А.П. Прыжок в высоту –М. ФиС. 2000г.

Соревновательный метод легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В тренировочном соперничестве формируется модель соревновательного поведения.

Спортсмен вовлечен в напряженный эмоционально-психологический момент с кратковременной мобилизацией физических возможностей. Но в то же время требует значительных волевых усилий и ответственности соревновательного момента, который над многими слабо-подготовленными психологически спортсменами играет злую шутку, сводя на нет, казалось бы великолепную физическую подготовку.