**Публичное представление**

**передового педагогического опыта тренера-преподавателя**

**по легкой атлетике МУДО «СДЮСШ № 4»**

**Алексеева Владимира Ивановича**

**Тема: «*Основы многолетней подготовки юных легкоатлетов»***

***1.Актуальность и перспективность опыта***

Актуальность опыта обусловлена тем, что подготовка легкоатлета  - это

многогранный процесс, в котором заключается физическая, техническая, тактическая, морально - волевая и теоретическая подготовка. 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.

**Цель работы** – исследовать опыт и разработать практические рекомендации по использованию нагрузок в тренировочном процессе легкоатлетов.

**Задачи работы:**

Проанализировать и обобщить опыт специалистов и ведущих спортсменов по использованию беговых нагрузок в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Выявить особенности использования физических нагрузок у бегунов на средние дистанции.

Разработать практические рекомендации по планированию и организации индивидуальных тренировочных занятий для бегунов на средние дистанции.

**Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения**

Проблема формирования, планирования, контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок является одной из центральных в системе подготовки юных легкоатлетов. Эффективность повышения спортивного мастерства детей и подростков во многом определяется степенью управления тренировочными нагрузками. На каждом из этапов развития того или иного вида спорта менялись представления о допустимых тренировочных и соревновательных нагрузках юных легкоатлетов.

Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания способствуют:

- укреплению здоровья детей и подростков;

- гармоничному физическому развитию;

- развитию физических, моральных и волевых качеств;

- воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков. Применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также формированию правильной осанки.

**Теоретическая база опыта**

В процессе обучения  спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку. На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором этапе большое место отводится занятиям, для развития физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

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.

Основное  средство обучения и  тренировки легкоатлета  выполнение различных физических упражнений. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения, которые подлежат изучению, или в которых специализируется юные легкоатлеты. Подводящие упражнения способствуют более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие упражнения, когда достигается гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена. Специальные упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для видов легкой атлетики. Вспомогательные упражнения способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

***3.Ведущая педагогическая идея***

Ведущей педагогической идей опыта является, использование на занятиях средств и методов для разностороннего физического развития учащихся. Эти методы применяются в различных  сочетаниях и разделены на две большие группы: общепедагогические и практические. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.    
      К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Словесные методы, тренер применяет в сочетании с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним относится правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который проводит тренер или используется показ выполнения упражнения квалифицированным спортсменом.

В процессе занятий необходимо применять вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеозаписи, электронные игры и т.п. Можно также использовать ориентиры, ограничивающие направление движений, световые и звуковые лидирующие устройства.

      Методы  спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.   
Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, и освоение спортивной техники осуществляется по частям. Затем ранее освоенные части упражнения интегрируются в целостном выполнении сложного двигательного действия. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Для занятий юных легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки.

***Анализ результативности***

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что применение различных средств и методов работы, способствующих, формированию физического развития юных легкоатлетов позволило:

 - повысить динамику роста технической подготовленности обучающихся;

 - повысить интерес к занятиям легкой атлетикой;

 - повысить мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

При выборе тренировочных упражнений я создаю положительный эмоциональный фон, который обеспечивает высокую работоспособность, и способствует более активному восстановлению спортсменов. Здесь очень важна общая физическая подготовка спортсмена, она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования.

О результатах моей работы можно судить выступление моих воспитанников на республиканских и региональных соревнованиях, где они являются победителями и призерами.

**Технология опыта. Содержание, методы, приемы**

Для эффективного управления подготовкой спортивных резервов необходимо, чтобы нормативные показатели тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемым на том или ином этапе многолетней тренировки. Например, основная задача этапа предварительной подготовки – содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, особенно ловкости, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости. Достигается это путем применения широкого арсенала самых разно­образных средств, как–то: подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, прыжков, продолжительных циклических упражнений, эстафет, доступных упражнений скоростного и скоростно-силового характера, упражнений в равновесии и на растяжение с постепенным увеличением амплитуды движений и т. д.

***Методы исследования:***

1. Теоретический анализ и обобщение данных методической и специальной литературы, документов планирования;

2. Обобщение данных педагогического опыта ученых, специалистов, тренеров по данной проблеме;

3. Педагогическое наблюдение;

4. Педагогический эксперимент;

5. Контрольные испытания

6. Математико-статистические методы обработки результатов работы.

***Теоретический анализ и обобщение данных методической и специальной литературы***

Разработка актуальных вопросов юношеского спорта прошла несколько этапов: от изучения частных разделов, характерных для работ Б. В. Валик, (2004); Р. Е. Мотылянская (2014), М. С. Бриль (2010) и др. Основное внимание специалистов сосредоточено прежде всего на вскрытии тех закономерностей, которые присущи подготовке детей и подростков в связи с их возрастными особенностями и этапами подготовки.

В этом направлении за последние годы достигнуты положительные результаты: установлены основные этапы многолетней тренировки и рациональная направленность тренировочного процесса на каждом из них; обоснованы эффективные средства и методы развития физических качеств; изучено влияние занятий спортом на организм юного спортсмена; разработаны вопросы отбора и спортивной пригодности; определены особенности методики занятий с юными легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации и др.

***Адресные рекомендации по использованию***

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Опыт моей работы предназначен для использования тренерами ДЮСШ в построении эффективного метода работы с юными спортсменами.

**Список использованных источников**

1. Абросимова, Л. И. Определение физической работоспособности подростков / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // Новые исследования по возрастной физиологии: сборник научных статей. – Москва : Педагогика, 2014. – С. 114–117. – Текст : непосредственный.
2. Алабин, В. Г. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета : учеб. пособие / В. Г. Алабин. – Минск : Народная асвета, 2012. – 79 с. . – Текст : непосредственный
3. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена : учебное пособие / И. В. Аулик. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 195 с. – Текст : непосредственный.
4. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте : учебное пособие / В. В. Белорусова. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 119 с. – Текст : непосредственный.
5. Бутенко, Б. И. Новое в понимании двигательного навыка / Б. И. Бутенко. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2011. – № 2. – С. 57–59.
6. Валик, Б. В. Тренерам юных легкоатлетов : учебное пособие / Б. В. Валик. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 168 с. – Текст : непосредственный.
7. Возраст и становление спортивного мастерства : учебное пособие / под ред. В. М. Волкова. – Смоленск: Владос, 2014. – 233 с. – Текст : непосредственный.
8. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте : учеб. пособие / В. М. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 144 с. – Текст : непосредственный.
9. Волков, В. М. Тренеру о подростке : учебное пособие / В. М. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 71 с. – Текст : непосредственный.
10. Гандельсман, А. В. Физиологические основы методики спортивной тренировки : учебное пособие / А. В. Гандельсман, К. М. Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 231 с. – Текст : непосредственный.
11. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и Спорт, 2009 – 274 с. – ISBN 978-5-278-00850-7. – Текст : непосредственный.
12. Жилкина, Л. Г. Методика оценки уровня развития специальной выносливости у юных легкоатлетов / Л. Г. Жилкина, П. И. Кабачкова, В. П. Филин. – Текст : непосредственный. // Теория и практика физической культуры, 2013. – № 4. – С. 41– 45.
13. Зациорский, В. М. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте : учеб. пособие / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 59–63.
14. Исхаков, М. Ф. Легкая атлетика. – Уфа : Издательствово БИРО, 2003. – 35 с. – (Физкультура и спорт. Основы знаний) – ISBN 5-7159-0611-3. – Текст : непосредственный.