**Публичное представление**

**передового педагогического опыта тренера-преподавателя**

**по легкой атлетике Щербаковой Екатерины Александровны**

**Тема: «*Методы подготовки юных легкоатлетов»***

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

Подготовка юного легкоатлета — многогранный и сложный педагоги­ческий процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания. Основная цель спортивной подготовки – заложить полноценный фундамент будущих достижений спортсменов: обеспечить всестороннее развитие организма, увеличить общий уровень его функциональных и адаптационных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Развитие двигательной функции ребенка предопределяется его двигательным режимом в семье и в детском саду. Чем больше место занимает двигательная деятельность в режиме дня детей, тем чаще им свойственно хорошее здоровье, гармоничное физическое развитие и высокий уровень двигательной подготовленности. Большое внимание уделяться воспитанию личности ребенка, формированию у него норм общественного поведения, осознанного отношения к физическим упражнениям, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. Применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также формированию правильной осанки.

 ***2.Теоретическая база опыта***

Теоретической базой опыта является единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. 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. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, повышается лишь в том случае, если они полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

 В легкой атлетике используются пять видов упражнений: подводящие, общеразвивающие, специальные, вспомогательные. 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. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

***3.Ведущая педагогическая идея***

Ведущей педагогической идеей опыта  является применение  средств и методов подготовки юных легкоатлетов. Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на занятиях с детьми различного возраста, тренер должен исходить прежде всего из возрастных осо­бенностей спортсменов. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа — наглядность. Вот почему от тренера требуется умение правильно демонстрировать технику тех или иных видов легкой атлетики, общеразвивающие и специальные упражнения. Для детей старшего возраста большое значение приобретает метод объяснения. Чем дети младше и технически менее подготовлены, тем проще должно быть объяс­нение и более частым и четким показ.

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и рас­члененный методы. Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчленен­ным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкива­ние снаряда с места.

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Обучение по частям широко применяется и в других видах лег­кой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный ме­тод, который характеризуется выполнением упражнений со сравни­тельно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в цикли­ческих видах легкой атлетики — ходьбе и беге. Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значи­тельных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с боль­шим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повтор­ным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановле­ние сил занимающихся до уровня, близкого к исходному.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максималь­но возможных достижений в условиях спортивной борьбы с сопер­никами.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы орга­низации работы учащихся. На занятиях тренер, пользуется преимуществен­но фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность занятия, а следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обуче­ния. В дальнейшем может применяться и индивидуальный метод, ко­торый приобретает особое значение на этапе спортивного совершен­ствования.

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания занятия. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном занятии главным методом будет фронтальный, на занятиях, по­священных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлети­ки, — групповой и индивидуальный, а на контрольном занятии— со­ревновательный метод.

***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 межрегиональных соревнованиях, где они являются победителями и призерами.

***Адресные рекомендации по использованию***

Средства и методы работы, способствующие физическому развитию юных легкоатлетов, предлагаю использовать тренерам-преподавателям по легкой атлетике ДЮСШ.