

Опыт работы
тренера-преподавателя Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Центр спортивной школы и детского
творчества» Кочкуровского муниципального района
КАНАЙКИНА ВЛАДИМИРА АЛЕКСЕЕВИЧА

Актуальность и перспективность опыта

Важнейшим вопросом в момент начальной подготовки будет выявление природных данных юных атлетов. Уровень развития физической формы определяет успешность двигательной деятельности обучающихся, способность к овладению новыми формами движений, умение грамотно использовать их в любых жизненных ситуациях.

Легкая атлетика исключительно действенная область работы, где с наибольшей точностью имеют все шансы проявиться физиологические возможности юного спортсмена. На основе общефизического становления, приобретенного в группах исходной подготовки, тренер определяет грядущую спортивную специализацию обучающегося.

Очень дорогой навык молодой спортсмен и тренер получают на состязаниях. Обязанность тренера не только получить наибольший итог от спортсмена, но и принципиально воспитать лицо с высочайшими моральными и психологическими свойствами.

Командные состязания развивают следующие ценные моральные свойства: ощущение ответственности, взаимовыручка, почтение к партнерам и конкурентам, дисциплинированность и энергичность. В процессе работы нужно завладеть трудной техникой и стратегией, развивать физиологические свойства, стабильность, строго блюсти спортивный режим. Все это содействует воспитанию волевых качеств нрава, дерзости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

В реальное время знатоки в области спорта огромное внимание уделяют развитию двигательных ресурсов спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями спортсмена. И уже на данной базе - достижению высочайших показателей спортивных характеристик. Последнее должно гарантировать молодым спортсменам базу для последующего улучшения их активной и технической подготовленности, формируя подходящий посыл к достижению высочайшего результата в спорте. Система учебно-тренировочного процесса находится в зависимости от формирования групп спринтеров, прыгунов в длину, прыгунов в высоту.

Цель работы – обоснование специализации учебно - тренировочных программ подготовки молодых легкоатлетов, нацеленных на становление

высокоскоростных свойств у спринтеров, на базе исследования возрастных индивидуальностей взаимосвязи физических свойств, при их общем развитии.

Задачи исследования:

1. На основании данных научно-методической литературы, скопленного собственного навыка работы, данных онлайн источников, квалифицировать эффективность применения средств и способов всеохватывающей направленности в учебно-тренировочных упражнениях молодых легкоатлетов.
2. Доказать необходимость совмещения всеохватывающей подготовки и узко-специальной в микроцикле тренировки.
3. В ходе опыта обосновать эффективность предлагаемого нами способа и создать практические советы по построению учебно-тренировочных программ, нацеленных на увеличение физических характеристик.

Формирование ведущей идеи опыта, условия возникновения.

Важность воспитания здорового поколения, в критериях становления IT-технологий, неподвижного образа жизни с молодых лет, формирования катализатора к физиологическому совершенству, знания возможностей своего организма со всех сторон, воспитания патриотизма, умения отстаивать честь Отчизны на интернациональных состязаниях.

Теоретическая база опыта

В зависимости от преимущественной направленности процесс долголетней тренировки спортсменов символически распределяется на 4 шага: подготовительный, исходной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного улучшения.

Длительность данных рубежей обуславливается специфическими особенностями атлетики, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

Спортивные занятия с молодыми спортсменами возводятся в соответствии с совместными закономерностями возведения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значимой степени находится в зависимости от здоровой организации, обеспечивающей должную нагрузку занятий, выбора уместной дозировки нагрузки, кропотливого учета персональных индивидуальностей занимающихся.

Учебно-тренировочный процесс выполняется на базе прогрессивного способа изучения и тренировки, и обязан быть ориентирован на заключение надлежащих ведущих задач:

На рубеже исходной подготовки: закрепление самочувствия и закаливание организма, всестороннее физическое становление, привитие внимания к периодическим занятиям по нетяжелой атлетике, образование нравственных и волевых свойств, приобретение первого навыка роли в состязаниях, исполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный период и 1-го юношеского разряда.

На учебно-тренировочном рубеже: последующее закрепление самочувствия, увеличение значения совместной и особой физиологической подготовленности, с преимущественным развитием силы, быстроты, становление двигательных и образование нравственных и волевых свойств, улучшать персональную тренировку, завладеть почвами важными для роли в состязаниях.

На учебно-тренировочный период зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на рубеже исходной подготовки не менее 2-ух лет и выполнившие поставленные программой контрольно-переводные нормативы.

Технология опыта. Содержание, методы, приемы.

Ведущими аспектами на рубеже спортивной подготовки считаются антропометрические обследования, медико-биологические изучения, педагогические исследования, контрольные проверки. В группу скоростно-силовых обликов отбираются малыши с высочайшими высокоскоростными показателями, владеющими высочайшим уровнем становления быстроты, силы.

Для прыгунов в длину с разбега смысл содержит присутствие скоростно-силовых свойств. Высочайшая скорость разбега разрешает оттолкнуться с наибольшей мощностью и реализовать далекий скачок. Для отбора спринтеров предпочтение отдается школьникам среднего и выше среднего подъема, с отлично развитой мускулатурой, и подвижной нервной системой. В процессе отбора обязаны предусматриваться время реакции на стартовый знак и степень становления высокоскоростных свойств. В группу прыгунов в высоту отбираются молодые люди высочайшего подъема, астенического типа сложения, с неплохой возможностью к пространственной координации, с подвижной нервной системой и неплохими высокоскоростными свойствами.

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

Тест литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и воззрениях основных знатоков по вопросу определения последующей спортивной специализации.

Описание активных проб

Частота сердечных уменьшений (ЧСС) охарактеризовывает работа сердечной мускулы. Измеряется на больших артериях (в нашем случае на лучезапястной), единицей измерения считается численность урезания миокарда за 60 секунд. При пальпации считают численность пульсовых ударов. Тестирование ЧСС имеет возможность быть как самостоятельной, например и входящей во все расчетные пробы.

Контрольные проверки

Нами изучалась динамика становления совокупных и особых компонент выносливости:

- в тесте Купера, отражающем совместную (аэробную) выносливость;
- скоростные свойства легкоатлетов 12-13 лет, измерялись с поддержкой бега на 30м, и 60м с высочайшего старта.
- координационные возможности у легкоатлетов 12-13лет определялись с поддержкой всеохватывающего упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических поступков).
- скачок в длину с места.

-Прыжок в высоту с места по Абалакову.

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. Итоги изучения передового состояния проблемы отбора зарекомендовали, собственно что в всевозможных дисциплинах спортивной науки накоплено огромная база данных о возрастных особенностях становления молодых спортсменов. Впрочем, для увеличения производительности соревновательной работы нужна разведка стезей учета ее структуры на любом из рубежей долголетней подготовки с оценкой вклада всевозможных компонент в развитие телесных свойств в обеспечение свойства спортивной работы.

2. Нами аргументированы режимы занятий с всеохватывающим развитием ведущих телесных свойств в микроцикле тренировки. На рубеже исходной

подготовки рекомендовано применить учебно-тренировочные программы, нацеленные на становление телесных свойств, где методы и способы становления всевозможных компонентов совместной, высокоскоростной и особой выносливости подключаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

3. По завершению опытов нами разработаны практические советы по построению учебно-тренировочных программ, нацеленных на совершенствование становления высокоскоростных, скоростно-силовых и прыжковых свойств на рубеже исходной подготовки.

Анализ результативности

О результатах моей работы можно судить по итогам выступлений моих воспитанников на соревнованиях различного уровня.

Рекомендации по использованию методической разработки

Мой педагогический опыт и разработки, рекомендации направлены на помощь тренерам-преподавателям спортивных школ в построении эффективного метода работы с юными спортсменами.

Список литературы:

1. Волков и критерии оценки выносливости спортсменов: Учеб. пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2000г.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА; Советский спорт - Москва, 2010. - 224 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 272 с.
4. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиньин и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.
5. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свиньин и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.
6. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
8. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.