**Представление педагогического опыта**

**Еремкина Владимира Николаевича, тренера-преподавателя МБУДО «Дубенская ДЮСШ» Дубенского муниципального района Республики Мордовия**

**«Развитие выносливости у легкоатлета»**

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

Легкая атлетика (бег на средние и стайерский дистанции) относится к циклическим видам спорта, поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным качеством легкоатлета. Все остальные качества – быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основным. Большое число легкоатлетов тренируются, чтобы выступать на соревнованиях разного ранга.

Опыт многолетней подготовки сильнейших легкоатлетов мира, в том числе и российских, показал, что путь к вершинам спортивного мастерства делится на несколько этапов, отличающихся содержанием средств и методов тренировки, соотношением средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка (СФП) должна базироваться на хорошем фундаменте общей физической подготовки (ОФП), который закладывается в юношеском и юниорском возрасте.

Задачи ОФП легкоатлета - развитие физических (выносливости, силы, быстроты, ловкости) и волевых качеств.

Наиболее эффективные средства ОФП легкоатлета - это бег, ходьба, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде, прыжки, метания, гимнастические и общеразвивающие упражнения, физический труд и др.

Спортивные игры развивают ловкость, координацию движений, быстроту переключения внимания и ответной реакции при внезапном изменении обстановки. После бега на пересеченной местности, игры в течение 15-20 мин улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

**Формирование идеи опыта, условия возникновения,**

**становления опыта**

В течение 21 года я работаю тренером-преподавателем. Дети в большей мере, чем взрослые, зависят от двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма, которая обеспечивает ребенку физиологически полноценное развитие.

Формирование навыков здорового образа жизни - это решение проблемы отвлечения молодежи от влияния алкоголя и наркотиков и, как следствие, снижение подростковой преступности.

Легкая атлетика относятся к видам спорта, где результат обусловлен в большей степени уровнем развития выносливости, поэтому развитие и совершенствование данного физического качества является одной из главных задач в общей системе подготовки легкоатлета.

**«Развитие выносливости у легкоатлета» - так звучит моя педагогическая проблема.**

**Наличие теоретической базы опыта**

Свои учебно-тренировочные занятия я провожу согласно своей рабочей программе.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следую­щих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемствен­ность задач, средств, методов, организационных форм подготовки.

2. Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подго­товки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств об­щей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности трениро­вочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протя­жении многолетней подготовки.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя под­готовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тре­нировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особен­ностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенси­тивных (чувствительных) периодов развития физических ка­честв. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в разви­тии общей выносливости, скоростных способностей и силы, то есть тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические ме­ханизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения го­дичного тренировочного цикла с учетом возрастных особеннос­тей и должного уровня физической, функциональной подготов­ленности.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы со своими воспитанниками в своей практике я считаю:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- проведение систематических медицинских осмотров;

- анализ научно методической литературы;

- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;

- анализ протоколов соревнований;

- раннее использование средств и методов преимущественного развития общей выносливости, с последующим переходом на средства развития специальной выносливости;

-применение возрастных объемов повторных, относительно непродолжительных нагрузок, повышающихся интенсивности;

-комплексное, поэтапное развитие качеств, путем применения сначала скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а затем упражнений повышающих общую, а позже специальную выносливость;

- использование информации из Интернета.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

1. на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных ви­дов спорта, подвижных и спортивных игр;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

2. на учебно-тренировочном этапе:

- укрепление здоровья;

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- приобретение соревновательного опыта;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;

3. на этапе спортивного совершенствования:

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Для проведения тренировок я использую:

- информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы;

-материально-техническое обеспечение: подготовленная кроссовая беговая дорожка, стадион, спортивный зал.

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

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Различают общую и специальную выносливость.

Общая и (неспецифическая) выносливость – это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.

Специальная (специфическая) выносливость – это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, в определённом виде спорта.

Совершенствование специальной выносливости - сложный и продолжительный педагогический процесс, который осуществляется с учетом основных закономерностей построения спортивной тренировки.

Спортивная тренировка - это единый процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима. Спортивная тренировка включает в себя ряд органически связанных между собой разделов:

- физическую подготовку (общую и специальную);

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку;

- теоретическую подготовку;

- приобретение навыков самоконтроля;

- воспитательную работу.

Практика показала, что воспитывать общую выносливость в циклических видах спорта можно начинать с 6 – 8 лет.

Конечно, в это время еще и нет тренировки в обычном понимании. Поэтому в своей работе с детьми в основном я использую игровой метод обучения, состоящий из естественных видов двигательных действий: бега, прыжков, бросков, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией. При помощи игр и эстафет воспитываются морально-волевые качества, развиваются скоростно-силовые качества и выносливость.

Задача тренера заключается в умелом направлении и регулировании физических напряжений.

Отбор в подготовительную группу ДЮСШ должны основываться на специальных требованиях к желающим заниматься легкой атлетикой.

Знакомясь с автобиографическими данными, тренер должен учитывать предшествующий объем физической нагрузки учеников, антропометрические показатели. Для выявления функциональной подготовленности учеников можно рекомендовать провести испытания в кроссовом беге от 500 м до 1 км. Десять прыжков на одной и другой ноге создаст представление о силовой выносливости мышц ног.

Естественно, наряду с преимущественным воспитанием выносливости, определенное место в подготовке спортсменов отводится и другим качествам. Воспитание быстроты и специфической силовой выносливости также важно для легкоатлета. Но, работая над быстротой, необходимо понять, что не нужно затрачивать слишком много времени на достижение абсолютной быстроты движений, главное внимание нужно обратить на овладение основными техническими движениями при беге, ходьбе, во время всевозможных игр.

Для воспитания качества выносливости в младших группах применяется равномерный метод тренировки, для воспитания быстроты и скорости – игровой метод. Развитие специальных физических качеств у легкоатлетов достигается путём применения определённых методов тренировки: равномерного, переменного, повторного, интервального участия в контрольных и официальных соревнованиях.

Равномерный (или дистанционный) метод. Повышение частоты пульса до 160 уд/мин допускается только на выходах из подъёмов. На спусках сердцебиение уменьшается до 120-130 уд/мин. Этот метод тренировки заключается в том, что выполняются передвижения без изменения интенсивности.

Переменный метод. Так, например, после 12-15 – минутного бега на 2-3 мин понизить скорость и выполнить работу в режиме равномерного метода – 150 уд/мин. При переменном методе количество работы с предельно допустимой сердечных сокращений (170 уд/мин) не должно быть больше 15% и с минимальным пульсом (150 уд/мин) – не больше 20% общего объема нагрузки .

Этот метод тренировки заключается в изменении интенсивности на отдельных отрезках дистанции в пределах от 50 до 100% от соревновательной скорости. Снижение и повышение интенсивности на дистанции происходит постепенно и не имеет строгого регламента. Цель этого метода – научить спортсмена проходить всю дистанцию на соревновательной скорости.

Повторный метод тренировки заключается в многократном прохождении отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательной скоростью, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления.

**Трудоемкость**

По мнению многих специалистов, к числу основных педагогических факторов, от которых зависит уровень развития специальной выносливости у легкоатлета, относят объем нагрузки, ее интенсивность, величина используемых в занятиях отрезков, дистанций, а также методы тренировки.

Обобщение многолетних данных по тренировке лучших легкоатлетов показывает, что одним из наиболее характерных признаков их подготовки является тенденция к постоянному повышению величины нагрузок и объема скоростных упражнений. Такой подход обеспечивает, более эффективную адаптацию организма спортсмена к разной по характеру спортивной деятельности, а также способствует выработке умения варьировать скорость в условиях соревнований.

Поиски наиболее оптимальных временных уровней выполнения различных упражнений и определения соотношений различных скоростных нагрузок на отдельных этапах круглогодичной тренировки легкоатлета представляются весьма актуальными для совершенствования методики воспитания специальной выносливости спортсмена.

Тренировочный процесс характеризуется значительным числом различных показателей, которые в общей своей совокупности определяют эффективность используемой системы, в частности в повышении уровня развития специальной выносливости. К числу основных показателей могут быть отнесены следующие:

- количество тренировочных занятий;

- общий объем тренировочной нагрузки по специальной подготовке и соотношение ее составляющих;

- сочетание методов тренировки;

- количество соревнований, число стартов на основной и смежной дистанциях;

- продолжительность этапов работы;

- соотношение объемов нагрузки на дистанциях различной длины;

- преимущественная направленность тренировочной работы и др.

Каждый из общих и частных факторов, а также их различные комбинации характеризуются различной степенью влияния на совершенствование специальной выносливости спортсмена.

Система скоростных упражнений, предусматривающая на специальном этапе подготовительного периода использование средних и длинных отрезков, является профильным фактором педагогических воздействий на развитие специальной выносливости в зоне работ субмаксимальной мощности. Большинство специалистов в своих рекомендациях относительно скорости выполнения тренировочных упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости, исходят из определения соответствующего процента:

- от максимальной скорости спортсмена;

- от лучшего результата на различных дистанциях (личный рекорд):

- от планируемой среднесоревновательной скорости;

- от эмоционального уровня.

Проявление специальной выносливости тесно связано с техническим мастерством, тактической подготовленностью, степенью развития волевых качеств спортсмена. Не владея совершенной техникой в избранном виде спорта, трудно показать хорошие результаты, несмотря на высокие функциональные возможности.

Таким образом, тренировка легкоатлета должна ставить задачу всестороннего физического развития занимающихся, но уже в раннем возрасте предусматривать развитие определенных качеств выносливости и силы.