**Представление педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по**[**легкой атлетике**](https://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/)**МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района**

**Бычкова Ивана Михайдловича**

**на тему: «Критерии отбора спортсменов в легкой**[**атлетике**](https://pandia.ru/text/category/atletika/)**».**

.

***Актуальность и перспективность опыта***

 Важнейшей задачей на этапе начальной подготовки является выявление врожденных способностей юных спортсменов. Уровень развития физических качеств определяет успешность двигательной деятельности обучающихся и способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно использовать их в различных жизненных ситуациях.

Легкая атлетика самая эффективная область деятельности, где с максимальной точностью могут проявиться физические способности ребенка. На базе общефизического развития, полученного в группах начальной подготовки, тренер определяет будущую спортивную специализацию обучающегося.

 Исходя из анализа результатов полученных на соревнованиях среди групп начальной подготовки, строится план дальнейшей специализации.

Очень ценный опыт юный спортсмен и тренер получают на соревнованиях по легкой атлетике и спортивной ходьбе. Задача тренера состоит не только в том, чтобы получить максимальный результат от спортсмена, но и важно воспитать личность с высокими моральными и психическими качествами.

 Командные соревнования развивают такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, взаимовыручка, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. В процессе деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, устойчивость, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

 В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и физическим способностям спортсмена. И на этой основе достижению высокого уровня спортивных показателей. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня в спорте.

 ***Цель работы*** – обоснование специализации [учебно-тренировочных программ](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/) подготовки юных легкоатлетов, направленных на развитие скоростных качеств, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств, при их комплексном развитии.

 ***Задачи исследования:***

1. На основании данных [научно-методической литературы](https://pandia.ru/text/category/nauchnaya_i_nauchno_populyarnaya_literatura/), накопленного личного опыта работы, данных интернет источников, определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных легкоатлетов. 2. Обосновать целесообразность совмещения комплексной подготовки и узко-специальной в микроцикле тренировки. 3. В ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой нами методики и разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение физических показателей.

 ***Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.***

Необходимость воспитания здорового поколения, в условиях развития IT-технологий, малоподвижного образа жизни с юных лет, формирования стимула к физическому совершенству, познания возможностей собственного организма, воспитания патриотизма, умения защитить честь Родины на [международных соревнованиях](https://pandia.ru/text/category/mezhdunarodnie_sorevnovaniya/).

 ***Теоретическая база опыта*** В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Продолжительность этих этапов обусловливается специфическими особенностями легкой атлетики, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. 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. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, и должен быть направлен на решение следующих основных задач: -на этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее фи­зическое развитие, прививать интерес к систематическим занятиям по легкой атлетике, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап и 1-го юношеского разряда.

-на учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, развитие двигатель­ных и воспитание моральных и волевых качеств, совершенствовать индивидуальную тренировку, овладеть основами необходимыми для участия в соревнованиях. -на учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

 ***Технология опыта. Содержание, методы, приемы.*** Основными критериями на этапе спортивной подготовки являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания. В группу скоростно-силовых видов отбираются дети с высокими скоростными показателями, обладающими высоким уровнем развития быстроты, силы.

 ***Методы исследования****.* Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской работы. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Педагогический эксперимент. 4. Контрольные испытания. 5. Функциональные пробы. 6. Математико-статистические методы обработки результатов исследования.

 ***Анализ научно-методической литературы*** Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме определения дальнейшей спортивной специализации.

 ***Описание функциональных проб***

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует деятельность сердечной мышцы. Измеряется на крупных артериях (в нашем случае на лучезапястной), [единицей измерения](https://pandia.ru/text/category/edinitca_izmereniya/) является количество сокращении миокарда за одну минуту. При пальпации считают количество пульсовых ударов. Проба ЧСС может быть как самостоятельной, так и входящей во многие расчетные пробы.

 ***Контрольные испытания*** Нами исследовалась динамика развития общих и специальных компонентов выносливости: - в тесте Купера, отражающем общую (аэробную) выносливость; - скоростные качества легкоатлетов 12-13 лет, измерялись с помощью бега на 30м, и 60м с высокого старта. - координационные способности у легкоатлетов 12-13лет определялись с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий ).

 ***2. Организация исследования*** Исследования осуществлялись в три этапа:

**1 этап:** цель - создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать модели эффективного отбора в группы дальнейшей спортивной специализации. Проверка эффективности предлагаемой методики отбора легкоатлетов 12 - 13 лет проводилась с помощью педагогического эксперимента. При этом особенности учебно-тренировочного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно - направленных на выявление физических качеств.

**2 этап:** цель - апробировать и доказать эффективность методики построения тренировочных занятий на основе разработанных нами экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ.

**На третьем этапе**– подтверждение эффективности отбора по вышеприведенным критериям и повышения спортивных результатов. Специализация по антропометрическому отбору и врожденным физическим качествам, играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности, технико-тактических действий. Применение современных способов планирования учебно-тренировочного процесса. Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей отбора и формирования учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

**ВЫВОДЫ** 1. Результаты исследования современного состояния проблемы, отбора показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностях развития юных спортсменов. Однако, для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов в развитии физических качеств в обеспечение качества спортивной деятельности. 2. Нами обоснованы режимы занятий с комплексным развитием основных физических качеств в микроцикле тренировки. На этапе начальной подготовки рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей, скоростной и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

3. По результатам эксперимента нами разработаны практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на улучшение развития скоростных, скоростно-силовых и прыжковых качеств на этапе начальной подготовки.

***Анализ результативности*** . О результатах моей работы можно судить о результатах выступления моих воспитанников на соревнованиях различного уровня за 2016год.

***Адресные рекомендации (тиражирование) по использованию опыта.*** Опыт моей работы предназначен для использования тренерами ДЮСШ в построении эффективного метода работы с юными спортсменами.

***Литературные источники:***

1.  /Теория и практика физической культуры/ 2005г. 2.  Волков и критерии оценки выносливости спортсменов: Учеб. пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2000г. 3.  /Теория и методика детского и юношеского спорта /2002г. 4.  /Легкая атлетика: критерии отбора/ М.., 2000г 5.  , Булгакова и [метрологические](https://pandia.ru/text/category/metrologiya/) основы отбора в спорте: Учеб. пособие для слушателей УСО. – М.: ГЦОЛИФК, 2001г. 6.  /Легкая атлетика в детском и подростковым возрасте /2007г. 7.  Легкая атлетика / Под ред. , . – М., 2003. 8. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Тера. Спорт, 2000.