**Представление педагогического опыта**

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

**Трошиной Марины Ивановны**

**на тему: «Особенности планирования тренировочных**

**нагрузок юных легкоатлетов»**

**Актуальность и перспективность опыта**

Развитие юношеского спорта в стране – дело большой государственной важности. Забота о состоянии здоровья и физическом воспитании подрастающего поколения в нашей стране и республике является компонентом национального проекта. Большое внимание обращено на повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ и усиление их вклада в подготовку спортивных резервов. Хорошо известно, что в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому педагоги, тренеры, врачи, физиологи, психологи и другие специалисты постоянно продолжают поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными легкоатлетами различных возрастных групп.

В данном исследовании предпринята попытка обобщить и систематизировать современные данные науки и практики в области системы подготовкой юных легкоатлетов.

Роль юношеского спорта в нашей стране неуклонно возрастает, так как он является важнейшей базой подготовки спортивных резервов. Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых, действенных средств и методов работы с юными легкоатлетами.

Важным в тренировке юных легкоатлетов является раздел о допустимых нагрузках. Общепризнано, что эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной системы тренировочных и соревновательных нагрузок. Однако большая часть публикаций содержит рекомендации, относящиеся преимущественно к взрослым легкоатлетам. В меньшей мере освещены вопросы динамики тренировочных нагрузок у юных легкоатлетов. Наряду с обоснованием динамики общих объемов тренировочной нагрузки заметен все больший сдвиг в сторону изучения системы тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношения их парциальных объемов на отдельных этапах годичной и многолетней подготовки юных легкоатлетов.

В поле зрения специалистов постоянно находятся вопросы комплексного контроля за юными легкоатлетами. Именно поэтому большое внимание уделяется поискам информативных методов педагогического и врачебно-физиологического контроля, обоснованию тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности и т. п.

В меньшей мере разработаны разделы, связанные с оценкой результатов тестирования, определением должных норм для той или иной квалификации, унификацией методов комплексного контроля в конкретной группе видов легкой атлетике.

Таким образом, из анализа литературы и результатов исследований следует, что до настоящего времени не получили своего надлежащего освещения многие общие и частные вопросы системы управления подготовкой юных легкоатлетов.

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

**Задачи работы:**

1. Проанализировать и обобщить опыт специалистов и ведущих спортсменов по использованию беговых нагрузок в тренировочном процессе юных легкоатлетов.
2. Выявить особенности использования физических нагрузок у бегунов на средние дистанции.
3. Разработать практические рекомендации по планированию и организации индивидуальных тренировочных занятий для бегунов на средние дистанции.

**Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения**

Проблема нормирования, 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.

**Теоретическая база опыта**

В настоящее время продолжают активно проводиться исследования по обоснованию параметров тренировочных нагрузок для легкоатлетов различного возраста и уровня подготовленности с учетом индивидуального физического развития. При этом к наиболее сложным, по мнению специалистов, относятся вопросы обеспечения должной преемственности в дозировке тренировочных нагрузок, соотношении парциальных объемов в подготовке юных легкоатлетов.

Многолетний процесс подготовки юных легкоатлетов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Поэтому в нем находят свое отражение общие педагогические принципы, как собственно дидактические (воспитывающего обучения, сознательности, активности, наглядности и др.), так и принципы воспитания. На подготовку юных легкоатлетов распространяются общие принципы тренировки всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации. Тем самым общие отправные положения деятельности тренера по своей сути полностью соответствуют принципам деятельности любого педагога.

Вместе с тем спортивной тренировке, как одному из видов физического воспитания, присущи свои специфические закономерности. На их основе сформулированы специальные принципы спортивной тренировки: направленность к максимуму достижений; углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; взаимосвязь постепенности к предельным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки приобретают применительно к юным легкоатлетам свое характерное содержание, что обусловлено особенностями возрастного развития подростков.

В управлении подготовкой юных легкоатлетов следует руководствоваться следующими теоретико-методическими положениями:

1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных легкоатлетов;

3) соразмерность развития основных физических качеств юных легкоатлетов;

4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;

5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

Первая установка – целевая направленность системы управления подготовкой юных легкоатлетов по отношению к высшему спортивному мастерству – учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но, главное, требования, которым должна отвечать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки. Например, для создания прочного фундамента общей и специальной подготовки необходимо уже в юные годы приучать легкоатлетов к выполнению больших, но доступных тренировочных нагрузок. Поэтому при планировании надо учитывать не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но и запросы, которые будут предъявлены к нему в будущем, на этапе спортивного совершенствования.

Ориентация на установку целевой направленности позволит, во-первых, своевременно вносить необходимые коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса и программные требования, предъявляемые к юным легкоатлетам.

Во-вторых, благодаря этому станет возможным обеспечить более тесную преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, средств и методов тренировки при переходе из групп юниоров в категорию взрослых легкоатлетов. Особо следует подчеркнуть, что установка на целевую направленность к высшему спортивному мастерству помимо своей основной функции позволяет тренеру избрать показатели, характерные для этапа спортивного совершенствования, в качестве определенного эталона, по отношению к которому следует анализировать данные юных легкоатлетов. В частности, руководствуясь этим положением, в настоящее время унифицированы в различных видах спорта требования для одного и того же этапа подготовки.

Вторая установка – эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных легкоатлетов – непосредственно связана с индивидуализацией тренировочного процесса. Внимание тренера должно быть направлено на то, в какой мере реализует свои возможности юный спортсмен. В исследованиях многих специалистов повышение уровня развития физических качеств и их утилизация при выполнении основного упражнения рассматриваются как два взаимосвязанных методических направления. У юных легкоатлетов на одних возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, на других замедляется или приостанавливается. Однако в любом случае важное значение сохраняет задача наиболее полного использования индивидуальных возможностей спортсмена в диапазоне показателей, характерных для той или иной классификационной группы.

Выявленные расхождения в относительных величинах использования скоростных возможностей у юных легкоатлетов объясняются, по-видимому, не столько возрастными особенностями, сколько недостаточной продуктивностью тренировки. Нередко тренеры спортивных школ все свое внимание направляют на непрерывное повышение уровня развития основных качеств, пренебрегая другой важной стороной – эффективностью их реализации. Тренировочный процесс должен обеспечивать юным легкоатлетам выход на те рубежи относительных показателей использования своих индивидуальных возможностей, которые характерны для конкретного уровня мастерства.

**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.

**Описание функциональных проб**

В практике наиболее доступным показателем воздействия тренировочные нагрузок на организм спортсмена является ЧСС, как интегральный показатель функционального состояния целостного организма (таблица 2.1).

Таблица 2.1

**Классификация тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зоны интенсивности | Характеристика нагрузки | Показатели ЧСС (уд/мин) | |
| Юноши | Девушки |
| I | Нагрузка низкой интенсивности | до 130 | до 135 |
| II | Нагрузка средней интенсивности | 131–155 | 136–160 |
| III | Нагрузка большой интенсивности | 156–175 | 161–180 |
| IV | Нагрузка высокой интенсивности | 176 и выше | 181 и выше |
| V | Нагрузка максимальной интенсивности | Надкритическая мощность | |

В первую зону входят упражнения низкой интенсивности восстанавливающего характера. Данная работа не оказывает значительного тренировочного воздействия. Ко второй зоне относятся упражнения, интенсивность которых расположена до уровня «порога анаэробного обмена». Потребление кислорода составляет 50–70 % от максимального. Тренирующее воздействие достигается при длительной работе.

**Организация исследования**

По мере повышения мастерства юных легкоатлетов заметно меняется направленность общей физической подготовки, особенно существенно на этапе углубленной тренировки. По своему содержанию она нацелена на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных. Один из действенных путей достижения этого – широкое использование упражнений из других видов спорта, которые хотя по своей структуре и не соответствуют основному двигательному навыку, но являются более эффективными для развития отдельных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей юных легкоатлетов. Применение упражнений из других видов спорта, «с одной стороны, обогащает запас двигательных ассоциаций, а с другой – помогает лучше развивать ряд двигательных качеств, необходимых спортсмену».

Как известно, неспецифические средства подготовки помимо обеспечения разностороннего физического развития могут применяться для решения и других задач: 1) для восстановления, переключения, повышения эмоциональности занятий; 2) для поддержания достигнутого уровня развития отдельных качеств и функциональных показателей; 3) для повышения «базовых» качеств и общей работоспособности.

В проведенных экспериментальных исследованиях определялась эффективность применения неспецифических средств (плавания) для прогрессивного повышения общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции. Связано это было с тем, что рост общей выносливости во многом обусловлен величиной выполненной тренировочной нагрузки. Увеличение объема специальной работы влечет за собой и повышение нагрузки на опорно-двигательный аппарат юных легкоатлетов. При применении преимущественно беговых упражнений это нередко приводит к травмам. Вместе с тем можно было предполагать, что использование других циклических видов спорта, в частности плавания, оказывая заметное воздействие на уровень общей выносливости и функциональной подготовленности юных легкоатлетов, в то же время «щадит» их опорно-двигательный аппарат.

В процессе исследования в естественных условиях тренировочного процесса проводились педагогические наблюдения с целью сбора и обобщения практического материала по вопросам использования специально-подготовительных упражнений в процессе подготовки юных легкоатлетов, тренирующихся на начальных этапах углубленной спортивной специализации.

В ходе наблюдений фиксировались объемы тренировочной нагрузки. С помощью инструментальных методик и контрольно-педагогических тестов оценивался уровень специальной физической подготовленности юных легкоатлетов.

Кроме того, педагогические наблюдения позволили ответить на следующие вопросы: какие специально-подготовительные упражнения используются тренерами и спортсменами в их практической деятельности; какие сочетания тренировочных нагрузок являются наиболее эффективными в подготовке спортсменов; как влияют специально-подготовительные упражнения на рост результатов.

**На первом этапе** исследования проводилось изучение состояния проблемы, определялись цели, задачи, методы исследования. Анализировались аспекты тренировочной и соревновательной деятельности юных бегунов. Проводилось анкетирование специалистов, работающих с юными легкоатлетами. Проведен анализ динамических и кинематических характеристик. Изучены биодинамические характеристики специально-подготовительных упражнений беговой и скоростно-силовой направленности.

**На втором этапе**  изучались особенности функционального состояния организма юных легкоатлетов после выполнения беговых и специально-подготовительных упражнений. Определялись объемы нагрузок специально-подготовительных упражнений и изучались особенности построения тренировочного процесса в микро-, мезо-циклах круглогодичной тренировки юных бегунов.

**На третьем этапе** проведен основной педагогический эксперимент. Выявлялась надежность и эффективность разработанной технологии по применению комплексов специально-подготовительных упражнений беговой и скоростно-силовой направленности в годичном цикле подготовки юных бегунов, тренирующихся на этапах спортивной специализации.

**ВЫВОДЫ**

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки легкоатлетов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям одаренной молодежи для пополнения рядов легкоатлетов высокого класса.

За последние годы значительно усложнились требования к организации подготовки легкоатлетов. Это требует поиска новых, более эффективных форм работы.

1. На основе результатов исследований научно-исследовательских и учебных институтов физической культуры, педагогических и других вузов страны сформулирована и внедряется в практику научная концепция. Ее суть состоит в том, что многолетний процесс подготовки спортивных резервов, от новичка до мастера спорта международного класса, целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, имеющую собственные пути развития.

2. В юношеском спорте в качестве ведущей выступает концепция нормативных соотношений, предусматривающая установление количественных и качественных характеристик системы подготовки юных легкоатлетов и выявление ее особенностей на основе относительных величин.

Концепция нормативных соотношений позволяет осуществить единый методологический подход в определенных видах легкой атлетики, что дает возможность более эффективно решать многие важные задачи управления.

3. Система управления в процессе тренировки юных легкоатлетов предполагает наличие научно обоснованных рекомендаций по общим и частным ее разделам. К их числу, прежде всего, относятся такие, как: 1) информативная система определения спортивной пригодности юных легкоатлетов в соответствии с целями управления; 2) структура общей и специальной подготовленности юных легкоатлетов, обусловливающая достижение поставленных задач; 3) модельные характеристики основных сторон подготовленности и состояния систем организма юных легкоатлетов, обеспечивающих выполнение планируемых спортивных результатов; 4) нормативные показатели тренировочного процесса, определяющие достижение цели; 5) рациональное построение и программа тренировки юных легкоатлетов с учетом современных тенденций, в том числе использования нетрадиционных средств; 6) система комплексного контроля, предусматривающая оценку реализации принятых решений; 7) особенности воспитательной работы с юными легкоатлетами с учетом целевого задания.

4. На основе анализа литературных данных, накопленного экспериментального материала, обобщения опыта передовой спортивной практики сформулированы принципиальные установки, которыми следует руководствоваться в управлении подготовкой юных легкоатлетов. К их числу относятся: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных легкоатлетов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных легкоатлетов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

В юношеском спорте наряду с общими принципами спортивной тренировки следует руководствоваться и рядом других теоретико-методических положений. На их основе конкретизируется содержание тренировки юных легкоатлетов с преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки.

Последняя должна обеспечивать юным легкоатлетам надежную основу для дальнейшего их спортивного совершенствования и создавать благоприятные предпосылки для достижения результатов международного класса в возрасте, оптимальном для каждого конкретного вида спорта.

**Анализ результативности**

Об эффективности моей работы можно судить по результатам моих воспитанников на соревнованиях всероссийского и республиканского уровня за 2018-2021 гг.

Адресные рекомендации (тиражирование) по использованию опыта

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.
15. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у легкоатлетов : учебное пособие / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 96 с. – Текст : непосредственный.
16. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. – Москва : Советский спорт, 2007 – 402 с. – ISBN 978-5-9718-0236-5. – Текст : непосредственный.
17. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 203 с. – ISBN 978-5-9746-0130-9. – Текст : непосредственный.
18. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте : монография / В. А. Афанасьев [и др.] ; Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского". – Ярославль : государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, 2008 – 278 с. – ISBN 978-5-87555-398-8. – Текст : непосредственный.
19. Подготовка юных легкоатлетов. – Москва : Терра-спорт, 2000 – 55 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 5-93127-052-3. – Текст : непосредственный.