**Публичное представление**

**передового педагогического опыта тренера-преподавателя**

**по легкой атлетике**

**Ивениной Надежды Александровны**

**Тема: «*Средства и методы подготовки юных легкоатлетов»***

   Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического многоборья –  десятиборье, пятиборье и др. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняется общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года.

***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. Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической и специальной физической подготовки.

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.

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.

***2.Теоретическая база опыта***

Теоретической базой опыта является применение  средств и методов подготовки юных легкоатлетов. 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.

***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.

***Адресные рекомендации по использованию***

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