Описание педагогического опыта
тренера-преподавателя по легкой атлетике
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Инсарская районная спортивная школа»
Инсарского муниципального района
Ягубкиной Марии Александровны

Проблема отбора юных спортсменов

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Таким образом, физическая активность в наше время является важнейшим ресурсом жизнедеятельности каждого человека, и преуменьшать значение физической активности не следует.

Сейчас трудно встретить абсолютно здорового ребенка. Высокие учебные нагрузки, появление современных гаджетов, малоподвижный образ жизни –

причины ослабления здоровья и различных отклонений в состоянии организма ребенка.

Актуальность проблемы, над которой я работаю, заключается в тенденции уменьшения числа желающих заниматься легкой атлетикой. Наблюдается сокращение талантливых и способных к бегу детей и подростков. Что отражается в резком падении двигательной способности занимающихся. В основном это происходит из-за снижения престижности легкой атлетики в нашей стране. Массовая дисквалификация российских легкоатлетов повлекла за собой исчезновение интереса к спортивно-массовым мероприятиям этого вида спорта, падение мотивации к занятиям легкой атлетикой.

Низкая физическая активность не способствует готовности обучающихся участвовать в соревновательной деятельности. Более того, активизирует проблему простого набора в учебно-тренировочные группы. Тем не менее, подготовка юных легкоатлетов ставит передо мной, как педагогом, сложные задачи.

Из личной практики с каждым годом становится всё сложнее на ранних этапах выявить анатомические особенности и способности у ребёнка к занятиям легкой атлетикой. Однако существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. В виду сложившегося положения, данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных учебно-тренировочных группах.

Спортивно-оздоровительные группы помогают мне, как тренеру-преподавателю, решить эту задачу и привлечь таких детей к активным занятиям физической культурой и спортом. Так как формируются на внеконкурсной основе из всех желающих. На этом этапе я руководствуюсь следующими принципами:

- целевой направленностью по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерностью в развитии основных физических качеств;

-ведущими факторами, определяющими уровень мастерства и возрастную динамику развития спортсмена.
Реализация указанных принципов позволяет мне учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.
На этапе начальной подготовки мной осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.
В своей работе с группами начальной подготовки руководствуюсь следующими принципами:
- принципом повторности, при соблюдении которого состояние тренированности возникает в результате многократного повторения физических упражнений общего и специального характера;
- принципом постепенности - реализуется путем соблюдения дидактического правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от неизвестного к известному;
- принципом индивидуальности, определяющим необходимость учета индивидуальных особенностей юного спортсмена, исключает шаблон построения занятий.

Также на своих занятиях использую подвижные игры и эстафеты с направленностью на развитие физических качеств, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Огромную роль по привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом играет современный комплекс ВФСК «ГТО». Являясь руководителем муниципального центра тестирования, я веду активную пропаганду комплекса среди своих воспитанников. Всячески мотивирую и поддерживаю их стремление получить знак отличия ГТО. Дети,

заинтересованные в этом, знают свои нормативы, стараются улучшить результат. Тем более что в комплексе представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, метание спортивных снарядов и т.д.). Успешность выполнения каждым моим воспитанником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильного набора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.
Мои занятия интересны и методически грамотны по содержанию. Их отличает эмоциональность проведения, использование активных форм обучения и воспитания. Мои воспитанники принимают участие в соревнованиях различного уровня, где неоднократно становились победителями и призёрами, выполняют нормативы ВФСК «ГТО» на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

Таким образом, все вышеизложенное способствует формированию у детей:
-умений максимально проявлять физические способности на различных соревнованиях и при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
-осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Список литературы:

1. /Теория и методика детского и юношеского спорта /2002г.
2. /Легкая атлетика: критерии отбора/ М.., 2000г 5., Булгакова и метрологические основы отбора в спорте: Учеб. пособие для слушателей УСО. – М.: ГЦОЛИФК, 2001г.
3. /Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте /2007г.
4. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Тера. Спорт, 2000.